

Марта Дэвис,
доктор психологии
Мэтью Маккей,
доктор философии
Элизабет Роббинс Эшельман,
дипломированный соцработник

продано
более
1 000 000
экземпляров

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

РЕЛАКСАЦИЯ И СНЯТИЕ СТРЕССА



ВСЬ

Марта Дэвис

**Релаксация и снятие
стресса. Рабочая тетрадь**

ИГ "Весь"

2011

УДК 159.9
ББК 88.6

Дэвис М.

Релаксация и снятие стресса. Рабочая тетрадь / М. Дэвис — ИГ
"Весь", 2011

ISBN 978-5-9573-3458-3

На сегодняшний день более миллиона людей по всему миру приобрели эту книгу, чтобы узнать, как успокоить свой разум, расслабить тело, изменить модель поведения, которая разрушает, и взять под контроль собственную жизнь. Научитесь техникам релаксации и управления своим самочувствием, чтобы справляться со стрессом и наслаждаться спокойствием и уверенностью в себе и своих силах изо дня в день. Группа авторов, дипломированные специалисты-практики, предлагают:

- специальное дыхание, чтобы контролировать симптомы стресса и избавляться от них;
- глубокая мышечная релаксация для уменьшения физиологического напряжения и снижения тревожности;
- медитация для обретения спокойствия и невозмутимости;
- техники самоконцентрации – сознательного поддерживания состояния покоя с помощью соответствующих мыслей, какие бы чувства в вас ни кипели;
- визуализация для расслабления и освобождения от стресса;
- прикладная релаксация для быстрого облегчения состояния при панических атаках, общей тревожности, шуме в ушах, учащенного сердцебиения и др.
- самогипноз для избавления от различных проблем, например от бессонницы, нервных тиков и тремора, хронического мышечного напряжения, определенных видов боли;
- тактика поведения в ситуации многозадачности и рабочего стресса;
- правильное питание для здоровья тела и психики.

Книга построена таким образом, что вы сможете прямо в ней вести необходимые вам записи и выполнять письменные задания – вы найдете множество рабочих листов и бланков для упражнений.

УДК 159.9

ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3458-3

© Дэвис М., 2011
© ИГ "Весь", 2011

Содержание

Предисловие к шестому изданию	11
Благодарности	13
Как извлечь максимальную пользу из этой книги	14
1. Как вы реагируете на стресс	16
Источники стресса	17
Реакция «бей или беги»	18
Хронический стресс и болезни	19
График недавних событий	20
Профилактика	24
Контрольный список симптомов	25
Тактика преодоления стресса	28
Список способов борьбы со стрессом[3]	30
Определение цели	31
Эффективность	32
График эффективности освобождения от симптома	33
2. Ментальное тело	36
Основы	37
Изучение тела	38
Дневник осознания стресса	39
Дневник общего напряжения	41
3. Дыхание	42
Основы	43
Эффективность	45
Время, необходимое для освоения	47
Инструкции	48
Подготовка к выполнению дыхательных упражнений	49
Основы дыхания	51
Дополнительные рекомендации	53
Дыхание для уменьшения напряжения и лучшего осознания	54
Дыхание для контролирования симптомов стресса или освобождения от них	57
Выводы	60
4. Прогрессивная релаксация	61
Основы	62
Эффективность	63
Время, необходимое для освоения	64
Инструкции	65
Дополнительные рекомендации	69
5. Медитация	70
Основы	71
Эффективность	73
Время, необходимое для освоения	74
Инструкции	75
Упражнения	78
Дополнительные рекомендации	80
6. Визуализация	87

Основы	88
Эффективность	89
Время, необходимое для освоения	90
Инструкции	91
Базовые упражнения по созданию напряжения и релаксации	93
Дополнительные рекомендации	97
7. Прикладная релаксация. Тренинг	98
Основы	99
Эффективность	100
Время, необходимое для освоения	101
Инструкции	102
Дополнительные рекомендации	107
8. Самогипноз	108
Основы	109
Эффективность	110
Противопоказания	111
Время, необходимое для освоения	112
Инструкции	113
Дополнительные рекомендации	124
9. Аутогенные тренировки	125
Основы	126
Эффективность	128
Противопоказания	129
Время, необходимое для освоения	130
Инструкции	131
Аутогенные словесные формулы для нормализации тела	133
Аутогенные формулы для успокоения сознания	134
Дополнительные рекомендации	136
10. Краткие комбинированные методы	137
Основы	138
Эффективность	139
Время, необходимое для освоения	140
Инструкции	141
11. Фокусирование	145
Основы	146
Эффективность	147
Время, необходимое для освоения	148
Инструкции	149
Варианты действий для фокусирования на отдельных проблемах	156
Дополнительные рекомендации	157
Сила фокусирования. Пример из жизни	158
Выводы	161
12. Отказ от иррациональных идей	162
Основы	163
Эффективность	165
Время, необходимое для освоения	166
Инструкции	167
Отказ от иррациональных идей	177
Образец домашнего задания	179

Домашнее задание	180
Дополнительные рекомендации	182
13. Преодоление беспокойства и тревожности	185
Основы	186
Эффективность	188
Время, необходимое для освоения	189
Инструкции	190
Инструкции по воображаемой экспозиции	197
Дополнительные рекомендации	199
Превратите беспокойство в решение проблем	208
Выводы	211
14. Навыки борьбы со страхами. Тренинг	212
Основы	213
Пять шагов тренинга по созданию навыков борьбы со страхами	214
Эффективность	215
Время, необходимое для освоения	216
Инструкции	217
Рабочий список событий, вызывающих тревогу	220
Дополнительные рекомендации	228
15. «Прививка от гнева»	229
Основы	230
Эффективность	231
Время, необходимое для освоения	232
Инструкции	233
Дополнительные рекомендации	243
16. Постановка цели и управление временем	244
Основы	245
Пределы многозадачности	246
Эффективность	248
Время, необходимое для освоения	249
Инструкции	250
Определение приоритетов	251
Постановка целей	253
Разработка плана действий	256
Оцените, как вы проводите свое время	260
Борьба с проволочками	265
Правильное распределение времени	267
17. Выработываем уверенность в себе. Тренинг	270
Основы	271
Эффективность	275
Время, необходимое для освоения	276
Инструкции	277
18. Управление рабочим стрессом	295
Основы	296
В чем причины «выгорания» на работе	297
Эффективность	298
Время, необходимое для освоения	299
Пять шагов к управлению рабочим стрессом	300
Выводы	310

19. Питание и стресс	311
Основы	312
Эффективность	313
Время, необходимое для освоения	314
Двенадцать шагов к правильному питанию	315
Самооценка	332
Позаботьтесь о правильном и здоровом питании	337
Выводы	339
20. Упражнения	340
Основы	341
Как упражнения влияют на снижение стресса	342
Каковы доказательства?	343
Типы упражнений	344
Упражнения по стретчингу и тонингу	345
Эффективность	347
Время, необходимое для освоения	348
Составьте собственную программу упражнений	349
Выберите наиболее подходящий для вас вид упражнений	353
Постановка целей	354
Образец программы упражнений	357
Дополнительные рекомендации	361
21. Когда быстро не получается – выход есть!	363
Брать ответственность за свои решения	364
Бороться с отговорками	365
Бороться с препятствиями на пути к релаксации и управлению стрессом	366
Когда симптомы остаются	367
Настойчивость приносит плоды	369
Об авторах	370

**Мэтью Маккей, Марта
Дэвис, Элизабет Эшельман
Релаксация и снятие
стресса. Рабочая тетрадь**

*Мы хотели бы посвятить эту книгу нашим родным и близким
Спасибо Биллу и Аманде, Дону, Джуди, Рибекату и Джордану*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – сво-

бота, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay
The relaxation and stress reduction workbook

Перевод с английского *Зои Святогоровой-Лижэ*

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

The material in chapter 13 that is based upon the work of Michelle G. Craske and David H. Barlow's *Master Your Anxiety and Worry*, 2nd ed. (2006) pages 99–109 is used by permission of Oxford University Press.

Предисловие к шестому изданию



Сегодня нас захлестывают волны информации, в том числе информации о стрессе и о том, как с ним справляться. Эта книга уникальна тем, что немедленно обнуляет конкретные стрессоры в вашей жизни и вашу реакцию на них. Как только вы определите источники своего стресса, ваши самые тревожные симптомы и способы борьбы с ними, вам будут предоставлены методы, которые помогут в вашей личной ситуации. Вам не нужно будет тратить свое время, читая материалы, не имеющие отношения к вашим конкретным потребностям; вместо этого вы сможете сосредоточиться на простых пошаговых инструкциях, которые значительно облегчат ваше состояние.

Эта книга основана на более чем двадцатипятилетнем клиническом опыте работы с пациентами, пришедшими к нам с симптомами напряжения и стресса, такими как бессонница, тревожность, высокое кровяное давление, головные боли, расстройство желудка, депрессия и раздражительность. Обращаясь за помощью, многие из этих людей рассказывают, что переживают какие-либо изменения в жизни: потерю, продвижение по службе, переезд. Это не удивительно, ведь стресс можно определить как перемены, к которым нам необходимо приспособиться. Большинство пациентов описывают свои ощущения как истощение организма от повседневных трудностей, таких как общение с невнимательными или грубыми людьми, поездки на дальние расстояния, уход за детьми или пожилыми родственниками и обработка целых кип документов. Один из пациентов назвал этот процесс «истощения» «смертью от тысячи порезов». Действительно, неуправляемый стресс может иметь накопительный эффект, который, в свою очередь, способен привести к серьезным психическим и физическим заболеваниям. Пациенты также рассказывают нам о наиболее распространенных способах преодоления стресса: усердная работа, терпение, подавление боли, обращение к лекарственным препаратам, алкоголю и наркотикам, «заедание» проблем, перекладывание своего разочарования на других. Разумеется, такие способы не давали положительных результатов.

На сегодняшний день более 700 000 человек приобрели эту книгу, чтобы узнать, как успокоить свой разум, расслабить тело, изменить модель поведения и взять под контроль собственную жизнь. Приблизительно каждые пять лет мы выпускаем новую версию этой рабочей тетради, добавляя новые стратегии, эффективность которых доказали последние исследования и наш клинический опыт. Мы исключаем одни методы, которые оказались недостаточно полезными, а также упрощаем и сокращаем другие, чтобы сэкономить ваше время. Это позволяет поддерживать книгу в актуальном состоянии, чтобы она оставалась полезным ресурсом для профессионалов и исчерпывающим источником информации для лиц, желающих научиться самостоятельно управлять стрессом, а также учебником, незаменимым на занятиях и семинарах по преодолению стресса и релаксации.

Недавние исследования подтверждают справедливость мнения, что лучше прямо посмотреть в лицо своим проблемам, чем убегать от них. Хотя уход от болезненных ощущений, таких как тревога, депрессия и гнев, может принести вам кратковременное облегчение, в последующем, если говорить о долгосрочной перспективе, он не позволит вам внести положительные коррективы в переживания, связанные с этими неприятными ощущениями. Например, отказ от проведения занятия или семинара из-за боязни выступления перед незнакомыми людьми может на какое-то время избавить вас от тревоги и беспокойства, однако вы не получите опыта преодоления трудностей, который могли бы приобрести, проведя это занятие, не обретете уверенности в том, что вы способны это сделать. Таким образом, вы будете продолжать испытывать страх перед публичными выступлениями и в следующий раз, когда вам понадобится произнести речь перед группой людей, вы по-прежнему будете испытывать ужас.

Размышляя об этом, мы добавили некоторые методы, для того чтобы укрепить вашу способность переносить неприятные ощущения, а также выработать уверенность в себе с тем, чтобы более эффективно достигать своих целей. Мы заменили главу под названием «Стоп, мысли» новой главой «Фокусирование». Эта глава научит вас исследовать свои чувства и понимать, что они означают. Вместо того чтобы пытаться подавить свои чувства, вам предлагается перейти к их принятию, извлекать из них опыт, используя простой, но глубокий и действенный метод, называемый «Фокусирование». Как правило, это уменьшает или исключает воздействие неприятных ощущений на вашу жизнь.

Мы пересмотрели главу «Управление беспокойством» (теперь она называется «Встречать беспокойство и тревожность лицом к лицу») и сделали акцент на том, что следует открыто признать свой страх перед неопределенностью, используя новую модель воздействия, разработанную Майклом Г. Крэском и Дэвидом Х. Барлоу. Глава «Навыки преодоления. Тренинг» была разделена на две главы: «Навыки преодоления страхов. Тренинг» и «Прививка от гнева».

Желаете ли вы внести лишь незначительные изменения в свою жизнь, или хотите полностью перестроить ее – в этой книге вы найдете те методы, которые необходимы именно вам. Наши пациенты и читатели уже использовали эти методы, и их усилия были достойно вознаграждены.

Благодарности



Авторы хотят поблагодарить тех, кто способствовал выходу в свет шестого издания этой книги. Их профессиональная компетентность, опыт и сотрудничество сделали это издание еще более ценным.

Кэрил Фэйрфул – врач-диетолог, занимает ведущие позиции в Американской диетической ассоциации. Выпускница Калифорнийского университета в Санта-Барбаре; закончила интернатуру в больнице Бронкс, в Бронксе, в Нью-Йорке. Возглавляет отдел питания в медицинском центре Святой Клары в Северной Калифорнии. Разработала методические рекомендации и проводит индивидуальные и групповые консультации по правильному питанию. В настоящее время работает в больнице Сьерра Невада в Грасс-Уолли, в Калифорнии, в области лечебного питания. Миссис Фэйрфул написала главу 19 «Питание и стресс».

Черил Пирсон Кэри – специалист по реабилитации в медицинском центре Фремонта, Калифорния, доцент кафедры лечебной физкультуры. Имеет степени Университета Индианы, Университета Пердью и колледжа Сэмюэл Меррит. Является членом Американской ассоциации физической терапии. Миссис Пирсон Кэри написала главу 20 «Упражнения».

Авторы хотели бы поблагодарить Альберта Эллиса, который вызвался рассмотреть главу «Отказ от иррациональных идей» и дать к ней комментарии. Доктор Эллис разработал рационально-эмоциональную поведенческую терапию, которая легла в основу этой главы.

Мы также выражаем признательность Патрисии Итон за предоставление тематического исследования в главе «Фокусирование». Миссис Итон – врач-психотерапевт в отделении психиатрии в медицинском центре Святой Клары.

Как извлечь максимальную пользу из этой книги



Прочитав книгу, вы овладеете клинически доказанными методами управления стрессом и релаксации. Каждый метод представлен с краткой справочной информацией, за которой следуют пошаговые упражнения. Практикуя эти методы, вы научитесь по-новому понимать вашу реакцию на стресс и узнаете, как восстановить равновесие и чувство благополучия в жизни.

Пользуйтесь книгой как путеводителем. В первую очередь прочитайте главы 1 и 2. Они являются фундаментом, на котором строятся все остальные главы. Информация, которую вы найдете в этих главах, даст вам достаточное представление о стрессе и о ваших личных реакциях на него, для того чтобы решить, какие главы будут вам наиболее полезны и какие из них следует прочитать.

Три главы из десяти обучают методам релаксации. Одиннадцать глав из пятнадцати помогут справиться с тревожными мыслями и чувствами. Глава 16 поможет научиться эффективно управлять временем, чтобы высвободить необходимые часы для релаксации и для занятий тем, что вам особенно необходимо. Глава 17 научит вас общаться более уверенно, а глава 18 даст множество вариантов решения вопроса о том, как справиться с экологическим и межличностным стрессом на работе. Главы 19 и 20 учат основам правильного питания и физическим упражнениям. Глава 21 даст вам несколько советов о том, как повысить мотивацию решения проблем, возникающих на вашем пути, и придерживаться вашего плана.

Стресс и напряжение постоянно присутствуют в вашей повседневной жизни. Управление стрессом и релаксация могут стать эффективными, только если вы сделаете их неотъемлемой частью вашего образа жизни. Когда вы овладеете подходящими для вас навыками, представленными в этой книге, практикуйте их регулярно, пока не убедитесь, что можете прибегать к ним в любое время в случае надобности, не обращаясь к письменным материалам. Ежедневные упражнения создадут привычку регулярной релаксации и снижения стресса на подсознательном уровне.

Вот несколько советов, которые помогут вам практиковать релаксацию на регулярной основе.

- Ежедневно выделяйте время для релаксации. Если организация регулярных занятий представляет для вас проблему, прочитайте главу 16 об управлении временем.
- Длительность времени, необходимого для выполнения упражнений по релаксации, может варьироваться. Начните с малого. Делать упражнения регулярно по пять минут эффективнее, чем заниматься в течение часа, но один раз. Оптимально выделять для релаксации от 20 до 30 минут один или два раза в день. Некоторые люди предпочитают делать короткие, но более частые паузы для релаксации.

- Выберите время, которое более всего подходит вам для релаксации, ответив на следующие два вопроса. Когда вам больше всего необходим отдых? Когда вы действительно можете отключиться от посторонних дел, чтобы уделить время себе?

Участники наших занятий по управлению стрессом и релаксации поделились своим опытом выполнения упражнений в течение дня.

- Утренние упражнения по релаксации помогают сосредоточиться и быть готовым справляться со стрессовыми ситуациями в течение дня.

- Паузы для релаксации в течение дня способствуют значительному снижению напряжения, которое в отсутствие упражнений нередко достигает кульминации, проявляясь в таких болезненных симптомах, как головная боль или расстройство желудка.

- Релаксация в конце рабочего дня или сразу по возвращении домой позволяет отпустить и ослабить напряжение рабочего дня, успокоиться и восстановить силы, необходимые для того, чтобы насладиться своим личным временем в домашнем кругу.

- Упражнения, выполненные перед сном, помогают быстро заснуть, спать глубоко и крепко и наутро проснуться свежим и бодрым.

Найдите спокойное место, где вам никто не мешает овладевать методами релаксации. Освоив многочисленные методы, приведенные в рабочей тетради, вы сможете применять их в стрессовых ситуациях.

Поскольку подобная деятельность для вас внове, неплохо будет рассказать окружающим о том, чем вы занимаетесь. Попросите их помочь вам: оставить вас в одиночестве, чтобы не мешать занятиям. Члены семьи, коллеги по работе и друзья охотно поддержат вас, когда поймут, чем вы занимаетесь и с какой целью.

Лучше не практиковать релаксацию тотчас же после сытной еды или когда вы очень устали, если только вы не собираетесь сразу после упражнений лечь спать.

Вы получите больше удовольствия от упражнений, если наденете свободную, не стесняющую вас одежду, вынете контактные линзы или снимете очки и расположитесь в помещении с комфортной температурой.

Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступить к упражнениям, если какие-либо из приведенных ниже факторов относятся к вам.

- Если вам более 30 лет или если ваша реакция на стресс проявляется физическими симптомами, такими как частые головные боли, проблемы с желудком или повышенное кровяное давление.

- Если после занятий по программе управления стрессом вы испытываете какие-либо длительные негативные физические последствия.

Ваш врач должен провести обследования с тем, чтобы избежать возможных проблем со здоровьем, которые могут потребовать медицинского вмешательства. Лечащий врач может стать надежным партнером, который будет поддерживать вас на пути к здоровому образу жизни.

1. Как вы реагируете на стресс



Стресс постоянно присутствует в нашей жизни. Это неизбежно. Стресс возникает в результате любого изменения, к которому вам нужно привыкнуть, – от негативной реакции на грозящую вам опасность до восторга от влюбленности или достижения какого-либо долгожданного успеха. В промежутке между этими крайностями в повседневной, даже очень хорошо налаженной жизни мы то и дело оказываемся в стрессовых ситуациях. Стресс не всегда плох. На самом деле стресс не просто желателен, он необходим в нашей жизни. Является ли стресс, который вы испытываете, результатом серьезных перемен в вашей жизни или же возникает от накопления мелких повседневных проблем, именно ваша реакция на эти события определяет то воздействие, которое стресс оказывает на вашу жизнь.

Источники стресса

Выделяют четыре основных источника стресса.

1. Вы должны приспосабливаться к окружающей среде. Вам приходится терпеть перемены погоды, пыль, шум, уличное движение и загрязнение воздуха.

2. Вы должны справляться с общественными стрессорами, требующими вашего времени, внимания и больших энергетических затрат: переговоры, поджимающие сроки и конкурирующие приоритеты, презентации работы, межличностные конфликты, финансовые проблемы, потеря близких.

3. Третий источник стресса физиологический. Быстрый рост в подростковом возрасте, менопаузы у женщин, недостаток физических нагрузок, плохое питание и недосыпание, болезни, травмы и старение. Ваши физиологические реакции на угрозы, исходящие от окружающей среды и общества, а также на какие-либо перемены также могут выражаться в стрессовых симптомах, таких как мышечное напряжение, головные боли, расстройство желудка, тревожность и депрессия.

4. Четвертым источником стресса являются ваши мысли. Ваш мозг перерабатывает все те изменения, которые происходят вокруг вас и в вас самих, и определяет, когда включить «реакцию на стресс». То, как вы относитесь к событиям, происходящим с вами сейчас, и то, чего вы ожидаете в будущем, может вызывать у вас как релаксацию, так и стресс. Например, если вы считаете, что мрачное выражение лица вашего шефа означает, что вы недостаточно хорошо выполнили свою работу, это с большой вероятностью вызовет у вас чувство тревоги. Если же вы припишете его недовольный вид усталости или озабоченности собственными проблемами, вас это, скорее всего, не встревожит.

Исследования, проведенные Лазарусом и Фолькманом (1984), доказывают, что стресс возникает от того, как вы оцениваете ситуацию. В первую очередь вы спрашиваете, насколько опасна или трудна эта ситуация и какие у вас имеются средства, для того чтобы с ней справиться. Тревожные, подверженные стрессу люди зачастую решают, что некое свершившееся событие таит в себе угрозу, трудности или нечто мучительное и что у них нет средств, чтобы ему противостоять.

Реакция «бей или беги»

Уолтер Б. Кэннон, физиолог, заложил основы современного значения понятия «стресс» в Гарварде в начале XX века. Он был первым, кто описал реакцию «бей или беги» как ряд биохимических изменений, которые подготавливают вас к тому, как противостоять угрозе или опасности. Первобытным людям были необходимы мгновенные всплески энергии, для того чтобы сражаться или спастись бегством от хищников, таких, например, как саблезубые тигры. Можно выразить благодарность этой реакции, которая помогла нашим предкам выжить и таким образом передать нам свой генетический код. Вспомните о тех случаях в вашей жизни, когда реакция «бей или беги» сослужила вам хорошую службу. Например, когда вам нужно было быстро отреагировать на подрезавший вас на автостраде автомобиль или на приставания чрезмерно агрессивного попрошайки.

Но в тех случаях, когда нормы общественной жизни не позволяют вам бороться или бежать, эта «экстренная» или «стрессовая» реакция перестает быть полезной.

Ганс Селье (1978), первый серьезный исследователь стресса, сумел проследить, что происходит в организме во время реакции «бей или беги». Он обнаружил, что любая проблема, воображаемая или реальная, заставляет кору головного мозга посылать сигнал тревоги гипоталамусу, расположенному в подкорковой области, который отвечает за включение стрессовой реакции. Гипоталамус, в свою очередь, побуждает симпатическую нервную систему совершить ряд изменений в организме, таких как учащение сердечного ритма, дыхания, повышение мышечного напряжения, метаболизма и кровяного давления. Руки и ноги холодеют, поскольку кровь отливает от конечностей и органов системы пищеварения к большим мышцам, которые могут помочь сражаться или бежать. Некоторые люди ощущают колики в желудке. Диафрагма и анус блокируются. Зрачки расширяются, обостряются зрение и слух.

К сожалению, в случаях хронического стресса, когда психологическая реакция «бей или беги» становится неуправляемой, в организме происходят и другие изменения, иногда дающие длительный негативный эффект. Надпочечники вырабатывают кортикоиды (адреналин или эпинефрин и норэпинефрин), которые препятствуют пищеварению, воспроизводству, росту, заживлению тканей и реакциям иммунной и воспалительной систем. Иными словами, некоторые очень важные функции, поддерживающие наш организм в здоровом состоянии, начинают отключаться.

К счастью, тот же механизм, который включает стрессовую реакцию, может и отключить ее. Это называется «реакция релаксации». Как только вы решаете, что ситуация вам больше не угрожает, ваш мозг перестает посылать экстренные сигналы в мозговой ствол, который, в свою очередь, прекращает посылать сигналы паники вашей нервной системе. Как только вы отключаете сигналы опасности, реакция «бей или беги» отключается. Обмен веществ, сердечный и дыхательный ритмы, мышечное напряжение и кровяное давление приходят в норму. Герберт Бенсон (2000) высказал предположение, что можно использовать сознание, для того чтобы изменить и улучшить свое физиологическое состояние, улучшая здоровье и, возможно, уменьшая необходимость в приеме медикаментов. Он придумал термин «реакция релаксации» для обозначения этой естественной восстановительной реакции.

Хронический стресс и болезни

Хронический, или постоянный, стресс может возникнуть, когда жизненные стрессоры не отключаются на протяжении длительного времени, например, во время крупной реорганизации или сокращений на работе, бракоразводного процесса или когда приходится терпеть постоянную боль, а также во время болезни и при заболеваниях, представляющих угрозу для жизни. Хронический стресс также имеет место, когда мелкие стрессоры накапливаются и вы не в состоянии избавиться хотя бы от одного из них. До тех пор пока разум воспринимает угрозу, организм остается в возбужденном состоянии. Если ваша стрессовая реакция не выключается в течение длительного времени, шансы заработать заболевание, связанное со стрессом, возрастают.

Исследователи установили взаимосвязь между стрессом и болезнями уже более 100 лет назад. Они заметили, что у людей, страдающих от расстройств, связанных со стрессом, как правило, чрезмерно активизируется какая-либо система организма из тех, что наиболее подвержены стрессу, например: скелетно-мышечная, сердечно-сосудистая или желудочно-кишечная. К примеру, у некоторых людей хронический стресс может проявляться в мышечном напряжении или усталости. У других он способствует возникновению стрессовой гипертонии (повышенному кровяному давлению), мигрени, язвенной болезни или хронической диарее.

Практически каждая из систем организма может пострадать от стресса. При росте кортикоидов происходит подавление системы воспроизведения; это может вызвать аменорею (прекращение менструаций) или невозможность овуляции у женщин, импотенцию у мужчин и потерю полового влечения у тех и у других. Вызванные стрессом изменения в легких повышают риск заболевания астмой, бронхитом и другими респираторными заболеваниями. Потеря инсулина при стрессовой реакции может стать причиной заболевания диабетом у взрослых. Стресс приостанавливает заживление и восстановление тканей, а это, в свою очередь, приводит к декальцинации (уменьшению содержания кальция) в костях, остеопорозу и повышению риска переломов. Подавление иммунной и воспалительной систем делает вас более подверженными простудным заболеваниям и гриппу и может привести к обострению некоторых тяжелых заболеваний, таких как рак и СПИД. К тому же длительная стрессовая реакция может вызывать обострение артрита, хронических болей и диабета. Существует также мнение, что продолжительное высвобождение и уменьшение количества норэпинефрина в состоянии хронического стресса может способствовать появлению депрессии и тревожности.

Связь между хроническим стрессом, заболеваниями и старением является еще одной областью для исследований. Специалисты по старению изучают взаимосвязь между течением заболевания и возникновением дегенеративных расстройств. На протяжении нескольких поколений на смену инфекционным заболеваниям (тиф, пневмония, полиомиелит) пришли такие «современные бичи», как сердечно-сосудистые заболевания, рак, артрит, респираторные заболевания (астма, эмфизема), заболевания ЖКТ (язва, депрессия). При естественном процессе старения функции организма постепенно замедляются. Однако многие болезни среднего и старшего возраста появляются в результате стресса. В настоящее время ученые и клиницисты задаются вопросом: как стресс ускоряет процессы старения и что можно сделать, для того чтобы воспрепятствовать этому процессу?

График недавних событий

Томас Холмс, доктор медицинских наук, и его коллеги в Вашингтонском университете обнаружили, что люди более подвержены риску заболеваний или появлению болезненных симптомов, если на протяжении какого-то периода времени они вынуждены были приспосабливаться к разнообразным переменам в своей жизни (1981).

Доктор Холмс и его коллеги разработали так называемый «График недавних событий»¹, позволяющий определить количество перемен, которые произошли в вашей жизни за истекший год, и выяснить, насколько эти события могли увеличить риск возникновения болезни. Основная цель построения этого графика – помочь вам осознать события, вызывающие стресс, и определить их потенциальное воздействие на ваше здоровье, с тем чтобы вы могли предпринять необходимые шаги для снижения уровня стресса в вашей жизни.

Инструкции. Поразмышляйте о каждом из жизненных событий, приведенных в таблице ниже, и вспомните, сколько раз эти события происходили в вашей жизни в прошедшем году. Запишите это число в колонке «Количество раз». (Если какое-либо событие происходило более четырех раз, ставите все же цифру 4.)

¹ Copyright 1981 by Thomas H. Holmes, MD, The University of Washington Press Edition, 1986. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Washington School of Medicine, Seattle, WA 98185.

Событие	Количество раз	x	Среднее значение	=	Ваш балл
1. Возникает намного больше или намного меньше проблем с начальником		x	23	=	
2. Серьезные изменения в режиме сна (вы спите намного больше или меньше, чем раньше, или вы засыпаете теперь в другое время)		x	16	=	
3. Серьезные изменения в приеме пищи (вы едите намного больше или намного меньше или поменяли часы приема пищи)		x	15	=	
4. Изменение привычек (в одежде, в поведении, в распорядке дня и т. п.)		x	24	=	
5. Серьезные изменения в вашем обычном проведении досуга или количестве времени, отведенного для отдыха		x	19	=	
6. Серьезные изменения в вашей общественной деятельности (экзамены, семинары, выступления, клубы, танцы, кино и т. п.)		x	18	=	
7. Серьезные изменения в ваших церковных мероприятиях (их стало намного больше или намного меньше, чем прежде)		x	19	=	
8. Серьезные изменения в количестве семейных посиделок (намного больше или намного меньше, чем прежде)		x	15	=	
9. Серьезные изменения в вашем финансовом положении (оно стало намного хуже или намного лучше)		x	38	=	
10. Проблемы с родственниками		x	38	=	
11. Серьезные изменения в количестве ссор с супругом (намного больше или намного меньше, чем обычно) относительно воспитания ребенка, личных привычек и т. п.		x	35	=	

12. Проблемы в сексуальной жизни		x	39	=	
13. Серьезная личная травма или болезнь		x	53	=	
14. Смерть близкого родственника (не супруга)		x	63	=	
15. Смерть супруга		x	100	=	
16. Смерть близкого друга		x	37	=	
17. Появление нового члена семьи (рождение ребенка, усыновление, переезд родителей и т. п.)		x	39	=	
18. Серьезные изменения, связанные со здоровьем или поведением членов семьи		x	44	=	
19. Перемена места жительства		x	20	=	
20. Содержание в тюрьме или в другом учреждении		x	63	=	
21. Мелкие нарушения закона (штрафы в транспорте, переход улицы в неподобающем месте, нарушение общественного спокойствия и т. п.)		x	11	=	
22. Крупные перестройки в бизнесе (слияние, реорганизация, банкротство и т. п.)		x	39	=	
23. Брак		x	50	=	
24. Развод		x	73	=	
25. Раздельное проживание с супругом		x	65	=	
26. Выдающиеся личные достижения		x	28	=	
27. Отъезд детей из дома (вступление в брак, поступление в колледж и т. п.)		x	29	=	
28. Выход на пенсию		x	45	=	
29. Серьезные изменения в рабочем расписании или в условиях работы		x	20	=	
30. Серьезные изменения в служебных обязанностях (продвижение, понижение в должности, перевод)		x	29	=	
31. Увольнение с работы		x	47	=	
32. Серьезные изменения в условиях жизни (строительство нового дома, ремонт, износ дома)		x	25	=	

33. Супруг начинает или прекращает работать вне дома		x	26	=	
34. Ипотека или кредит на крупную покупку (приобретение дома, бизнеса и т. п.)		x	31	=	
35. Кредит на другие покупки (машина, телевизор, холодильник и т. п.)		x	17	=	
36. Взыскания на ипотеку или кредит		x	30	=	
37. Отпуск		x	13	=	
38. Переход ребенка в другую школу		x	20	=	
39. Переход на другую работу		x	36	=	
40. Начало или окончание обучения		x	26	=	
41. Примирение с супругом		x	45	=	
42. Беременность		x	40	=	
Ваш общий балл					

Подсчет баллов

- Умножьте среднее значение на количество раз, когда происходило событие, и внесите результат в колонку «Ваш общий балл».
- Сложите ваши баллы, чтобы получить общий балл, и внесите его в нижнюю строку графика.

Согласно утверждениям доктора Холмса и его коллег, чем выше ваш общий балл, тем больше риск возникновения симптомов болезней, связанных со стрессом. Из тех, чей общий балл превышает 300 за последний год, почти 80 процентов рискуют заболеть в ближайшем будущем; из тех, чей общий балл составляет от 200 до 299, около 50 процентов могут заболеть в ближайшем будущем; а из тех, чей общий балл составляет от 150 до 199, только 30 процентов могут заболеть в ближайшее время. Общий балл ниже 150 показывает, что ваша вероятность заболеть очень мала. Так что чем выше ваш общий балл, тем больше придется потрудиться, чтобы остаться здоровым.

Поскольку люди по-разному воспринимают одно и то же событие, а также отличаются по своей способности адаптироваться к изменениям, мы рекомендуем использовать этот стандартный тест только в качестве приблизительного прогноза вашего повышенного риска.

Стресс может накапливаться. События двухлетней давности все еще могут на вас влиять. Если вы считаете, что прошедшие события являются для вас фактором стресса, пройдите тест еще раз для событий предыдущего года и сравните результаты ваших общих баллов.

Профилактика

Вот несколько способов, которые помогут вам использовать график недавних событий для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Вы можете использовать его, для того чтобы:

1. Напомнить себе о количестве изменений, которые произошли в вашей жизни, так что это будет легко и понятно и вам, и вашим близким.

2. Подумать, какое значение каждая произошедшая перемена имеет лично для вас, и попытаться определить, какие чувства вы при этом испытывали.

2. Подумать о способах, которые помогут вам лучше адаптироваться к каждому изменению.

4. Не торопиться при принятии решений.

5. Постараться предвидеть изменения в вашей жизни и хорошо к ним подготовиться.

6. Успокоиться и не спешить. Вооружиться мыслью о том, что будет сделано в свое время.

7. Найти время, для того чтобы оценить свои успехи и расслабиться.

8. Быть сострадательными и терпимым к самому себе. Люди нередко переживают всевозможные изменения в жизни. Требуется время, чтобы применить эффективные стратегии и справиться со стрессом.

9. Признать, *что* вы можете контролировать и *что* не можете, и, по возможности, выбирать те изменения, которые вы принимаете.

10. Опробовать методы управления стрессом и релаксации, представленные в этой книге, и включить наиболее подходящие для вас в свою личную программу по управлению стрессом.

Контрольный список симптомов

Основная цель этой книги заключается в том, чтобы помочь вам избавиться от симптомов стресса, используя методы его снижения и релаксации. Для того чтобы вы смогли четко определить, над какими именно симптомами вы хотите работать, заполните следующий контрольный список.

Когда вы воспользуетесь этой рабочей тетрадью, для того чтобы овладеть методами снижения стресса, оказывающими наилучшее воздействие на ваши симптомы, вы можете вернуться к этому контрольному списку, с тем чтобы измерить степень улучшения вашего состояния.

Инструкции. Оцените симптомы, связанные со стрессом, по 10-балльной шкале, приведенной ниже, для того чтобы определить степень дискомфорта, который они вам причиняют.

Легкий дискомфорт			Умеренный дискомфорт				Крайний дискомфорт		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Симптом (игнорируйте те, которых не испытываете)			Степень дискомфорта (1–10) в настоящий момент				Степень дискомфорта (1–10) после овладения методами релаксации и снижения стресса		
Тревожность в определенных ситуациях: <ul style="list-style-type: none"> • экзамены • поджимающие сроки выполнения работ • конкурирующие приоритеты • интервью • публичные выступления • другое 			<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>				<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
Тревожность в личных взаимоотношениях: <ul style="list-style-type: none"> • с супругом • с родителями • дети • другое 			<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>				<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
Беспокойство									
Депрессия									
Тревожность									
Гнев									
Раздражительность									
Обида									
Фобии									
Страхи									
Мышечное напряжение									
Высокое кровяное давление									
Головные боли									
Боли в шее									
Боли в спине									
Расстройства желудка									
Мышечные судороги									
Бессонница									
Проблемы со сном									
Стресс на работе									
Другое									

Важно! Физические симптомы могут иметь чисто физиологические причины. Следует проконсультироваться с врачом, для того чтобы он исключил возможность подобных физических проблем, прежде чем предполагать, что ваши симптомы связаны исключительно со стрессом.

Тактика преодоления стресса

Поскольку вы живете в современном обществе, в вашем распоряжении имеются разнообразные способы борьбы с негативными проявлениями стресса. Врачи могут лечить симптомы и заболевания, связанные со стрессом. Вы можете купить без рецепта лекарства, которые уменьшат боль, помогут заснуть, будут держать вас в тонусе, позволят расслабиться, избавят от изжоги и болей в кишечнике. Можете употреблять пищу, алкоголь и успокоительные средства, чтобы избавиться от чувства дискомфорта. Можете прибегнуть к развлечениям, таким как телевидение, кинофильмы, интернет, хобби и спорт. Укрыться в своем доме и избегать любых контактов, кроме самых необходимых, с миром, полным стрессов.

Наше общество вознаграждает людей, которые справляются со стрессом, работая усерднее и быстрее, чтобы произвести больше за более короткое время. Есть люди, которые процветают в нашем быстро развивающемся мире; их называют личностями типа «А». Личность типа «А» – это термин, появившийся в 1970-е годы для определения людей с сильно развитым чувством быстро уходящего времени. Они не способны расслабляться, не уверены в своем положении, очень конкурентоспособны и легко впадают в гнев, когда не могут идти своим собственным путем. Классическое исследование личности типа «А», продолжавшееся 12 лет и охватившее более 3500 здоровых мужчин среднего возраста, было описано Милтоном Фридманом и Реем Розенманом в 1974 году и выявило, что поведение типа «А» повышает риск ишемической болезни сердца в два раза. Недавние исследования² показали, что только элемент враждебности личности типа «А» уже является значительным фактором риска для здоровья.

В 2006 году в статье, напечатанной в американском кардиологическом вестнике (*American Journal of Cardiology*. Denollet, et al.), обсуждалось, как некоторые черты характера личности могут пагубно сказываться на здоровье сердца, и предлагалось создать новую *личностную конструкцию*, названную тип «Д» или «несчастливая личность». Поведение типа «Д» характеризуется тенденцией испытывать негативные эмоции (гнев и враждебность) и подавлять эти эмоции, избегая социального контакта с окружающими. Как негативизм, так и социальная самоизоляция связаны с повышенным *кортизолом* (гормоном, очень напоминающим кортизон по своим физиологическим эффектам), который усиливает реакцию на стресс и увеличивает риск заболевания ишемической болезнью сердца и другими болезнями, связанными со стрессом. Однако невозможно с точностью утверждать, будет ли тип «Д» обладать такой же выносливостью по отношению к стрессу, как личность типа «А».

Согласно исследованиям психолога Чикагского университета Сюзанны Кобаса и ее коллег (1985) некоторые личности изначально менее подвержены стрессу в отличие от беспокойных, вечно находящихся в стрессовом состоянии людей. Эти «устойчивые к стрессу» люди реже болеют и соответственно реже отсутствуют на работе. Они рассматривают стрессоры как шансы для новых возможностей и персонального роста, а не как угрозу. Они способны контролировать свои жизненные ситуации и располагают средствами, для того чтобы сделать выбор и повлиять на события, происходящие вокруг. У них также есть чувство приверженности своему дому, семье и работе, что значительно облегчает им общение с людьми и занятия какой-либо деятельностью. Согласно мнению Герберта Бенсона и Эйлин Стюарт, авторов «Книги здоровья» (*The Wellness Book*, 1993), у людей, которым присущи эти «стрессоустойчивые» характеристики, которые имеют хорошую систему социальной поддержки, регулярно занимаются спортом и придерживаются здорового питания, уровень заболеваемости существенно ниже.

Дэниэл Гольман, автор популярной книги «Эмоциональный интеллект» (1995), дает определение эмоционально здоровых людей как личностей, которые постоянно демонстрируют

² Williams, 2001.

самосознание, самодисциплину и эмпатию. Гольман утверждает, что «эмоциональный интеллект» включает в себя способность справляться со стрессом.

Психолог Шелли Э. Тейлор в книге «Инстинкт заботы» (The Tending Instinct, 2002) рассуждает о том, что люди от природы запрограммированы заботиться друг о друге. В своем исследовании Тейлор замечает, что в эксперименте, посвященном изучению реакции «бей или беги», участвовали только мужчины. Автор попыталась выяснить, есть ли отличия в том, как справляются со стрессом мужчины и женщины, и если есть, то в чем они заключаются. Она обнаружила следующее: если вместо того чтобы «бежать или бороться», люди (особенно женщины) в стрессовой ситуации имеют возможность обратиться в группу социальной поддержки, где могут как получать помощь, так и оказывать ее другим, то они гораздо реже испытывают длительную стрессовую реакцию. Ее теория известна под названием «заботиться и дружить». Тейлор говорит: «Общественные связи – самое дешевое из лекарств, которые имеются в нашем распоряжении».

Список способов борьбы со стрессом³

Перед тем как перейти к занятиям по программе, необходимо выяснить, как вы обычно справляетесь со своим стрессом.

Инструкции. Ниже перечислены способы, к которым мы чаще всего прибегаем, для того чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Отметьте те из них, которые характерны для вас, или те, которые вы часто используете.

- 1. Стараюсь переключиться с проблемы на работу, работаю больше и быстрее.
- 2. Обращаюсь к друзьям, с которыми можно поговорить и которые меня поддержат.
- 3. Ем больше, чем обычно.
- 4. Делаю какие-нибудь физические упражнения.
- 5. Становлюсь раздражительным и срываю свое раздражение на окружающих.
- 6. Выделяю немного времени для релаксации, дыхательных упражнений и расслабления.
- 7. Курю сигарету или пью какой-нибудь напиток с кофеином.
- 8. Стараюсь понять причину стресса и работаю над тем, чтобы устранить ее.
- 9. Стараюсь не думать о своих переживаниях и просто выполняю обычные повседневные дела.
- 10. Стараюсь рассматривать проблему как возможность.
- 11. Сплю больше, чем мне необходимо.
- 12. Беру отпуск и не возвращаюсь на работу, пока не отдохну.
- 13. Хожу по магазинам и покупаю что-нибудь, что улучшает мое настроение.
- 14. Шучу со своими друзьями; юмор помогает мне снять напряжение.
- 15. Пью больше алкогольных напитков, чем обычно.
- 16. Занимаюсь любимым делом или чем-нибудь интересным. Это помогает мне расслабиться и получить удовольствие.
- 17. Принимаю лекарства, которые помогают мне успокоиться и лучше спать.
- 18. Придерживаюсь здорового питания.
- 19. Игнорирую проблему и надеюсь, что она исчезнет сама собой.
- 20. Молюсь, медитирую, уделяю больше внимания своей духовной жизни.
- 21. Переживаю из-за возникшей проблемы, но опасаясь что-либо предпринять.
- 22. Стараюсь сосредоточиться на вещах, которые я могу контролировать, и принять то, что контролировать не могу.

Оцените свои результаты

Четные пункты, как правило, предлагают более конструктивные методы борьбы со стрессом, а нечетные – менее конструктивные. Поздравьте себя, если вы выбрали пункты под четными номерами. Задумайтесь, не нужно ли что-либо изменить в вашем образе мыслей или поведении, если вы отметили какой-либо пункт под нечетным номером. Попробуйте прибегнуть к какому-либо способу под четным номером, который прежде вы не использовали. А наша книга поможет вам в этом.

³ Текст адаптирован из “Coping Styles Questionnaire” 1999 by Jim Boyers, Ph. D., Kaiser-Permanente Medical Center and Health Styles, Santa Clara, CA.

Определение цели

Цель управления стрессом – не только в его снижении. В конце концов, не покажется ли жизнь скучной без стрессовых ситуаций? Как уже говорилось раньше, существует тенденция считать стрессовыми ситуациями, или стрессорами, исключительно негативные факторы (как, например, травмы или смерть любимого человека). Но стрессоры часто бывают и позитивными. К примеру, переезд в новый дом или повышение по работе также является стрессовой ситуацией, поскольку меняется статус и появляются новые обязанности. Физические нагрузки во время хорошей тренировки, волнение, когда делаешь что-либо сложное в первый раз, или же наслаждение от созерцания восхитительного заката в последний день отпуска – все это примеры позитивного стресса.

Дистресс, или негативный стресс, возникает тогда, когда вы осознаете: дело, которое вам предстоит, настолько опасное, трудное и мучительное, что у вас может не хватить средств, чтобы справиться с ним. В действительности вы можете усилить свою способность противостоять негативному стрессу, включая в повседневную жизнь такие виды деятельности, как решение трудных задач, регулярные занятия спортом, практики релаксации, здоровое питание, общение с приятными людьми, а также позитивное мышление, чувство юмора и здравый смысл.

Производительность и эффективность на самом деле повышаются при нарастании стресса, но до тех пор, пока производительность не достигает своего максимума, – тогда уровень стресса становится слишком высоким. Управление стрессом заключается в том, чтобы найти правильный тип и уровень стресса, подходящие лично для вас, ваших приоритетов и жизненной ситуации, так чтобы вы смогли сделать оптимальной вашу производительность и получить максимальное удовлетворение. Используя инструменты, представленные в этой книге, вы научитесь эффективно справляться с негативным стрессом, привлечете в свою жизнь больше позитивного стресса или задач, побуждающих вас к действию, получите от этого удовольствие и радость.

Эффективность

Теперь, когда вы определили главные источники вашего стресса, его симптомы, а также способы борьбы с ним, настало время выбрать один или два симптома, которые особенно вам досаждают, и методы, которые вы будете использовать, для того чтобы избавиться от них. Определение и достижение поставленной цели даст вам чувство выполненного долга и побудит к дальнейшему использованию инструментов и идей, приносящих вам позитивные перемены, к которым вы стремитесь. Поскольку все люди по-разному реагируют на стресс, мы не можем сказать, какие методы окажутся наилучшими для вас. Тем не менее таблица, приведенная ниже, даст вам общее представление о том, с чего начать и в каком направлении двигаться.

Методы снижения стресса расположены в верхней строке таблицы, а типичные симптомы, связанные со стрессом, – в столбце слева. Как вы можете заметить, для работы с большинством симптомов эффективны несколько различных методов. Наиболее эффективные методы для определенного симптома отмечены большим «Х», в то время как другие полезные методы для того же симптома отмечены маленьким «х».

Методы делятся на две основные категории: техники релаксации, которые сосредоточены на релаксации тела, и техники снижения стресса, которые побуждают мозг эффективно управлять стрессом. Ваш мозг, тело и эмоции взаимосвязаны. Стремясь освободиться от стресса, вы получите наилучшие результаты, используя по меньшей мере один метод из этих двух областей. Например, если наиболее болезненным симптомом стресса является для вас тревожность, вы можете практиковать прогрессивную релаксацию и дыхательные упражнения для расслабления тела и выполнять упражнения из главы 12 для отказа от иррациональных идей и главы 13 для осознания беспокойства и тревоги, с тем чтобы уменьшить ваш ментальный и эмоциональный стресс. Если ваши результаты по «Списку методов борьбы со стрессом» показывают, что вы не занимаетесь регулярно спортом и (или) ваше питание оставляет желать лучшего, вам следует также обратиться к главам 19 (о питании) и 20 (о физических упражнениях), для того чтобы понять, как, совершенствуя эти методы, можно уменьшить вашу тревожность.

График эффективности освобождения от симптома

Прочитайте главу 2, прежде чем переходить к следующим главам. Осознание своего тела – это ключ ко всем методам, описанным в этой книге; без него вы не сможете эффективно использовать ни один из них.

Симптомы	Дыхание	Прогрессивная релаксация	Медитация	Визуализация	Прикладная релаксация	Самогипноз	Аутогенные тренировки	Краткая комбинация методов	Концентрация
Тревожность в определенных ситуациях (экзамены, поджимающие сроки, интервью, презентации)	X	X	x	x	X	x		x	X
Тревожность в отношениях (с супругом, с детьми, с начальником)	X	x				x		x	X
Общая тревожность и беспокойство	X	X	X		X		x	x	x
Депрессия	X		X						x
Враждебность, гнев, раздражительность, обида	X	x	x		X		x		X
Фобии, страхи	X	X		x	X				x
Мышечное напряжение	X	X		x	x	x	X	x	
Высокое кровяное давление	x	X	X				X	x	
Головные боли, боли в шее, боли в спине	x	X	X	X	X	X	x		x
Расстройства желудка	x	X	x			X	X	x	
Бессонница, проблемы со сном	x	X			X	X	x		x
Стресс на работе	X	X			X			X	X
Хронические боли	X	x	X	X	x	X	X	x	X

Симптомы	Отказ от нерациональных идей	Осознание беспокойства и тревожности	Тренировка навыков борьбы со страхами	Прививка от гнева	Постановка цели и управление временем	Вырабатывание уверенности в себе	Управление стрессом на работе	Питание	Физические упражнения
Тревожность в определенных ситуациях (экзамены, поджимающие сроки, интервью, презентации)	x	X	X		X	x			
Тревожность в отношениях (с супругом, с детьми, с начальником)	x	X	x			X			
Общая тревожность и беспокойство	X	X	x		X	x		x	X
Депрессия	X				x	X		x	X
Враждебность, гнев, раздражительность, обида	X			X	X	X		x	X
Фобии, страхи	x	X	X		x	x		x	x
Мышечное напряжение				x	x				X
Высокое кровяное давление				x	x	x		X	X
Головные боли, боли в шее, боли в спине						x		x	X
Расстройство желудка					x	x		X	x
Бессонница, проблемы со сном								x	X
Стресс на работе	X			x	x	x	X		
Хронические боли	x				X	x		x	X

2. Ментальное тело



Изучив эту главу, вы узнаете:
как взаимодействуют ум и тело;
как распознать напряженность в теле;

а также ознакомитесь с упражнениями, направленными на определение напряженности в теле и освобождения от нее.

ОСНОВЫ

Способность распознавать, как ваше тело реагирует на стрессоры в вашей жизни, может стать очень полезным навыком. Большинство людей гораздо лучше осведомлены о погоде или о своем счете в банке, чем о напряженности в собственном теле или о личной реакции на стресс. Ваше тело узнает о стрессе намного раньше, чем ваше сознание. Мышечное напряжение в теле является способом, позволяющим понять, что вы находитесь в стрессовом состоянии, а ментальное тело – это первый шаг к осознанию и снижению стресса.

Ваше тело неизбежно напрягается в состоянии стресса. Когда стресс проходит, проходит и напряжение. Также хроническое мышечное напряжение свойственно людям с определенными убеждениями или привычками и затрагивает определенные группы мышц. К примеру, женщина, которая считает, что нехорошо проявлять свою злость, с большой вероятностью будет страдать от хронического напряжения и болей в шее, а мужчина, постоянно испытывающий тревогу о будущем, может заработать хронические проблемы с желудком. Это перманентное мышечное напряжение замедляет пищеварение, ограничивает возможности самовыражения и уменьшает энергию. Каждая напряженная мышца блокирует движение.

Важно различать ваше внешнее и внутреннее осознание, чтобы отделить окружающий мир от физической реакции на него. *Внешнее осознание* включает в себя всю стимуляцию пяти чувств, исходящую из внешнего мира. *Внутреннее осознание* относится к любому физическому ощущению, чувству эмоционального дискомфорта или комфорта в вашем теле. В большинстве случаев вы не чувствуете напряженности в теле, поскольку ваше осознание в основном направлено на внешний мир. Ниже вы найдете упражнения, предназначенные для определения и исследования напряжения вашего тела.

Важность состояния тела, его влияние на сознание и взаимосвязь со стрессом была отмечена уже сотни лет назад в восточных философских учениях, таких как дзен, хатха-йога и суфизм. В прошлом веке работы Вильгельма Райха, ученика Зигмунда Фрейда, о взаимодействии тела с эмоциональными факторами вызвали большой интерес в западной психиатрии. Два других врача-психотерапевта, которые занимаются изучением тела и его взаимоотношений с эмоциональным стрессом, – это Фриц Перлс Гештальт и Александр Лоуэнс. Оба они исследуют взаимосвязь между мозгом и телом. Понимая, как тело реагирует на стресс, вы получаете важную информацию о вашей реакции на стрессовые факторы, которую сможете затем использовать для выработки плана управления стрессом.

Изучение тела

Следующие упражнения способствуют осознанию тела и помогают определить области напряженности в нем.

Внутреннее и внешнее осознание

1. Сначала сконцентрируйте ваше внимание на внешнем мире. Осознайте происходящее вокруг. Начинайте каждую фразу со слов: «Я сознаю, что...» Например: «Я сознаю, что за окном проезжают машины, дует ветерок, светит солнце, что на столе передо мной стоит чашка кофе, на полу лежит синий ковер».

2. После того как вы осознали все, что происходит вокруг вас, переключите внимание на свое тело и физические ощущения – ваш внутренний мир. Например: «Я сознаю, что мне жарко, что моя шея напряжена, у меня чешется нос и ногу сводит судорогой».

3. Переключайтесь с внутреннего на внешнее осознание и обратно. Например: «Я сознаю, что сиденье стула давит на мои ягодицы, лампа отбрасывает желтый круг света, мои плечи согбились, с кухни доносится запах бекона».

Делайте это упражнение в течение дня каждый раз, когда выпадет свободная минута. Это позволит вам разграничить внутренний и внешний мир и по-настоящему оценить разницу между ними.

Сканирование тела

Закройте глаза. Исследуйте свое тело, начиная от пальцев ног и продвигаясь все выше. Спросите себя: «В каком месте я чувствую напряжение?» Как только обнаружите область напряжения, усильте его, чтобы лучше почувствовать. Осознайте те мышцы, в которых вы ощущаете напряжение. Затем скажите себе: «Я напрягаю мышцы шеи... Я причиняю себе вред... Я создаю напряжение в своем теле». Обратите внимание на то, что все мышечное напряжение исходит от вас. В этот момент постарайтесь осознать, какая жизненная ситуация может быть причиной этого напряжения, и подумайте, что бы вы могли сделать, чтобы ее изменить.

Отпустите свое тело

Лягте на коврик или на жесткую кровать и примите удобное положение. Согните ноги в коленях, так чтобы ступни ног оказались плотно прижатыми к полу (или кровати), и закройте глаза. Убедитесь, что вам достаточно удобно. Осознайте свое дыхание. Почувствуйте, как воздух проходит через ноздри, спускается по гортани в легкие. Сконцентрируйтесь на своем теле и позвольте каждому органу самопроизвольно войти в ваше сознание. Какие органы вашего тела вы осознаете прежде всего? Какие ощущаете меньше? Осознайте, какие органы вашего тела вы легко ощущаете, а какие почти не чувствуете. Замечаете ли вы какую-либо разницу между правой и левой половиной тела? Теперь обратите внимание, ощущаете ли вы какой-либо физический дискомфорт. Осознайте этот дискомфорт настолько, чтобы вы могли подробно его описать. Сосредоточьтесь и осознайте, что происходит с этим дискомфортом. Можете ли вы повлиять на него? Ослабевает ли он, когда вы расслабляете мышцы? Сканируйте свое тело на остаточное напряжение или дискомфорт и отпускайте его с каждым выдохом. Продолжайте отпускать его таким образом в течение 5–10 минут, позволяя телу полностью овладеть сознанием.

Дневник осознания стресса

Определенные типы стрессовых ситуаций часто вызывают характерные симптомы. Вот почему полезно записывать ситуации и симптомы, которые могут возникнуть в результате реакции на стресс. Сделайте несколько копий бланка, приведенного ниже, для вашего личного дневника.

Ведите дневник осознания стресса в течение двух недель. Записывайте время, когда происходит событие, вызывающее стресс, и время, когда вы замечаете физические или эмоциональные симптомы, которые могут быть связаны со стрессом. Вот какой дневник заполнил в один из понедельников продавец универмага.

Дневник осознания стресса

Дата _____ День недели _____

Время	Стрессовая ситуация	Симптом
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Время	Стрессовая ситуация	Симптом
8.00	Будильник не прозвонил. Опоздал на работу, успел только выпить кофе	Легкая головная боль, нервозность
9.30	Начальник сделал мне выговор за опоздание	Беспокойство, депрессия, поверхностное дыхание
9.50		
11.00	Покупатель нагрубил и оскорбил меня	Гнев, напряженность в животе
11.15		
12.20	На обед было всего 10 минут; съел немного чипсов	Легкая головная боль
14.30		
15.00	Меня представили главному менеджеру	Нервозность, потливость
17.00	Сверхурочная работа, опоздал на ужин с семьей	
18.00	Ссора с сыном	Гнев, сильная головная боль
18.35	Жена защищала сына	Гнев, напряжение в шее, спине и животе
22.00		Беспокойство, не мог уснуть

Такой дневник показывает, как отдельные стрессовые ситуации вызывают предсказуемые симптомы. Межличностная конфронтация и чашка кофе вместо полноценного завтрака вызывают напряжение в животе. Спешка может вызывать *вазоконстрикцию* (сужение кровеносных сосудов). А если к тому же человек практически ничего не ел в течение дня, у него с большой вероятностью понизится содержание сахара в крови, так что не удивительно, что он испытывает гнев и различные физические симптомы стресса, когда, вернувшись домой, снова оказывается в ситуации конфронтации. Вы можете использовать «Дневник осознания стресса», для того чтобы определить и систематизировать события, которые вызывают у вас стресс и характерные реакции.

Выполняя упражнения по изучению тела, приведенные выше, вы начнете понимать, где в вашем теле накапливается мышечное напряжение. Когда позволите себе осознавать это как можно полнее, вы найдете способы освободиться от этого напряжения. По мере освобождения вы ощутите возрастающую энергию и хорошее самочувствие.

Для того чтобы вести соответствующие записи о вашем самочувствии до и после упражнений, используйте «Дневник общего напряжения».

Дневник общего напряжения

Оцените свое состояние по 10-балльной шкале до и после выполнения упражнения на расслабление.

1 Полная релаксация (отсутствие напряжения)	2 Сильная релаксация	3 Умеренная релаксация	4 Относи- тельная релаксация	5 Легкая релаксация
6 Легкое напряжение	7 Относи- тельное напряжение	8 Умеренное напряжение	9 Сильное напряжение	10 Экстре- мальное напряжение

День недели	До тренировки	После тренировки	Комментарии
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

Возрастающее осознание реакции вашего организма на стрессовые ситуации является неотъемлемой частью обучения тому, как управлять стрессом в вашей жизни, не позволяя ему управлять вами. Эта глава поможет сделать первые шаги на этом пути.

3. Дыхание



Изучив эту главу, вы узнаете:

как использовать дыхание, для того чтобы повысить осознание внутренних ощущений;

как использовать дыхание для уменьшения напряжения и релаксации;

как использовать дыхание, для того чтобы уменьшить или устранить симптомы стресса.

ОСНОВЫ

Дыхание – это основная жизненная потребность, которую большинство людей воспринимают как должное. С каждым вдохом ваш организм получает кислород и освобождается от отработанного продукта – углекислого газа. Неправильное дыхание уменьшает приток и отток этих газов в организме, в результате чего вам становится труднее справляться со стрессовыми ситуациями. Некоторые виды дыхания могут даже способствовать возникновению тревожности, приступов паники, депрессии, мышечному напряжению, головным болям и усталости. По мере того как вы учитесь осознавать свое дыхание и практиковать замедление и нормализацию вдохов и выдохов, ваш мозг успокаивается и тело достигает состояния релаксации. Правильное дыхание, вошедшее в привычку, улучшит ваше физическое и психическое состояние, вне зависимости от того, практикуете ли вы этот метод отдельно или комбинируете его с другими методами релаксации.

Давайте рассмотрим, как происходит процесс дыхания. Когда вы делаете вдох, воздух поступает в ваш организм через нос, где он нагревается до температуры тела, увлажняется и частично очищается. Диафрагма – мышца, напоминающая ширму, отделяющая легкие от брюшной полости, – облегчает процесс дыхания, сокращаясь и расслабляясь с каждым вдохом и выдохом.

Легкие похожи на дерево со множеством веточек (bronхов), которые доставляют воздух в эластичные воздушные мешки (альвеолы). Альвеолы имеют свойства, подобные свойствам воздушного шара: они расширяются, когда воздух попадает в легкие, и сжимаются, когда воздух выходит из них. Мелкие кровеносные сосуды (капилляры), которые окружают альвеолы, получают кислород и доставляют его к сердцу.

Сердце перекачивает кровь, насыщенную кислородом, во все части тела. Происходит обмен, при котором клетки крови получают кислород и выделяют углекислый газ – продукт жизнедеятельности, который переносится обратно в легкие, а затем выдыхается. Этот эффективный метод транспортировки и обмена кислорода и углекислого газа необходим для поддержания жизни.

Когда вы дышите, как правило, вы пользуетесь одним или двумя способами. Первый – грудное, или реберное, дыхание, второй – брюшное, или диафрагмальное.

Грудное, или реберное, дыхание – обычная «болезнь» современности, зачастую связанная с образом жизни, стрессом, тревожностью или другими формами эмоционального дистресса (то есть негативного стресса). Это поверхностное и зачастую нерегулярное и быстрое дыхание. При вдохе грудная клетка расширяется и ключицы приподнимаются, для того чтобы принять воздух. Постоянное поверхностное грудное дыхание или же частые задержки дыхания могут быть связаны с хроническим стрессом, напряжением, плохой осанкой, тесной одеждой, намеренными задержками воздуха или выталкиванием его из груди, малоподвижным образом жизни, болезненными ощущениями или длительными периодами концентрации внимания, при которых человек забывает регулярно дышать.

Недостаточное количество кислорода и накопление углекислого газа в организме, связанные с задержками дыхания, могут способствовать ощущению усталости и депрессии. Быстрое поверхностное грудное дыхание часто бывает связано с реакцией на стресс и тревожностью и может выражаться в таких симптомах, как легкая головная боль, сердцебиение, слабость, онемение и покалывание конечностей, возбуждение и одышка. Избыток углекислого газа выдыхается и (в результате дисбаланса уровней кислорода и углекислого газа в крови) слишком малое количество кислорода доходит до мозга и других органов тела. В острых или экстремальных случаях быстрое грудное дыхание легко распознается как гипервентиляция, однако умеренное и замедленное грудное дыхание может оставаться незамеченным на протяжении многих лет.

Брюшное, или диафрагмальное, дыхание — это естественное дыхание новорожденных младенцев и взрослых людей во время сна. Воздух при вдохе глубоко проникает в легкие, при этом живот расширяется, создавая пространство для диафрагмы, которая сжимается и опускается к брюшине. При выдохе живот и диафрагма расслабляются. Диафрагмальное дыхание более глубокое и медленное, чем поверхностное грудное дыхание, а также более ритмичное и расслабляющее.

Функции респираторной системы позволяют вырабатывать энергию из кислорода и выводить отработанные продукты. Лучше осознавая способы вашего дыхания, отдавая предпочтение брюшному типу дыхания, вы сможете сбалансировать уровни кислорода и углекислого газа в организме, нормализовать сердечный ритм и уменьшить мышечное напряжение и тревожность, проявляющиеся в связанных со стрессом симптомах или мыслях. Диафрагмальное дыхание – это самый простой способ вызвать реакцию релаксации.

Эффективность

Дыхательные упражнения, как показывает опыт, могут быть эффективными для уменьшения общей тревожности, приступов паники и агорафобии (боязни открытого пространства или толпы), депрессии, раздражительности, мышечного напряжения, головных болей и усталости. Они используются при лечении и профилактике задержек дыхания, гипервентиляции, поверхностного дыхания, холодных рук и ног (см. рис. 1⁴).

⁴ Адаптировано из Цветной анатомии Уинна Капита и Лоуренса М. Эльсона, издательство Harper & Row, Нью-Йорк, 1977.

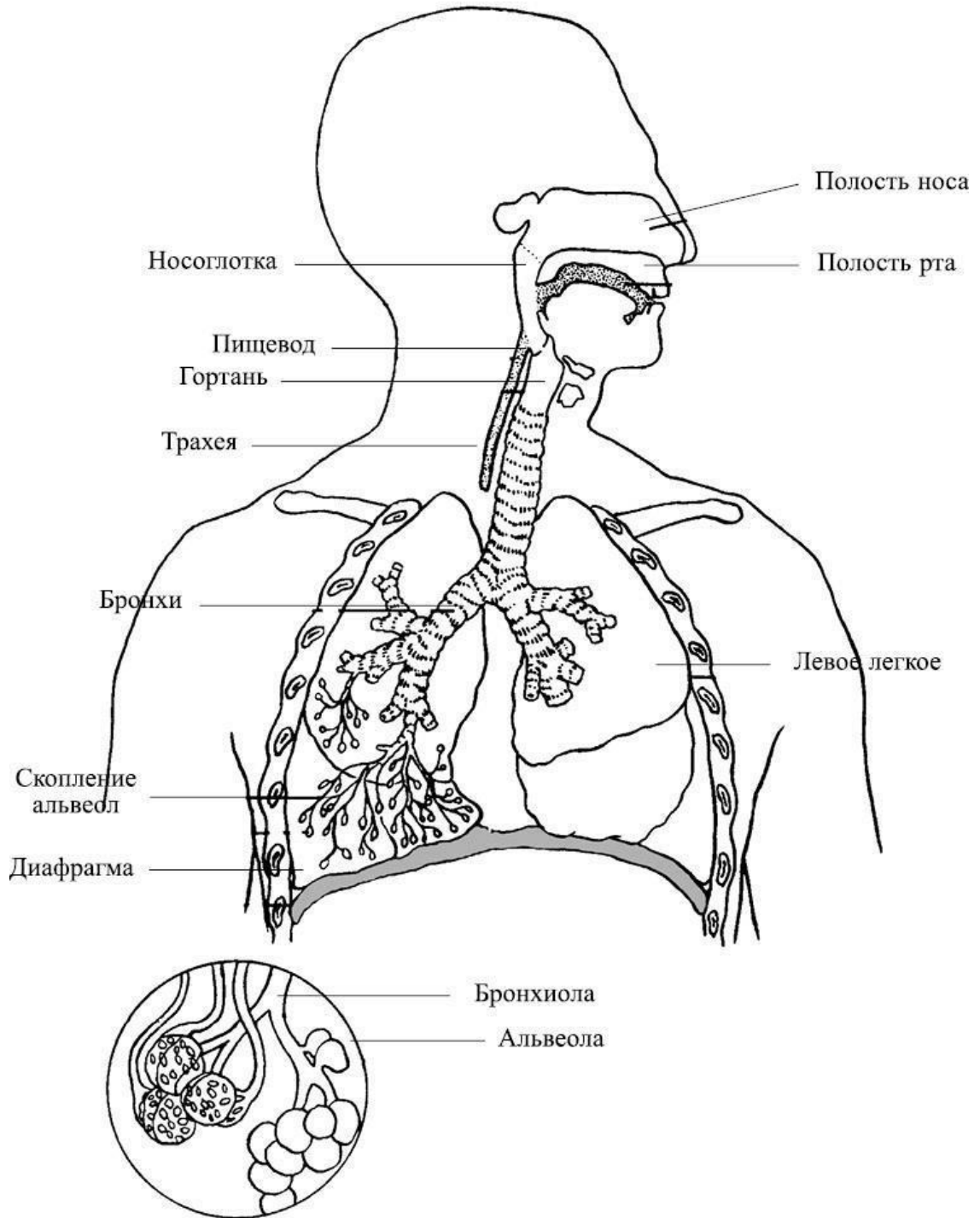


Рис. 1. Дыхательные органы человека

Время, необходимое для освоения

Дыхательные упражнения могут быть освоены в считанные минуты, и преимущества некоторых из них можно почувствовать сразу. Регулярные занятия дыхательными упражнениями могут дать ощутимые результаты в течение нескольких недель, а то и дней. После того как вы приступили к выполнению упражнений, представленных в этой главе, составьте дыхательную программу, включающую упражнения, которые вы сочтете наиболее полезными, и придерживайтесь этой программы ежедневно для достижения наилучших результатов.

Инструкции

Эта глава разделена на четыре раздела. Первый – подготовка к выполнению дыхательных упражнений, второй – основы дыхания, третий – дыхание для уменьшения напряжения и лучшего осознания и четвертый – дыхание для контролирования симптомов стресса или освобождения от них.

Подготовка к выполнению дыхательных упражнений

1. Выберите время и место для освоения дыхательных упражнений, так чтобы никто вам не помешал. Постарайтесь делать их ежедневно в одном и том же месте и в одно и то же время. Освоив упражнения, вы сможете делать их каждый раз, когда окажетесь в стрессовой ситуации.

2. Лучше дышать носом, если только для этого нет противопоказаний. Если необходимо, прочистите носовые проходы, прежде чем приступать к упражнениям. Если не можете их прочистить, дышите ртом.

3. Выберите удобную для вас позу. Если вы выполняете дыхательные упражнения, для того чтобы расслабиться и лучше осмыслить свои ощущения, делайте упражнения сидя. Если же вам нужно заснуть, делайте упражнения лежа. Когда вы делаете упражнения сидя, помните о правильной осанке: голова находится в удобном положении относительно позвоночника, руки и ноги не скрещены, ступни прижаты к полу. Обратите внимание, что на начальной стадии вам будет проще осваивать правильное диафрагмальное дыхание в положении лежа. Ниже приводятся две позиции для выполнения упражнений лежа.

Если у вас проблемы со спиной, лучше выбрать позу с поднятыми коленями. Согните колени и поднимите ноги, немного разведя их в стороны, ступни при этом слегка повернуты наружу. Убедитесь, что ваш позвоночник прямой.

Если вы выбираете вторую позу, ваши ноги должны быть выпрямлены и слегка разведены в стороны, пальцы ног немного повернуты наружу, руки вытянуты вдоль туловища и не касаются тела, ладони обращены вверх, а глаза закрыты.

4. Какую бы позу вы ни выбрали, проверьте себя перед тем, как приступать к выполнению дыхательных упражнений. Пройдитесь мысленным взглядом по своему телу, отпустите напряжение из мест его наибольшего сосредоточения и поменяйте позу, если это необходимо, чтобы чувствовать себя более комфортно.

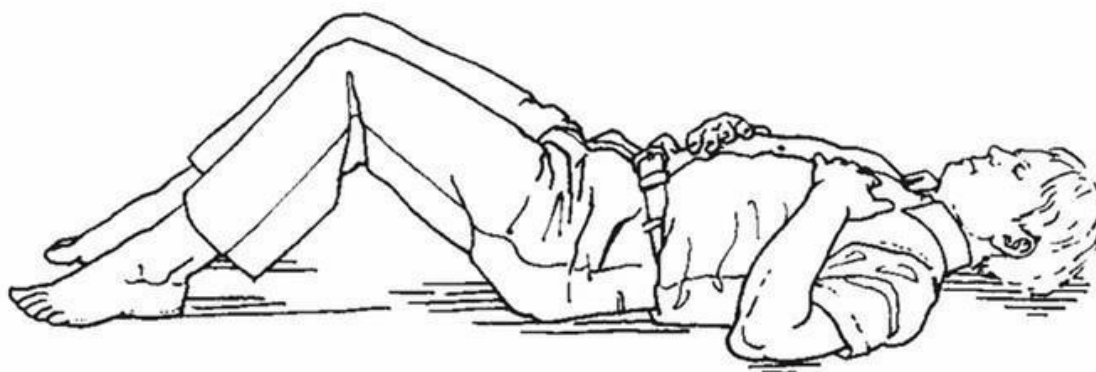


Рис. 2

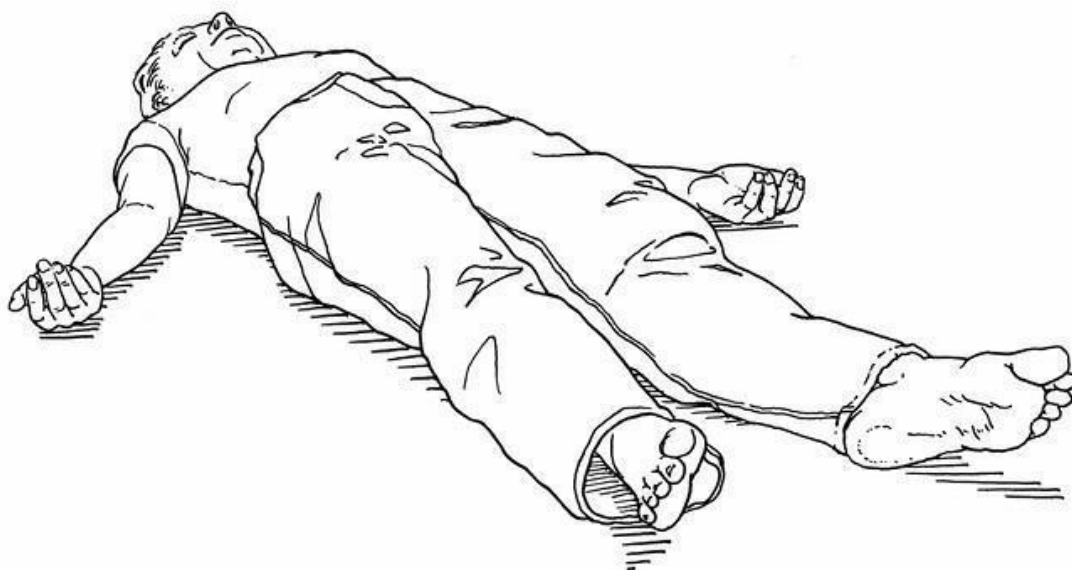


Рис. 3

ОСНОВЫ ДЫХАНИЯ

Полезно понаблюдать, как вы обычно дышите, прежде чем осваивать способы дыхания как навыки для релаксации.

Как вы дышите

1. Для того чтобы ответить на вопрос «Как вы дышите?», закройте глаза. Положите правую руку на живот на уровне талии, а левую – на грудь посередине.

2. Не пытаясь изменить ваше дыхание, просто обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда прохладный свежий воздух попадает к вам в нос, проходит сквозь волоски в носовой полости, достигает основания носоглотки и спускается в легкие.

3. Обратите внимание на то, что происходит, когда глоток свежего воздуха попадает в ваши легкие. Что происходит, когда вы делаете выдох? Понаблюдайте некоторое время за своим дыханием, не делая никаких попыток его изменить. Не торопитесь.

4. Какая рука поднимается выше, когда вы делаете выдох – та, что на груди, или та, что на животе? Если ваш живот расширяется и поднимается больше при выдохе, у вас диафрагмальное дыхание. Если же ваш живот не двигается или двигается меньше, чем грудная клетка, у вас поверхностное грудное дыхание.

Диафрагмальное, или брюшное, дыхание

1. Лягте на спину, осторожно положите одну руку на живот, а другую на грудь и следите за своим дыханием. Обратите внимание, как ваш живот поднимается с каждым вдохом и опускается с каждым выдохом. Можно также положить на живот книгу, вытянуть руки вдоль тела и следить за дыханием.

2. Если вам с трудом дается брюшное дыхание, попробуйте один из следующих вариантов:

а. Сделайте сильный выдох, чтобы освободить легкие. Это создаст вакуум, который поможет глубоко дышать животом. Если вы заметите, что сбиваетесь на поверхностное грудное дыхание, нужно повторить это упражнение еще раз.

б. Прижмите руку к животу во время выдоха, а затем позвольте ему толкнуть вашу руку вверх, когда вы сделаете глубокий вдох.

в. Представьте, что ваш живот – это воздушный шар и, вдыхая, вы наполняете его воздухом.

г. Лягте на живот, положив голову на сложенные руки. Глубоко вдохните с помощью живота, так чтобы почувствовать, как живот упирается в пол.

3. Проверьте, двигается ли ваша грудь синхронно с движениями живота. Хотя при диафрагмальном дыхании большая часть движений приходится на долю живота, грудь тоже немного участвует в процессе дыхания. При вдохе в первую очередь живот, затем средняя, а после нее и верхняя часть грудной клетки поднимаются в едином плавном движении. Можно представить себе стакан, который наполняется водой от доньшка до самых краев, в то время как вы делаете вдох.

4. Теперь, когда вы знаете, что означает дышать диафрагмально, вы можете использовать этот способ, для того чтобы сделать дыхание еще более глубоким и медленным. Слегка улыбнитесь, вдохните через нос и выдохните через рот. Делайте долгие, медленные, глубокие вдохи

и выдохи, при которых живот поднимается и опускается. Сосредоточьте внимание на звуке и ощущении своего дыхания, по мере того как вы все больше и больше расслабляетесь.

5. Если мысли и ощущения отвлекают ваше внимание, просто отметьте то, что они существуют, и вернитесь к дыхательным упражнениям.

6. Практикуйте диафрагмальное дыхание приблизительно 5–10 минут 1–2 раза в день. Постепенно увеличивайте время выполнения упражнения до 20 минут.

7. В конце каждого сеанса диафрагмального дыхания выделите немного времени, для того чтобы осознать свои ощущения (и получить от них удовольствие).

8. Факультативно: вы можете сканировать свое тело на наличие напряжения в начале и в конце каждого дыхательного сеанса. Сравните уровень напряжения, которое вы ощущаете, заканчивая упражнение, с уровнем напряжения в начале. Используйте «Дневник общего напряжения» из главы 2, чтобы следить за своими успехами.

Дополнительные рекомендации

1. Теперь, когда вы освоили диафрагмальное дыхание, проверяйте время от времени в течение дня, как вы дышите. Дышите ли вы диафрагмально? Поверхностно? Сдерживаете ли вы свое дыхание? Сделайте несколько диафрагмальных вдохов и выдохов. Сосредоточьтесь внимание на том, как поднимается и опускается ваш живот, когда воздух входит в легкие и выходит из них, и на ощущении релаксации, которое дает глубокое дыхание. Затем вернитесь к своим делам.

2. Если вам трудно проверять дыхание в течение дня, выберите какой-либо внешний сигнал, который будет напоминать о том, что следует обратить внимание на свое дыхание. Таким сигналом может служить что-либо, что попадает на глаза по крайней мере несколько раз в течение дня: руль вашего автомобиля, ваши наручные часы или записка на двери с надписью: «Дыши».

3. Когда вы научитесь расслабляться с помощью диафрагмального дыхания, у вас появится возможность использовать его каждый раз, чтобы снизить уровень напряжения, когда предполагаете, что можете оказаться в стрессовой ситуации, находясь в такой ситуации и после выхода из нее. Хотя это и не панацея, большинство людей утверждает, что диафрагмальное дыхание помогает им лучше справляться с трудными ситуациями.

4. Поначалу диафрагмальное дыхание может показаться неудобным, особенно если вы привыкли к поверхностному грудному дыханию. Приступая к упражнениям, полезно преувеличивать брюшные движения, помогая руками, чтобы лучше понять свои ощущения. Когда вы привыкнете, то не будете больше нуждаться в преувеличении и сможете вытянуть руки вдоль тела. Со временем диафрагмальное дыхание станет более естественным.

5. Диафрагмальное дыхание является неотъемлемой частью большинства дыхательных упражнений, а также частью других методов релаксации, которые вы найдете в этой книге, так что удостоверьтесь, что вы овладели им, прежде чем двигаться дальше.

Дыхание для уменьшения напряжения и лучшего осознания

Отпустите напряжение

1. Сделайте диафрагмальный вдох, сказав самому себе: «Вдохни».
2. Задержите ненадолго дыхание, перед тем как выдохнуть.
3. Сделайте медленный и глубокий выдох, говоря себе: «Расслабься».
4. Сделайте паузу перед следующим естественным вдохом.
5. В то время как вы делаете медленный вдох, а затем на мгновение задерживаете дыхание, обратите внимание на те части тела, где появляется напряжение.
6. Выдыхая, ощутите, как напряжение естественным образом уходит из тела. С каждым выдохом вы будете ощущать все большее и большее расслабление.
7. Если какие-либо мысли, чувства и ощущения отвлекают ваше внимание, просто отметьте, что они существуют, и вернитесь к дыхательным упражнениям.
8. Практикуйте упражнение от 5 до 20 минут за один раз.
9. Когда вы освоите это упражнение, делайте его несколько раз в день в нейтральных, то есть не в стрессовых ситуациях. В конце концов, начните делать его в стрессовых ситуациях, чтобы уменьшить напряжение. Просто сделайте несколько диафрагмальных вдохов и выдохов, произнося при этом «Вдохни» или «Расслабься», отпуская напряжение во время выдоха. Сконцентрируйтесь на ощущении релаксации.
10. Помните, что вам может понадобиться выдохнуть прежде, чем вы сделаете глубокий вдох.

Счет в уме при дыхании

Выполняя предыдущие упражнения, вы могли заметить, что ваши мысли склонны отвлекаться на телесные ощущения, шум, мечты, планы, беспокойство, рассуждения и так далее. Это естественно, однако может помешать вам научиться расслабляться. Мысленно считая вдохи и выдохи, вы получите возможность наблюдать за своими ощущениями, а это, в свою очередь, поможет успокоить ум и расслабить тело.

Быть внимательным во время выполнения упражнения означает осознавать свои ощущения здесь и сейчас, как объективный и дружелюбный наблюдатель, в то же время не позволяя отвлекаться на эти ощущения. Объективный наблюдатель подобен ученому, который отступает чуть в сторону, для того чтобы следить за ходом эксперимента, не делая заключений и прогнозов, открытый для познания чего-то нового. Доброжелательный наблюдатель сочувствует происходящему, не будучи при этом вовлечен в этот процесс. Разумеется, легче сказать, чем сделать. К счастью, чем больше вы практикуете внимательность, тем легче она вам дается. К тому же каждый раз, когда вы отвлекаетесь от точки, на которой сосредоточены (в данном случае от дыхания и подсчета вдохов и выдохов), и заново концентрируете на ней внимание, вы тренируете свою способность сосредоточиться.

1. Делайте это упражнение сидя, чтобы усовершенствовать свое умение сосредоточиться. Позже вы сможете делать его в постели в качестве метода, помогающего быстрее заснуть.
2. Используйте медленное глубокое диафрагмальное дыхание.

3. Мысленно считайте выдохи. Дойдя до четвертого выдоха, начните сначала. Вот как это делается: вдох – выдох (один), вдох – выдох (два), вдох – выдох (три), вдох – выдох (четыре), вдох – выдох (один) и так далее.

4. Если вам в голову приходят посторонние мысли или, наоборот, голова пуста, просто посмотрите на эти мысли или пустоту отвлеченно, не делая умозаключений или прогнозов, а затем возвращайтесь к мысленному подсчету вдохов и выдохов.

5. Если вы сбились со счета, начните заново.

6. Факультативно: при желании вы можете обозначить каждую свою мысль, чувство и ощущение в случае их возникновения. Произнесите про себя: «Мысль», «Чувство» или «Ощущение», а затем возвращайтесь к подсчету вдохов и выдохов. Вы можете придумать собственные определения (они должны быть простыми). Цель создания подобных определений – повысить вашу объективность и эмоциональную отстраненность от того, что может помешать вам сосредоточиться.

7. Продолжайте подсчитывать вдохи и выдохи на протяжении 4–10 минут. Постепенно увеличивайте время до 20 минут.

Вот пример из опыта человека, только что приступившего к «Счету в уме при дыхании».

Вдох... «Помни о дыхании с помощью живота... Это мысль»... Выдох (один). Вдох – выдох (два), вдох – выдох (три)... «Мои плечи сильно напряжены... Ощущения... Мысль...» Вдох – выдох (четыре). Вдох... «Как приятно отпустить напряжение... Ощущение, чувство, мысль...»... Выдох (один). Вдох – выдох (два)... «Закрыл ли я входную дверь, когда вернулся домой? Напряжение в груди, задержка дыхания... Все, отпустило... Мысли, ощущения, чувства... Оставь эти мысли, помни о дыхании... Так, на чем я остановился?.. Опять мысли»... Вдох – выдох (один)...

1. Чтобы больше узнать о внимательности, обратитесь к главе 5 «Медитация».

2. Когда вы делаете какое-либо упражнение на релаксацию и замечаете, что ваши мысли где-то блуждают, нужно плавно вернуться к исходной точке, на которой было сконцентрировано ваше внимание.

3. Принимая роль объективного и сочувствующего наблюдателя за своими ощущениями в тот момент, когда делаете упражнения, вы помогаете развивать и упрочивать эти качества в своей повседневной жизни.

Когда вы научитесь возвращаться к дыхательным упражнениям и счету, замечая, что отвлеклись, можно перестать считать и использовать дыхание как точку для концентрации внимания при медитации.

Маленькие хитрости, уменьшающие напряжение

В течение дня нередко бывают минуты, когда вы даете себе короткую передышку. Например, когда вздыхаете или зеваете. Как правило, это признак того, что вам не хватает кислорода. Поскольку вздохи или зевание несколько снимают напряжение, вы можете практиковать их по вашему желанию в качестве метода релаксации. Сделайте сознательное усилие и сядьте или встаньте прямо, когда будете выполнять это упражнение.

Вздохи

1. Вздохните глубоко, так чтобы слышался звук глубокого облегчения, когда воздух вырывается из ваших легких.

2. Не думайте о вдохе – просто позвольте воздуху естественно войти в вас.
3. Повторяйте каждый раз, когда почувствуете в этом необходимость.

Зевание

1. Широко раскройте рот.
2. Вытяните руки над головой.
3. Зевните (громко, если можете).
4. Повторяйте в случае необходимости.

Иногда у вас не хватает времени, чтобы мысленно отступить в сторону и проверить свои ощущения. Тем не менее вы можете избавиться от лишнего напряжения с помощью диафрагмального дыхания, сделав несколько вдохов и выдохов.

1. Мысленно отстранитесь от того, что вы делаете.
2. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете.
3. Сделайте три медленных, расслабляющих, глубоких диафрагмальных вдоха и выдоха.
4. Обратите внимание на свои ощущения.
5. Повторите в случае необходимости.

Дыхание для контролирования симптомов стресса или освобождения от них

Диафрагмальное дыхание и воображение

Следующее упражнение сочетает расслабляющее действие диафрагмального дыхания с лечебной ценностью позитивного самовнушения.

1. Плавно положите руки на солнечное сплетение (точка, где ваши ребра начинают отходить от брюшной полости). Примите удобное положение и приступите к релаксации, делая диафрагмальные вдохи и выдохи в течение нескольких минут.

2. Вообразите, что энергия с силой врывается в легкие с каждым вдохом и тотчас же скапливается в солнечном сплетении. Представьте, что эта энергия растекается по всем органам тела с каждым выдохом. Создайте мысленную картину этого энергетического процесса.

3. Продолжайте выполнять упражнение в течение 5–10 минут ежедневно.

Варианты выполнения упражнения

Вариант 1. Положите одну руку на солнечное сплетение, а другую – на то место, где вы чувствуете боль. Делая вдох, представляйте, как энергия входит в вас и накапливается. Делая выдох, представляйте, как поток энергии устремляется к больному месту и активизирует его. Продолжая вдыхать новую энергию, вообразите, как поток энергии уносит боль с каждым выдохом. Мысленно нарисуйте картину этого процесса, активизируя больное место и отводя от него боль.

Вариант 2. Положите одну руку на солнечное сплетение, а другую – на поврежденное или инфицированное место вашего тела. Представьте, что энергия входит и накапливается с каждым вздохом. При выдохе представляйте, что вы направляете поток энергии на пораженное место и стимулируете его, устраняя инфекцию и исцеляя. Нарисуйте эту картину перед мысленным взором.

Альтернативное дыхание

Большинство людей сочтет это упражнение полезным, но те, кто страдает от напряжения или головных болей, зачастую находят его совершенно необходимым. Сначала повторяйте упражнение пять раз, а затем постепенно увеличивайте количество повторов от 10 до 25.



Рис. 4

1. Сядьте удобно, примите правильную осанку.
2. Прижмите указательный и средний пальцы правой руки ко лбу.
3. Закройте правую ноздрю большим пальцем.
4. Вдыхайте медленно и беззвучно через левую ноздрю.
5. Закройте левую ноздрю безымянным пальцем и одновременно откройте правую ноздрю, убрав от нее большой палец.
6. Выдохните медленно и беззвучно, а также, насколько возможно, глубоко через правую ноздрю.
7. Вдохните через правую ноздрю.
8. Закройте правую ноздрю большим пальцем и откройте левую.
9. Выдохните через левую ноздрю.

10. Вдохните через левую ноздрю, начиная следующий цикл.

Тренировка дыхания

Следующее упражнение, адаптированное из записи *Masi*⁵ (1993), называют также «дыхательной переподготовкой». Люди, страдающие приступами паники или агорафобией, находят его особенно полезным. В большинстве случаев люди, подверженные приступам паники, сначала начинают задышаться, дышат часто и прерывисто, задерживают дыхание. В результате появляется ощущение переизбытка воздуха в легких, невозможности еще раз вдохнуть, что, в свою очередь, приводит к быстрому поверхностному дыханию или гипервентиляции. Гипервентиляция может вызвать приступ паники. Тренировка дыхания позволяет научиться пошагово справляться с приступом. Ниже приведены поэтапные упражнения, которым надо следовать.

1. Сначала выдохните. При первых признаках нервозности или паники, при первой же мысли о том, что вы можете потерять сознание, свалиться с сердечным приступом или начать задышаться, непрерывно выдыхайте. Очень важно сначала выдохнуть, так чтобы ваши легкие открылись и вы ощутили, что в них достаточно места для глубокого вдоха.

2. Вдыхайте и выдыхайте через нос. Это замедлит ваше дыхание и предупредит появление гипервентиляции. Если вы не можете дышать через нос, вдыхайте через рот и медленно выдыхайте через рот, слегка поджав губы и представляя, что выдыхаете через соломинку.

3. Когда изучите этот метод, лягте на спину, положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Сначала выдохните, а затем вдыхайте через нос, считая: «Один... два... три... четыре». Удостоверьтесь, что вы выдыхаете медленнее, чем вдыхаете. Это помешает вам делать короткие, задышающиеся, панические вдохи.

4. Выполняя рекомендации пункта 3, вы почувствуете себя лучше. После этого вы сможете еще больше замедлить дыхание. Вдохните и считайте: «Один... два... три... четыре», сделайте паузу и выдохните, считая «Один... два... три... четыре... пять». Делайте медленные, глубокие вдохи и выдохи, позволяя руке, лежащей на животе, подниматься достаточно высоко, а той, что лежит на груди, лишь слегка приподниматься. Сосредоточьте мысли на дыхании.

Альтернативные позиции

1. Лягте на живот, положите голову на руки. Продолжайте считать «один... два... три», когда вы вдыхаете, и «один... два... три... четыре», когда выдыхаете. Так же как описано в пункте 4, дышите еще медленнее, считая до четырех при вдохе и до пяти при выдохе.

2. Рекомендации пункта 4 вы можете также выполнять, когда стоите, идете или сидите. Приносите шаги к медленному ритму своего дыхания.

3. Когда размеренное дыхание становится удобным и естественным, вы можете заменить счет словами «внутри», когда вдыхаете, и «спокойно», когда выдыхаете. Сохраняйте все тот же ритм, делая каждый следующий выдох немного длиннее, чем вдох. Вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Помните о том, что начинать надо всегда с выдоха.

⁵ *Masi, N.* 1993. *Breath of Life*. Plantation, FL: Resource Warehouse.

Выводы

Практикуя дыхательные упражнения не менее 1–2 раз в день по 20 минут, вы научитесь расслаблять свое тело, успокаивать ум, а также справляться с различными стрессовыми ситуациями в вашей жизни. Составьте план прямо сейчас, чтобы ежедневно выделять для этого время. Кроме того, не забывайте время от времени проверять ваше дыхание в течение дня, особенно когда чувствуете стресс. Если вы заметите, что задерживаете дыхание или дышите поверхностно и/или быстро, сделайте сознательно несколько диафрагмальных вдохов и выдохов.

4. Прогрессивная релаксация



Изучив эту главу, вы узнаете:

как различать напряженные и расслабленные мышцы;

как поэтапно расслаблять все мышцы тела;

как быстро расслабляться в стрессовых ситуациях.

ОСНОВЫ

Невозможно испытывать физический комфорт, находясь в стрессовом состоянии. Прогрессивная релаксация мышц снижает частоту пульса, кровяное давление и рефлекс испуга, а также уменьшает потливость и частоту дыхания. Хорошо освоенная глубокая мышечная релаксация может быть использована как таблетка против тревожности.

Эдмунд Якобсон, чикагский врач-психотерапевт, опубликовал книгу «Прогрессивная релаксация» в 1929 году. В ней он описывает методы глубокого мышечного расслабления, которые, как утверждает, не требуют воображения, силы воли или особой сообразительности. Его методы основаны на выводах о том, что тело реагирует на тревожные мысли и события мышечным напряжением. Это физиологическое напряжение, в свою очередь, повышает субъективное ощущение тревожности. Глубокая мышечная релаксация уменьшает физиологическое напряжение и несовместима с тревожностью. Привычка реагировать определенным образом блокирует другую привычку.

В 1958 году Джозеф Вольп разработал сокращенную форму методов Якобсона, которую можно освоить в течение считанных дней или недель. Вольп включил эту упрощенную версию в свой протокол систематической десенсибилизации для лечения фобий и обнаружил, что в состоянии релаксации пациенты значительно лучше справляются с ситуациями, вызывающими у них страх.

Эффективность

Методы прогрессивной релаксации дали великолепные результаты в области лечения мышечного напряжения, тревожности, депрессии, усталости, бессонницы, болей в шее и в спине, высокого кровяного давления, слабых фобий и заикания.

Время, необходимое для освоения

Чтобы овладеть методами прогрессивной релаксации, вам потребуется от одной до двух недель. При этом необходимо ежедневно проводить по два пятнадцатиминутных сеанса.

Инструкции

Многие люди не знают, какие именно мышцы у них находятся в постоянном напряжении. Когда вы занимаетесь прогрессивной релаксацией, вы каждый раз концентрируете внимание на ощущении напряженности какой-либо определенной мышечной группы. Затем, когда снимаете напряжение, вы сосредотачиваетесь на ощущении релаксации в той же самой группе мышц. Таким образом вы следуете от одной группы мышц к другой, раз за разом повторяя эту процедуру. Используя методы прогрессивной релаксации, вы учитесь определять отдельные группы мышц и также фиксировать и запоминать разницу между ощущениями напряжения и релаксации.

Прогрессивную релаксацию можно практиковать, сидя на стуле или лежа. Каждая группа мышц находится в напряженном состоянии от 5 до 7 секунд, а затем расслабляется и пребывает в состоянии релаксации от 20 до 30 секунд. Эти промежутки времени являются приблизительно, им вовсе не нужно следовать буквально. Процедуру необходимо проводить хотя бы один раз в день. Если какая-то мышца не поддается релаксации, можно практиковать ее напряжение и расслабление вплоть до пяти раз.

Вы можете изучить последовательность действий процедуры и выполнять ее самостоятельно или записать инструкцию на диск и пользоваться записью. Делая запись, не забывайте оставлять паузы для напряжения (5–7 секунд) и релаксации (20–30 секунд).

Главу, посвященную прогрессивной релаксации, условно можно разделить на две части. Первая описывает основные фазы практики («Базовая процедура»). Во второй объясняется, как достичь глубокой мышечной релаксации за короткий срок путем синхронного напряжения и расслабления разных мышц («Сокращенная процедура»).

Три основных уровня напряжения

Существует три основных уровня напряжения, которые вы можете использовать, практикуя прогрессивную релаксацию. Приобретя опыт, вы сможете решить, какой уровень напряжения более эффективен для вас.

1. *Активное напряжение* заключается в том, что вы напрягаете определенную группу мышц так сильно, как только можете, не причиняя себе вреда, отслеживая ощущения напряженности, а затем ослабляете напряжение, изучая ощущения релаксации в той же самой области. В то время как вы напрягаете одну часть вашего тела, остальные его части находятся в состоянии относительной расслабленности. Не забывайте дышать диафрагмально как в фазе расслабления, так и в фазе напряжения. Активное напряжение – это уровень прогрессивной релаксации, описанный ниже в разделе «Базовая процедура». Усиление напряжения позволяет лучше почувствовать, в каком месте тела вы испытываете постоянное напряжение (напряженное место может оказаться больным). Люди, не имеющие повреждений и не страдающие от чрезмерного напряжения, могут выбирать метод активного напряжения по своему усмотрению, например, когда только начинают заниматься прогрессивной релаксацией. Некоторые предпочитают использовать этот уровень постоянно, поскольку мышечное напряжение вызывает усталость мышечных волокон и снятие напряжения ощущается как нечто, приносящее расслабление и удовольствие. Это напоминает чувство освобождения от тяжелой ноши.

2. *Пороговое напряжение*. Пороговый уровень напряжения включает те же фазы, что и активное напряжение, но при нем вы напрягаете только одну группу мышц и не столь интенсивно. Пороговое напряжение нужно использовать для тех участков тела, которые поражены или слишком сильно напряжены; оно поможет избежать боли или повреждений. Многие люди предпочитают использовать пороговое напряжение, как только проработают основные группы

мышц методом активного напряжения, поскольку пороговое напряжение требует меньше усилий и ощущается как менее агрессивное. Некоторые прибегают к пороговому напряжению с самого начала из-за проблем со здоровьем.

3. *Пассивное напряжение* выполняется по той же схеме, что активное, однако в момент фазы напряженности вы не напрягаете мышцы, а лишь исследуете их на наличие напряжения. При обнаружении напряжения в определенной группе мышц вы можете перейти к методу порогового или активного напряжения в зависимости от своих предпочтений. После ознакомления с методами активного и порогового напряжения вы можете практиковать пассивное напряжение на регулярной основе. Однако, сравнив эти методы, вы убедитесь, что сеансы активного или порогового напряжения способствуют более глубокой релаксации.

Словесное выражение

Работая над снятием напряжения, вы можете проговаривать следующие фразы:

- Отпусти напряжение.
- Успокойся и отдохни.
- Расслабься и расправь мышцы.
- Позволь напряжению исчезнуть.
- Релаксация все больше и больше.
- Расслабление глубже и глубже.

Базовая процедура

Примите удобную позу в спокойной обстановке, где вам никто не мешает. При желании можете расстегнуть одежду или снять обувь. Начинать релаксацию, сделав несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов. Теперь, когда все ваше тело находится в расслабленном состоянии, сожмите кулаки и начинайте сгибать их к запястьям... сильнее и сильнее... Ощутите напряжение в ваших кулаках и предплечьях. Теперь расслабьтесь. Ощутите расслабление в ваших руках и предплечьях. Обратите внимание на контраст с напряжением. (Если у вас есть время, повторите эту и все последующие процедуры по крайней мере еще раз.) Согните локти и напрягите бицепсы. Напрягайте их так сильно, как только можете, и следите за ощущением напряженности. Опустите руки и расслабьтесь. Ощутите разницу... Переключите ваше внимание на голову и сморщите лоб так сильно, как только можете. Ощутите напряжение во лбу и черепе... Теперь расслабьтесь и расправьте морщины. Представьте, что лоб и череп становятся гладкими и обретают состояние покоя... Затем нахмурьтесь и почувствуйте, как напряжение растекается по вашему лбу... Не препятствуйте ему. Расправьте морщины на лбу... Зажмурьте глаза... Еще крепче... Перестаньте жмуриться. Держите глаза закрытыми спокойно и комфортно... Теперь широко раскройте рот и ощутите напряжение в челюстях. Затем расслабьте челюсти... Когда челюсти находятся в расслабленном состоянии, губы слегка приоткрываются. Обратите внимание на контраст между состоянием напряжения и расслабленности. Прижмите язык к верхнему нёбу. Ощутите напряжение в гортани. Расслабьтесь... Теперь сожмите губы, слегка округлите и вытяните их, как будто собираетесь сказать «О». Расслабьте губы... Ощутите, как расслабились ваши лоб, череп, глаза, челюсти, язык и губы... Продолжайте процесс релаксации.

Начните медленно поворачивать голову; почувствуйте, в какой момент вы ощущаете напряжение, поворачивая ее. Пожмите плечами, поднимите их по направлению к ушам. Удерживайте плечи в этом положении... Опустите плечи и почувствуйте, как расслабляются ваши шея, гортань и плечи... Полная релаксация, все более и более глубокая...

Сделайте глубокий вдох и ощутите, как ваши легкие наполняются воздухом. Задержите дыхание... Почувствуйте напряжение... Затем выдохните и позвольте грудной клетке расслабиться. Продолжайте релаксацию, вдыхая и выдыхая воздух плавно и свободно. Обратите внимание на то, как напряжение уходит из ваших мышц с каждым выдохом... Напрягите живот и оставайтесь в таком состоянии... Почувствуйте напряжение... Расслабьтесь... Теперь положите руку на живот. Глубоко дышите с помощью живота, так чтобы рука высоко поднималась. Задержите дыхание... и расслабьтесь. Почувствуйте релаксацию, когда воздух вырывается из легких... Согните спину, не напрягаясь. Расслабьте, насколько возможно, все остальные части тела. Сконцентрируйте внимание на напряжении в нижней части спины... Расслабьтесь... Позвольте напряжению исчезнуть.

Напрягите ягодицы и бедра. Расслабьтесь и почувствуйте разницу... Выпрямите и напрягите ноги; подожмите пальцы ног. Ощутите напряжение... Расслабьтесь... Выпрямите и напрягите ноги; выгните пальцы ног наружу. Расслабьтесь.

Почувствуйте, как приятное тепло и тяжесть от глубокой релаксации разливаются по всему телу. Продолжайте дышать медленно и глубоко...

Вы можете расслабиться еще больше, двигаясь снизу вверх вдоль тела и позволяя последним капелькам напряжения его покинуть. Расслабьте ступни... Расслабьте лодыжки... расслабьте икры... расслабьте голени... расслабьте колени... расслабьте бедра... расслабьте ягодицы... Позвольте релаксации разлиться по животу... пояснице... груди... Продолжайте расслабляться. Почувствуйте, как все более расслабляются плечи... руки... ладони... Релаксация все глубже... Ощутите расслабление и релаксацию в шее... в челюстях... в лице... в черепе... Продолжайте дышать медленно и глубоко. Все ваше тело находится в состоянии приятного расслабления и покоя; вы спокойны; вы отдыхаете.

Сокращенная процедура

Теперь, когда вы освоили базовую процедуру, вы можете использовать следующие упражнения для быстрой релаксации мышц. Во время этой процедуры все группы мышц напрягаются и расслабляются одновременно. Повторяйте каждое упражнение по крайней мере дважды, напрягая каждую группу мышц в течение 5–7 секунд, а затем расслабляя на протяжении 15–30 секунд. Не забывайте обращать внимание на контраст между ощущениями напряжения и расслабления.

1. Сожмите кулаки, напрягая бицепсы и предплечья (поза Чарльза Атласа). Расслабьтесь.
2. Поверните голову по часовой стрелке насколько возможно, затем в обратную сторону. Расслабьтесь.
3. Сморщите ваше лицо как можно сильнее: лоб наморщен, глаза зажмурены, рот открыт, а плечи сгорблены. Расслабьтесь.

4. Расправьте плечи и сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох с помощью живота. Задержите дыхание. Расслабьтесь.

5. Выпрямите ноги и выгните пальцы ног вверх, напрягая голени. Оставайтесь в таком положении. Расслабьтесь. Выпрямите ноги и подожмите пальцы ног, одновременно напрягая икры, бедра и ягодицы. Расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

1. Если вы делаете аудиозаписи базовой процедуры, чтобы облегчить выполнение релаксационной программы, не забудьте оставлять паузы для того, чтобы ощутить и прочувствовать напряжение и расслабление, прежде чем перейти к следующей мышце или группе мышц.

2. Будьте крайне осторожны, напрягая шею и спину, так как чрезмерное напряжение может навредить мышцам или позвоночнику. Точно так же чрезмерное напряжение пальцев ног или ступней может вызвать судороги.

3. Новички, выполняя эти упражнения, иногда совершают ошибку, отпуская напряжение постепенно. Такое замедленное освобождение от напряжения может напоминать релаксацию, однако в действительности оно требует поддержания напряжения. Отпуская напряжение в одной из мышц, делайте это быстро, позвольте вашим мышцам мгновенно расслабиться.

4. Для освоения прогрессивной релаксации вам понадобится спокойная обстановка и уединение. Однако в дальнейшем вы сможете использовать ее сокращенную версию в любое время в течение дня, если заметите нарастание напряжения.

5. Медитация



**Изучив эту главу, вы узнаете:
как использовать основные техники медитации.**

ОСНОВЫ

Медитация – это практика преднамеренной не критической концентрации внимания на одном предмете. Сам предмет не имеет большого значения и варьируется в разных традициях. Часто медитирующий человек повторяет (вслух или про себя) какой-либо слог, или слово, или несколько слов, которые называются *мантрами медитации*. Концентрация внимания на каком-либо предмете, таком как пламя свечи или цветок, также может стать точкой сосредоточения. Многие люди, практикующие медитацию, считают, что удобной и расслабляющей точкой для концентрации внимания является дыхание и вдохи и выдохи. Однако вы можете использовать что угодно в качестве объекта для медитации: календарь на вашем письменном столе, кончик своего носа или даже девичью фамилию вашей тетушки.

Суть медитации заключается в попытке достичь максимальной концентрации. Природа нашего сознания такова, что оно не желает фокусироваться на чем-либо одном. Сотни мыслей проносятся в голове, мешая процессу медитации. Типичная медитация может протекать следующим образом. (В данном случае медитирующий человек выбрал технику повторяющегося счета до трех.)

Один... два... не так уж это и трудно... Один... два... три... один...
Не так уж и много у меня посторонних мыслей... ой, вот только что мысль пронеслась... А вот и еще одна... Два... нос чешется... один... Интересно, могу ли я почесать его... проклятье, еще одна мысль! Надо больше стараться...
Один... два... три... один... два... Я слишком строго себя сужу. Не стоит этого делать... Один... два... три... один... Есть хочется... Что бы мне приготовить сегодня вечером?.. Один... два... три... Слишком много мыслей... Никогда у меня не получится... Один... два... Теперь – не размышлять... Один... два... три... один...

Всякий раз, как человек, практикующий медитацию, замечает, что отвлекается на посторонние мысли, он старается вернуться к предмету, на котором было сосредоточено его внимание. При повторении моментов, когда вы ловите себя на посторонних мыслях, а затем заново фокусируете свое внимание на точке концентрации, вы можете сделать немало удивительных открытий:

- Невозможно испытывать беспокойство, страх или раздражение, когда вы думаете о чем-либо, не относящемся к предмету этих чувств.
- Нет никакой необходимости думать обо всем, что приходит вам в голову. Вы обладаете способностью выбирать, о чем следует размышлять.
- Кажущееся разнообразие ваших мыслей в действительности можно разделить на несколько простых категорий: тревожные, пугающие, гневные, мысли-желания, мысли о планах, воспоминания и так далее.
- Вы действуете определенным образом, поскольку имеете определенные мысли, ставшие привычными на протяжении вашей жизни. Привычный ход ваших мыслей и представлений утратит свое влияние на вашу жизнь, как только вы его осознаете.
- Ощущения, в отличие от мыслей и картин в вашем сознании, полностью состоят из физических ощущений вашего тела.
- Даже самая сильная эмоция может стать управляемой, если вы сосредоточитесь на ощущениях тела, а не на мыслях, породивших эту эмоцию.
- Мысли и эмоции не постоянны. Они приходят, а затем исчезают из вашего сознания, зачастую бесследно.

- Когда вы настраиваетесь на то, что происходит в данную минуту, ваши эмоциональные реакции на жизненные события становятся стабильнее. Вы обретете спокойствие и невозмутимость.

В 1968 году доктор Герберт Бенсон и его коллеги из Гарвардской медицинской школы исследовали влияние медитации на стресс. Добровольцы, практикующие трансцендентальную медитацию, прошли тестирование, по результатам которого Бенсон научно доказал, что во время медитации наблюдаются следующие физиологические эффекты:

1. Ритмы сердца и дыхания замедляются.
2. Потребление кислорода понижается на 20 процентов.
3. Уровень лактата (молочной кислоты) в крови падает. (При стрессе и усталости этот уровень повышается.)
4. Сопротивление кожи электрическому разряду возрастает вчетверо, что является признаком релаксации.
5. Электроэнцефалограмма показывает восстановление альфа-активности мозговых волн, что также является признаком релаксации.

Любая практика медитации способна удвоить эти физиологические изменения при наличии следующих четырех факторов:

1. Относительно спокойная окружающая обстановка.
2. Психологический настрой, который обеспечивает постоянный стимул.
3. Удобное положение.
4. Неподвижность.

Регулярно практикуя медитацию, человек становится более спокойным, сосредоточенным, рассудительным, менее агрессивным.

Эффективность

Медитация успешно применяется для лечения и профилактики высокого кровяного давления, болезней сердца, мигрени и аутоиммунных заболеваний, таких как диабет и артрит. С помощью медитации можно избавиться от навязчивых идей, тревожности, депрессии и склонности к агрессии.

Время, необходимое для освоения

Чем дольше вы практикуете медитацию, тем больше получаете от нее пользы. Со временем у человека, практикующего медитацию, углубляются уровни релаксации, повышается концентрация внимания, улучшается адаптация к различным ситуациям.

Инструкции

1. Выберите наиболее удобное для вас положение.
 - На стуле. Колени слегка разведены, ноги стоят параллельно, руки лежат на коленях.
 - Поза портного (со скрещенными ногами, сидя на полу). Такая позиция будет более удобной и устойчивой, если вы подложите подушку под ягодицы, а колени при этом будут касаться пола.
 - Поза по-японски. Большие пальцы ног соприкасаются, пятки развернуты в стороны, ягодицы упираются в подошвы ног. Если при этом вы подложите подушку под ягодицы, ваше положение станет более устойчивым и вы сможете оставаться в нем достаточно долго.
 - Поза лотоса. Эта позиция требует таких физических усилий, что не рекомендуется для начинающих.
2. Сядьте прямо. Спина прямая, но не застывшая. Положение шеи и головы является прямым продолжением линии позвоночника. Слегка приподнимите подбородок. Немного прогните поясницу.
3. Слегка покачайтесь из стороны в сторону, затем взад и вперед; найдите положение, при котором верхняя часть туловища покачивается на бедрах.
4. Дышите через нос. Язык прижмите к верхнему нёбу.

Самоконцентрация

Самоконцентрация – это сознательное поддержание состояния покоя с помощью соответствующих мыслей, какие бы чувства в вас ни кипели. Иногда самоконцентрацию сравнивают с эпицентром урагана. Вокруг вас бушует стихия, но вы безмятежны! Далее приведены три варианта упражнений для достижения самоконцентрации.

Примите одну из поз (см. рис. 5–7).

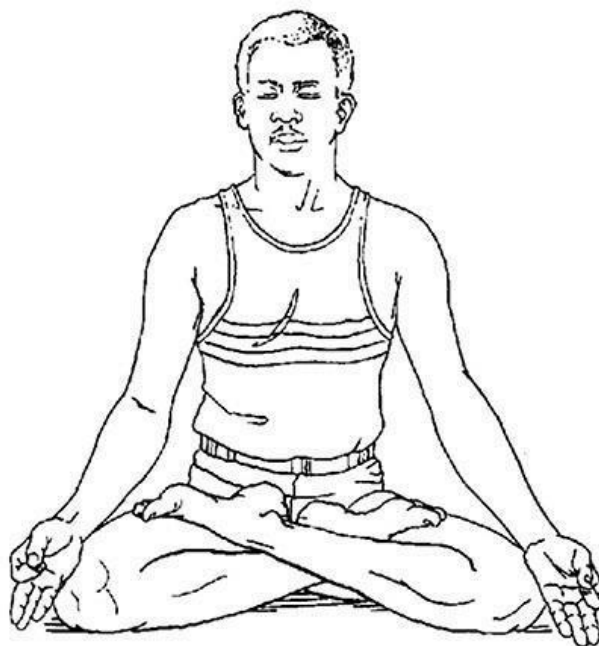


Рис. 5. Поза лотоса



Рис. 6. Поза по-японски



Рис. 7. Поза портного

Основы

Закройте глаза и сосредоточьте внимание на том месте, где тело соприкасается с подушкой или со стулом. Какие вы испытываете ощущения? Затем обратите внимание на те места, где части тела соприкасаются друг с другом. Ваши руки скрещены? Ноги скрещены? Обратите внимание на ощущения в местах соприкосновения. Наконец, сосредоточьтесь на том, как тело заполняет окружающее пространство. Занимает ли оно много или мало места? Можете ли вы почувствовать границу между вашим телом и пространством? Прочувствуйте ваши ощущения.

Дыхание

Закройте глаза и несколько раз глубоко вздохните, обращая внимание на качество вашего дыхания. Быстрое оно или медленное? Отметьте, в каком месте вашего тела задерживается дыхание. В верхней части грудной клетки? В средней части, в районе живота? В нижней части живота? Попробуйте переместить дыхание из одной части в другую. Дышите с помощью верхней части грудной клетки, затем с помощью живота, затем переместите дыхание в нижнюю часть живота. Почувствуйте, как поднимается и опускается живот, когда воздух входит и выходит из него. Обратите внимание, что верхние части грудной клетки и живота находятся при этом в относительно спокойном состоянии. Дыхание нижней частью живота лучше всего подходит для медитации. Не отчаивайтесь, если вам трудно дается глубокое брюшное дыхание. Дыхание будет опускаться вниз само по себе, по мере того как вы будете заниматься медитацией.

Отрешенность

Отрешенность во время медитации, возможно, является наиболее важным элементом для достижения релаксации. Необходимо понимать, что вначале у вас будет роиться в голове множество мыслей, моментов чистой концентрации будет мало. Это естественно, этого следует ожидать. Представьте, что ваши мысли в действительности не помехи, а неотъемлемая часть медитации. Без возникновения мыслей вы не смогли бы развить в себе способность отпускать их.

Отрешенность заключается в отсутствии беспокойства о том, правильно ли вы что-либо делаете, достигаете ли вы каких-либо целей или нужна ли вам эта медитация. Примите для себя такую позицию: «Я собираюсь провести свое время здесь, просто сидя, и что бы ни случилось, случится только то, что должно случиться».

Немного о времени

Когда вы только начинаете занятия, медитируйте до тех пор, пока чувствуете себя комфортно, даже если это займет всего лишь 5 минут в день. Не заставляйте себя медитировать, так у вас может возникнуть отвращение к медитации. По мере совершенствования, когда процесс медитации станет для вас проще, вы почувствуете желание увеличить время занятий. Для достижения релаксации 20–30 минут 1–2 раза в день вполне достаточно.

Упражнения

Следующие упражнения делятся на пять групп.

- Группа 1 объясняет механизм трех основных видов медитации. Попробуйте выполнить каждый из них несколько раз, затем остановитесь на том, который вам больше понравился. Практикуйте его регулярно, по крайней мере один раз в день.

- Группа 2 включает упражнения по медитации, которые помогут развить навык релаксации мышц и укрепить волю.

- Группа 3 ознакомит с упражнениями на развитие концентрации. Эти упражнения можно выполнять где угодно – не обязательно в уединении. Они помогут вам снять напряжение в теле, которое возникает как реакция на стресс в течение дня.

- Группа 4 основана на методах развития концентрации из группы 3. В повседневной жизни вы часто сталкиваетесь с мелкими раздражителями, вызывающими досаду или разочарование; все это приводит к возникновению напряжения. Медитируя и тренируя способность отвечать релаксацией на мелкие раздражители, вы разовьете способность справляться с серьезными раздражителями, если они возникнут.

- Группа 5 научит избавляться от навязчивых мыслей и чувств, которые не дают вам расслабиться, поскольку сознание цепляется за идею или эмоцию, пережитую ранее.

Группа 1. Три базовых медитации

Мантра-медитация

Мантра-медитация – самая распространенная форма медитации в мире. Прежде всего нужно выбрать какое-либо слово или слог, который придется вам по душе. Возможно, это будет слово, имеющее особое значение для вас, или совершенно бессмысленные слоги, звучание которых вам приятно. Бенсон советует использовать слово «один». Многие из тех, кто практикует медитацию, предпочитают мантру «ом».

1. Примите удобное положение и сосредоточьте внимание на себе. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

2. Повторяйте мантру про себя. Произносите одно и то же слово или слоги снова и снова, не думая о них. Если появится какая-либо случайная мысль, отметьте ее, а затем вновь сосредоточьте внимание на мантре. Если заметите какое-либо ощущение в теле, отметьте его, затем вернитесь к повторению вашего слова. Вы не должны делать это насильно. Позвольте мантре найти свой ритм, в то время как вы повторяете ее снова и снова.

3. Если есть возможность, можете попробовать петь мантру вслух. Позвольте звучанию вашего голоса наполнить вас, в то время как вы релаксируете. Обратите внимание, отличаются ли ваши ощущения от тех, что вы испытывали, когда произносили мантру про себя. Какое из них приводит к лучшей релаксации?

4. Помните – медитацию нужно практиковать сознательно. Повторение мантры, особенно если вы повторяете ее про себя, может легко стать механическим. Если это произойдет, вы почувствуете, что внутренний голос повторяет вашу мантру, в то время как вы углубились в свои мысли или вот-вот готовы заснуть. Старайтесь сознательно произносить каждый слог.

Медитация сидя

Самый простой способ начать медитацию это сосредоточиться на дыхании.

1. Сядьте поудобнее.

2. Сосредоточьте внимание на том, как плавно поднимается и опускается ваша грудь при дыхании. Дыхание подобно волнам океана, которые набегают на берег и откатываются. Вы

можете сосредоточиться на вдохах и выдохах, на ощущении, как воздух входит через нос или через рот, или на том, как он наполняет легкие и диафрагму.

3. Если ваши мысли отвлеклись, плавно вернитесь к исходной точке, то есть к дыханию. Позвольте дыханию стать якорем, привязывающим вас к настоящему моменту, удерживающим в настоящем моменте.

4. Если вы заметите, что отвлеклись на какие-либо мысли, просто констатируйте этот факт.

5. Один из способов работы с мыслями – это «назвать» их, когда вы их замечаете. Если вы заметили, что беспокоитесь, скажите про себя: «Беспокойство. Это беспокойство». Так вы можете давать название всем мыслям и ощущениям: *планирование, воспоминания, тоска, размышления* и тому подобное. Назовите их и двигайтесь дальше. Это поможет вам перестать отождествлять себя со своими мыслями, научит создавать состояние внутреннего простора и покоя.

Эту медитацию можно проводить в течение 20 или 30 минут. Совершенствуясь, вы сможете оставаться сосредоточенными на дыхании без особых усилий и с большей легкостью избавляться от мыслей.

Медитация-счет при дыхании

Можно медитировать, используя счет в такт вдохам и выдохам. Следование плавному ритму вдохов и выдохов создает ощущение умиротворения и покоя.

1. Примите удобную позу и сосредоточьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза или устремите взгляд на какую-либо точку на полу на расстоянии примерно четырех футов⁶ перед собой. Взгляд не обязательно должен быть сфокусированным.

2. Сделайте несколько глубоких, но не насильственных брюшных вдохов и выдохов. В то же время сосредоточьтесь внимание на каждом этапе дыхания: вдох, поворот (момент, когда вы прекращаете вдыхать воздух и начинаете его выдыхать), выдох, пауза (между выдохом и вдохом), поворот (момент, когда вы начинаете вдыхать воздух), вдох и так далее. Обратите особое внимание на паузу. Какие вы испытываете ощущения во время паузы между вдохом и выдохом?

3. Во время выдоха произнесите «один». Продолжайте считать каждый выдох: «два... три... четыре». Затем снова начинайте от «один». Если сбились со счета, просто начните сначала.

4. Если обнаружили, что отвлеклись на посторонние мысли, отметьте это, а затем плавно перейдите к счету при дыхании.

5. Если какое-то особое ощущение в теле привлекло ваше внимание, сосредоточьтесь на нем, пока оно не пройдет. Затем снова обратите внимание на вдохи и выдохи и на счет.

⁶ 1 фут = 30,48 см.

Дополнительные рекомендации

1. Нет смысла изматывать себя стремлением не допустить ни одной посторонней мысли во время медитации, чтобы по-настоящему расслабиться. Навыки придут с опытом. Поначалу вы можете чувствовать себя так, словно в голове тысячи мыслей и вы совершенно не отдыхаете. Однако когда вы откроете глаза, закончив медитировать, поймете, что чувствуете себя гораздо более отдохнувшим, чем это было перед началом медитации.

2. В то время как ваш мозг успокаивается с помощью медитации, затаившееся в глубине переживание может всплыть из вашего подсознания. Если вы обнаружили, что во время медитации внезапно ощутили гнев, подавленность или страх, попробуйте пережить эти чувства, не оказывая им сопротивления, но удержитесь от искушения погрузиться в них или найти в них смысл. В случае необходимости поговорите с другом, консультантом или с учителем медитации.

3. Возможно, вы слышали или читали об идеальных условиях для медитации, например о том, что нужно медитировать только в спокойной обстановке, не раньше чем через два часа после еды, в комфортном положении, в течение 20 минут и так далее. Да, это идеальные условия, однако жизнь редко бывает идеальной. Если обстановка не слишком располагает к медитации или если у вас есть свободное время исключительно после обеда, не позволяйте этим незначительным препятствиям удерживать вас от медитации. Если вам мешает шум или какой-либо дискомфорт, просто включите эти досадные ощущения в объект медитации.

4. Время от времени будут возникать периоды, когда вам не захочется медитировать. Не ждите, что ваше желание медитировать будет постоянно расти, по мере того как вы практикуете медитацию. Не заставляйте себя насильно и попробуйте найти способы сделать занятия более приятными. Знайте – периоды, когда вам не хочется медитировать, со временем пройдут сами по себе. Вот две вещи, которые вы можете сделать, чтобы придерживаться графика. Выделите себе определенное время дня для медитации и соблюдайте его, как и любой другой пункт в вашем расписании. Найдите людей, с которыми вы могли бы медитировать, – важность общения с единомышленниками невозможно переоценить.

Группа 2. Освобождение от мышечного напряжения

Внутреннее исследование или сканирование тела

Это упражнение поможет вам почувствовать каждый орган своего тела, отмечать любые ощущения в нем и освобождаться от напряжения в теле.

1. Осознайте, как поднимаются и опускаются ваши грудь и живот при дыхании. «Качайтесь» на волнах дыхания и сделайте его якорем, привязывающим вас к настоящему моменту.

2. Обратите внимание на подошвы ваших ног. Отмечайте любое ощущение в них. Не рассуждая и не пытаясь что-либо изменить, просто прислушивайтесь к своим ощущениям. Через несколько минут представьте, что дыхание перетекает в ступни. Делая вдох или выдох, вы можете почувствовать, как они освобождаются от напряжения. Просто наблюдайте.

3. Теперь обратите внимание на остальную часть ступней – до щиколоток. Прислушайтесь к ощущениям в них. Через несколько минут представьте, что ваше дыхание не остается в диафрагме, а стекает вниз к ступням. Воздух входит и выходит из ступней. Отметьте это ощущение.

4. Поднимайтесь вдоль тела, останавливаясь на каждой его части – голени, колени, бедра, область таза и ягодицы, поясница, спина, живот и грудная клетка, плечи, шея, голова и лицо. Не торопитесь, постарайтесь как следует почувствовать каждую часть тела и отметить все ощу-

щения в ней, не пытаясь усилить или изменить их. Дышите каждой частью вашего тела и переходите к следующей.

5. Вернитесь к той части тела, где чувствуется боль, напряжение или дискомфорт. Просто ощущайте, не рассуждая. Представляйте, что ваше дыхание раскрывает напряженную мышцу или болезненную область, создавая свободное пространство. Выдыхая, представляйте, что напряжение или боль уходит из этой части тела.

6. Дойдя до макушки, просканируйте тело в последний раз, проверяя, не осталось ли где-нибудь напряжения или дискомфорта. Теперь представьте, что у вас на макушке есть дыхательное отверстие, наподобие тех, что имеются у китов или дельфинов. Ощутите, как вы вдыхаете через это отверстие, пропуская воздух через все тело до самых ступней, а затем таким же образом выпуская его обратно – снизу вверх. Позвольте дыханию смыть и унести любое напряжение и ощущение дискомфорта.

Полное сканирование тела можно проводить где угодно от нескольких минут до получаса. В идеале постарайтесь выделять 20–30 минут ежедневно для проведения такого сканирования.

Медитация движущейся ленты

1. Примите удобное положение, сфокусируйте внимание на себе и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

2. Представьте, что лента шириной 7–8 см обвивает вашу макушку. Сосредоточьтесь на этой части головы. Отметьте свои ощущения. Чувствуете ли вы напряжение во лбу? Если да, постарайтесь отпустить его. Есть ли еще какие-либо ощущения в этой области? Сфокусируйте на них свое внимание.

3. Опустите воображаемую ленту на 7–8 см. Снова сконцентрируйте свое внимание на той области, которую обвивает лента. Что вы ощущаете в глазном яблоке? В правой перегородке вашего носа? В левой? Как чувствуют себя мышцы над верхней губой? Есть ли в них напряжение? Постарайтесь полностью расслабить эту область головы. Дышите глубоко и шепчите: «Пусть напряжение уйдет, пусть оно совсем уйдет».

4. Продолжайте передвигать ленту вниз по телу. Внимательно прислушивайтесь к своим ощущениям. Как только заметите напряжение, постарайтесь освободиться от него. В то же время сделайте несколько глубоких диафрагмальных вдохов и выдохов и расслабьтесь. Проверьте, ощущаете ли вы релаксацию в мышцах.

5. Когда воображаемая лента опустится, представьте, что она обвивает вашу руку, затем верхнюю часть туловища, другую руку, потом спину. Сканируйте плечи и торс одновременно, как если бы они были единым целым. Отметьте, что вы чувствуете в подмышечных впадинах и локтевых сгибах. Можете ли ощутить плечи и торс как единое целое? Чувствуете ли вы напряжение в этой области? В плечах? В спине? Расслабьте эти части тела.

6. Опустите ленту ниже – к ногам, отмечая напряжение и освобождаясь от него. Сосредоточьтесь на ощущении в том месте, где ноги касаются друг друга (если они касаются) и там, где они касаются пола. Прочувствуйте еще раз ощущения в точках соприкосновения, затем попытайтесь почувствовать, будто ваши ноги сливаются воедино.

Это упражнение можно выполнять двумя способами. Попробуйте оба и выберите тот, который приносит вам большую релаксацию.

1. Медленно двигайте ленту вниз вдоль тела, тщательно проверяя каждое ощущение, отмечая все точки, где есть напряжение, и отпуская его.

2. Быстро опустите ленту вдоль тела. Двигайте ее с такой скоростью, чтобы вы могли быстро произвести сканирование каждого охваченного лентой участка. Если вы выберете этот способ, повторите упражнение несколько раз подряд.

Группа 3. Концентрация и осознание текущего момента

В большинстве случаев источниками стресса являются мысли о прошлом или беспокойство о будущем. Когда вы живете настоящим моментом и ваше внимание сосредоточено на нем, то не остается места для каких-либо других мыслей: сожалений, предчувствий, ощущения неудач или других переживаний, вызывающих стресс.

Когда вы медитируете, ваше внимание сосредоточено на объектах медитации, будь то вдох, выдох или мантра, которые успокаивают сознание и позволяют жить настоящим моментом. Когда у вас возникают мысли о прошлом или о будущем, желания или антипатии или что-либо еще, просто отметьте их появление, а затем плавно переключите внимание на настоящий момент. Такая концентрация на «здесь и сейчас» дает возможность телу и сознанию прийти в состояние релаксации.

Осознанная медитация – это форма медитации, которая открывает путь как к глубокой релаксации, так и к получению инсайта. Она дает возможности находиться в гармонии с чем бы то ни было, будь то назойливые мысли, неприятные чувства, внешние стрессоры или физический дискомфорт. Полностью открывая себя настоящему, внутренне принимая его, без сопротивления или отторжения, вы можете прийти к глубокому приятию и способности всецело существовать в настоящем моменте. На первых этапах осознанной медитации осознание текущего момента достигается обычно концентрацией внимания на дыхании. Приступая к занятиям, можно также сконцентрироваться на звуках или ощущениях. Сканирование тела или тренировка внимания с помощью таких практик, как йога, тай чи или цигун, могут также помочь в достижении сосредоточения.

На чем бы вы ни концентрировались, вам необходимо сохранять непредвзятость и мягкое восприятие всей информации и образов, что проявляются во время курса медитации. Объяснения, которые вы себе даете о том, что заметили, и реакция на *это* вызывают у вас страдание или боль. Используйте первичное (изначальное, или низкоуровневое) внимание, чтобы констатировать, на что отвлекаются ваши мысли во время медитации. Оставьте эти мысли без рассуждений или объяснений и вернитесь к объекту, на котором было сфокусировано внимание. Если вы ловите себя на том, что начинаете задумываться о чем-то, например: «Ох, у меня действительно болит левое колено, это никогда не пройдет, мне будет становиться только хуже...», просто отметьте появление этой мысли и вернитесь к дыханию, не углубляясь в размышления. Подобная медитация по-настоящему учит вас справляться с жизненными стрессорами, как внутренними, так и внешними. При столкновении со стрессором остановите себя, прежде чем привычная реакция заставит вас переживать. Сделайте вдох, задержите дыхание и примите новое решение о том, каким будет ваш ответ. Делайте выбор, который даст вам возможность разумно рассуждать, расслабиться, понимать происходящее, сделает здоровым и позволит гармонично общаться с окружающими.

Медитация во время еды

Вы принимаете пищу каждый день, однако часто ли вы обращаете внимание на сам процесс? Едите ли вы обычно в одиночестве или в компании? Перед телевизором? Читая книгу? Можете ли вы съесть обед из трех блюд за десять минут или еще быстрее?

Ниже приводится осознанная медитация во время еды. Попробуйте заниматься ею в уединении.

Предположим, вы едите сэндвич с сыром.

1. Сядьте, положите еду перед собой и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Рассмотрите пищу как следует, отметьте ее цвет, форму и фактуру. Выглядит ли она привлекательно? Можете ли вы удержаться и не проглотить ее с жадностью? Отметьте ваши ощущения, каковы бы они ни были.

2. Осознайте ваше намерение приступить к еде. Медленно протяните руку к сэндвичу. Мысленно отметьте свое движение. Вы можете сказать себе: «Тянусь... тянусь... тянусь». Называя свои действия, вы будете лучше удерживать в сознании свою цель – ваши действия станут осознанными. Взяв сэндвич, отметьте, что вы «берете... берете... берете».

3. Наблюдайте, как ваша рука подносит сэндвич ко рту. Когда он уже у ваших губ, остановитесь на минутку, чтобы ощутить запах пищи. Какие запахи вы различаете? Ощущаете ли вы запах майонеза? Как ваше тело реагирует на запах? Появилась ли у вас слюна во рту? Отметьте ощущения тела в ожидании приема пищи.

4. Откусив первый кусок, прочувствуйте, как ваши зубы вонзаются в хлеб. Когда кусок уже оказался во рту, отметьте, как он там располагается. Что делает ваш язык для того, чтобы пища оказалась между зубами? Начните медленно жевать. Что ощущают ваши зубы? Ваш язык? Как двигается язык, когда вы жуete? Какой вкус ощущаете? Вкус помидоров? Сыра? Какая часть вашего языка ощущает вкус? Где находится ваша рука? Положили ли вы ее обратно на стол? Если да, заметили ли вы это движение?

5. Когда вы глотаете, постарайтесь осознавать, как сжимаются и расправляются мышцы вашего пищевода, проталкивая пищу в желудок. Где находится пища, когда вы закончили глотать? Ощущаете ли вы что-либо в своем желудке? Где находится ваш желудок? Какого он размера? Он полный, пустой или нечто среднее между тем и другим?

6. Продолжая есть сэндвич, постарайтесь по возможности осознавать ощущения, которые испытываете. Мысленно называйте каждое действие, если это вам помогает. Попробуйте есть той рукой, которую вы обычно не используете; подобное неудобство будет напоминать вам о необходимости концентрации внимания. Если у вас возникают какие-либо мысли, отмечайте их возникновение, а затем снова сосредоточьте внимание на еде.

Медитация при ходьбе

Многие люди ежедневно проходят пешком немало километров. Ходьба является прекрасной возможностью практиковать концентрацию внимания. Во время этой медитации следует сосредоточивать внимание на шагах, как прежде вы сосредоточивали его на дыхании. Вы можете заниматься медитацией при ходьбе как в помещении, так и на улице.

1. Встаньте и расслабьте брюшные мышцы. Сделайте несколько глубоких брюшных вдохов и выдохов. Ощутите, как ваш живот расширяется и сжимается с каждым вдохом и выдохом. Приступайте к ходьбе. Выполняя это упражнение, постарайтесь дышать так же, как вы дышали в состоянии релаксации. Мысленно повторяйте «в» с каждым вдохом и «из» с каждым выдохом.

2. Постарайтесь, чтобы ваши ноги касались земли с началом каждого «в» (вдоха) и каждого «из» (выдоха), но не прилагайте для этого чрезмерных усилий. Расслабьтесь, попробуйте сделать несколько шагов в ритме своего дыхания – подстраивайте шаги под дыхание, а не наоборот.

3. Если ваши мысли или образы мешают концентрации, мысленно отметьте их появление и возвращайтесь к концентрации на ходьбе и дыхании.

4. Обратите внимание на ощущения при ходьбе. Сосредоточьтесь на ступнях и нижней части ног. Отметьте, какие мышцы сокращаются и расслабляются, когда вы поднимаете и опускаете ноги. Какая часть ступней в первую очередь касается земли? Обратите внимание на то, как вес вашего тела перемещается с одной ноги на другую. Какие ощущения у вас возникают, когда колени сгибаются и разгибаются? Осознавая все это, обратите внимание на

землю. Какова ее фактура? Твердая она или мягкая? Замечайте каждую трещинку или камень. Как ощущения от ходьбы по траве отличаются от ощущений от ходьбы по тротуару? Ловите себя на посторонних мыслях, отпускайте их и возвращайтесь к осознанию деталей настоящего момента.

5. При другом способе такой медитации вы также можете считать шаги одновременно с дыханием. Если вы делаете по три шага на каждом вдохе и выдохе, мысленно произносите: «В... два... три. Из... два... три. В... два... три...» и так далее. Вдохи («в») могут быть длиннее или короче, чем выдохи («из»), так что им может соответствовать большее или меньшее количество шагов. Или же счет шагов будет меняться в зависимости от длительности вдохов и выдохов. Просто обращайтесь на это внимание и приспособливайте шаги к вдохам и выдохам по мере необходимости.

Медитация созерцания

Порой, когда вы, например, едете в автобусе или сидите в зале ожидания, вы в задумчивости смотрите на что-либо в поле вашего зрения. Это замечательная естественная медитативная практика, которой можно заниматься где угодно.

1. Выберите объект, на котором хотелось бы сосредоточить взгляд. Сделайте несколько брюшных вдохов и выдохов, устремив взгляд на этот объект. Сосредоточьтесь на нем внимание так, словно поблизости нет ничего, кроме этого предмета. Постарайтесь не рассуждать о том, что вы видите. Смотрите так, как если бы у вас не было при этом никаких ощущений, кроме «просто смотрю». Если мысли все-таки возникают, отмечайте их, а затем снова фокусируйте ваш взгляд и внимание на объекте.

2. Попробуйте выполнять это упражнение с разными видами объектов. Выделим несколько их вариантов.

- Конкретные объекты – это объекты, имеющие определенный размер и форму. Как правило, они неподвижны.

- Природные объекты – такие как облака, песок, куча сухих листьев, океан и тому подобные.

- Пространство – нечто большое и однородное, стена, например, или коврик с неярким узором.

- Движущиеся объекты – это, например, люди или автомобили на оживленной улице. Глядя на объекты подобного рода, не останавливайте взгляд на отдельных предметах. Наоборот, сосредоточьтесь взгляд на какой-либо точке пространства, наблюдая за движением, происходящим в поле вашего зрения.

Любая несложная деятельность может стать медитацией, если вы стараетесь постоянно фокусировать на ней ваше внимание. Вы можете использовать для медитации то, чем занимаетесь, ежедневно по 20–30 минут, сосредоточиться на каждом из действий и ощущений, которые включает эта деятельность. Мысленно отслеживайте свои действия так, как описано в разделе «Медитация во время еды». Можно практиковать концентрацию внимания, когда вы бреетесь, чистите зубы, моете посуду, убираете одежду в шкаф или пропальваете сорняки. Если появляются посторонние мысли, отмечайте их, а затем возвращайтесь к делу, заново сосредоточиваясь на нем. Попробуйте использовать недоминирующую руку, это бывает полезно (только не во время бритья). Возникающее при этом неудобство будет служить вам постоянным напоминанием, что нужно сосредоточиться на действиях.

Группа 4. Осознание боли и дискомфорта

Как правило, большинство людей отгораживаются от любого физического или психологического дискомфорта плотной непроницаемой стеной, пытаясь отрешиться от неприятных ощущений или попросту не думать о них. Однако чем больше вы противитесь боли, тем больше вреда она вам причиняет. А чем больше вреда она причиняет, тем больше вы стараетесь ей сопротивляться. Этот порочный круг создает один громадный узел боли и сопротивления, который чрезвычайно трудно развязать.

Другой способ справиться с болью состоит в том, чтобы научиться смягчать ее. Это означает, что вы сначала должны признать наличие боли, а затем просто позволить себе ощутить как физически, так и ментально то, что причиняет вам страдание. Станьте доброй няней себе самому, подержите себя за руку, смягчите боль утешением и сочувствием.

Когда вы признаете боль, вы сознательно ослабляете напряжение мышц, сжатых вокруг болезненного места. Вы сосредотачиваетесь собственно на боли, не пытаясь добавить к ней еще и напряжение.

Смягчение дискомфорта всегда означает, что вы его замечаете, но не заикливайтесь на мыслях о том, как ужасно вы себя чувствуете и как все это невыносимо. Смягчение подобно тому, как если бы вам пришлось откатывать тяжелые глыбы глины, для того чтобы обнаружить под ними крохотную жемчужину. Или убирать ширмы, загораживающие пламя свечи, чтобы яснее разглядеть ее свет. Или как если бы вы размораживали большой кусок мяса, чтобы вынуть из него кость. Оно подобно тому, как если бы вы счищали слои грязи с внешней стороны окна, чтобы лучше увидеть, что там внутри.

Приведенное ниже упражнение направлено на то, чтобы включить незначительное раздражение в вашу базовую медитацию. Выполнение упражнения с небольшой долей раздражения в спокойной обстановке поможет вам лучше понять процесс смягчения.

Не двигайтесь

1. Примите удобное положение и сконцентрируйте внимание на себе. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

2. Договоритесь с самим собой, что в течение определенного периода времени вы не будете двигаться. Затем приступайте к базовой медитации.

3. По мере того как проходит время, вы можете заметить, что бессознательно повернули голову или подвинулись на стуле. Прекрасно. Отметьте это движение и возвращайтесь к медитации. Через некоторое время вы научитесь замечать свое желание пошевелиться, прежде чем действительно сделаете это.

4. Когда вы начнете осознавать свое намерение пошевелиться, попробуйте сосредоточиться на том, что вам действительно хочется сделать. Хотите ли вы наклониться? Выпрямить спину? Может быть, у вас что-то чешется или же муха ползет по вашей ноге? Постарайтесь поточнее определить свои ощущения. Помните, что вы должны сохранять неподвижность.

5. Ощущая какой-либо дискомфорт, постарайтесь смягчить его. Если вы чувствуете напряжение в какой-либо группе мышц, постарайтесь расслабить их. Проверяйте почаще эти группы мышц, так как они будут напрягаться снова и снова. Где находится ваше дыхание? В верхней части грудной клетки? Если это так, постарайтесь опустить его в брюшную полость. Сосредоточьтесь на ощущении дискомфорта. Что именно вы чувствуете? Задержитесь на какое-то время на этом ощущении.

6. Когда время, отведенное на медитацию, закончилось, медленно подвиньтесь на стуле так, как вам хотелось. Сосредоточьтесь на ваших ощущениях. Сразу ли вы почувствовали

облегчение? Или оно приходит постепенно? Что именно помогло вам почувствовать себя лучше? Сохранилось ли какое-то напряжение? Если это так, отпустите его.

Любой раздражающий звук или ощущение могут быть использованы как точка фокусирования внимания при медитации. Концентрация внимания на незначительных болях в вашем теле или на звуке работающей газонокосилки, или на собачьем лае поможет вам понять, как ваше тело реагирует на подобные внешние раздражители. Как только вы это поймете, то сможете научиться смягчать свой дискомфорт, вызываемый этими раздражителями.

Группа 5. Отпустить мысли

Это многоуровневое упражнение можно в том или ином виде найти в культуре разных народов. Выполняя его, вы пассивно наблюдаете, как течет поток ваших мыслей, чувств и ощущений, не задумываясь при этом об их значении или взаимосвязи. Это позволит понять, что творится в вашем сознании, а затем отпустить свои мысли.

1. Примите удобное положение и сконцентрируйте внимание на себе. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

2. Закройте глаза и представьте, что сидите на дне глубокого водоема. Когда у вас появляется мысль, чувство или ощущение, смотрите на них, как на пузырьки; позвольте им подняться на поверхность и исчезнуть. Когда один из пузырьков исчезает, подождите, пока появится следующий, и повторите процесс. Не думайте о том, что находится в пузырьках. Просто наблюдайте за ними. Иногда один и тот же пузырек возвращается вновь и вновь, или несколько пузырьков бывают связаны друг с другом. Что ж, прекрасно. Не позволяйте себе переживать из-за этих мыслей. Просто наблюдайте за их течением перед вашим мысленным взором.

3. Если вам неприятно вообразить себя под водой, представьте, что вы сидите на берегу реки, наблюдая, как листик тихонько уносит течением. Вообразите, что ваша мысль, ощущение или чувство и есть этот листик, а затем позвольте ему удалиться из поля вашего зрения. Или, если вам больше нравится, вы можете представить себе свои мысли в виде клубочков дыма, поднимающихся от костра.

Занятия медитацией помогут вам концентрировать внимание, лучше понимать происходящее и внесут ощущение обновления в вашу жизнь. Подарите себе медитацию и все блага, которые она вам дает.

6. Визуализация



Изучив эту главу, вы узнаете:

как использовать воображение для релаксации;

как влиять на обстоятельства, связанные со стрессом;

как создавать спокойное и безопасное пространство в сознании.

ОСНОВЫ

Значительно снизить стресс можно с помощью удивительно мощного орудия: вашего воображения. О применении позитивного мышления для лечения физических симптомов писал Эмиль Куэ, французский фармаколог, в конце XIX века. Он утверждал, что сила воображения намного превосходит силу воли. Трудно *заставить* себя расслабиться, однако вы можете представить, как релаксация разливается по вашему телу, и вообразить, что вы находитесь в спокойном и прекрасном, удаленном от людей месте. Куэ высказал предположение, что все ваши мысли становятся реальностью: вы – это то, что вы думаете. Например, если вы предаетесь грустным мыслям, то чувствуете себя несчастным. Если ваши мысли тревожные, вы становитесь напряженным.

Для того чтобы преодолеть чувство грусти или напряжение, вы можете перефокусировать свое сознание на позитивные, исцеляющие образы. Когда вы предполагаете, что будете одиноки и несчастны, вы действительно сформируете такое будущее, поскольку негативные мысли будут выражаться в вашем асоциальном поведении. Женщина, которая говорит, что у нее заболит желудок, если ее отчитает начальник, рискует тем, что ее мысли примут соматическую форму. Куэ обнаружил, что органические заболевания, такие как фиброзные опухоли, туберкулез, кровотечения и запоры, часто обостряются, если сосредоточить на них внимание. Он советовал своим пациентам на протяжении всего дня, по крайней мере 20 раз, проговаривать вслух ставшую теперь знаменитой фразу: «С каждым днем мне становится все лучше и лучше».

Куэ также внушал своим пациентам, что, отдыхая, им следует принять удобную, позу, закрыть глаза и практиковать общую релаксацию мышц. Когда они достигали состояния «полузабытья», он советовал им воспроизводить в уме какую-либо приятную мысль, например: «Завтра я буду совершенно спокоен». Куэ считал, что таким образом можно объединить сознание и подсознание и позволить подсознанию сделать желаемое реальным.

В XX веке Карл Юнг использовал метод лечения, который он назвал «активное воображение». Он советовал своим пациентам медитировать, не ставя перед собой мысленно никаких целей или программ. Пациент должен просто наблюдать за образами, возникающими в его сознании, ощущать их, не вмешиваясь. Позднее, если появится желание, пациент может пообщаться с этими образами: задать им вопросы или поговорить с ними. Юнг прибегал к активному воображению, чтобы помочь человеку оценить свой богатый внутренний мир и научиться использовать его исцеляющую силу в периоды стресса. На основании открытий Юнга и Гештальта были разработаны методы снижения стресса с помощью такой неотъемлемой части сознания, как интуиция и воображение.

В наши дни визуализация активно изучается и практикуется в медицинских центрах для лечения рака и болей. Стефани Мэттьюс и О. Карл Саймонтон – первые исследователи, использовавшие визуализацию при лечении раковых заболеваний, – издали в 1980 году книгу «Вновь обрести здоровье». В середине 80-х годов вышло еще две книги, посвященные возможностям визуализации. В 1985 году психотерапевт Дженни Ахтерберг опубликовала свою работу под названием «Воображение для исцеления», а в 1986-м хирург Коннектикутского и Йельского университетов профессор Берни С. Зигель выпустил книгу «Любовь, медицина и чудеса».

Шаки Гавэйн, автор книг «Созидательная визуализация» (2003) и «Жить при свете» (1998), утверждает, что визуализация – это форма энергии, создающая жизнь и жизненные события. Энергия – это все, что есть в нас и вокруг нас, и наш мозг создает свой мир, подобно тому как кинопроектор отображает картину мира на чистом экране.

Эффективность

Визуализация эффективна при лечении многих заболеваний, в том числе таких, как головные боли, мышечные спазмы, хронические боли, тревожность. Этот метод психотерапии используется при подготовке пациента к операции, для усиления действия химиотерапии, повышения концентрации внимания во время спортивных соревнований и улучшения самочувствия.

Время, необходимое для освоения

Чувство облегчения может наступить сразу или после нескольких недель занятий.

Инструкции

Типы визуализации

Каждый человек выстраивает в своем воображении различные картины. Мечты, воспоминания, внутренние диалоги – все это виды визуализации. Вы можете подстегнуть свое воображение и сознательно применять его для совершенствования своей жизни.

Визуализация – это мысленные и чувственные образы, которые вы сознательно создаете для расслабления и освобождения от стресса. Существуют три различных типа визуализации, которые можно использовать по выбору.

Рецептивная визуализация. Для выполнения этой визуализации нужно расслабиться, очистить свое сознание, мысленно нарисовать какой-либо образ или сцену, задать вопрос и ожидать ответа. Например, вы можете представить, что находитесь на пляже и морской ветерок ласкает вашу кожу. Вы слышите шум моря и ощущаете его запах. Затем вы можете задать вопрос: «Почему так давно мне не удается отдохнуть?» И в вашем сознании может всплыть такой, например, ответ: «Потому что ты не в силах говорить людям „нет“» или: «Потому что ты не отдала всю себя на борьбу с депрессией мужа».

Программирующая визуализация. Создайте образ, наполненный красками, вкусами, звуками и запахами. Затем представьте цель, которой хотите достигнуть, или выздоровление, которое вы хотите ускорить. Например, Харриет использовала программирующую визуализацию, когда начала бегать. Перед первой пробежкой она визуализировала свой маршрут для ежедневных пробежек. Она представила, как с трудом взбегают на холм, как устает, пробежав несколько миль, как предпринимает рывок на последнем участке забега. Когда она действительно побежала по этому маршруту, то установила рекорд для своей возрастной группы и до сих пор его удерживает.

Направленная визуализация. Представьте картину желаемого события во всех деталях, но пропустите ключевые элементы. Затем подождите, пока подсознание или внутренний голос дополнит недостающими частями ваш пазл. Джейн представляет себе место, где хотела бы отдохнуть. Она создает запахи, вкусы, звуки, прикосновения и образы, связанные с этим местом, полянку в лесу, куда она обычно приходит со своими подружками-скаутами. Она видит, как в сумерках жарит грибы на костре. Представляет девочку – руководителя группы скаутов, которую очень любит, – и спрашивает ее, как она может отдохнуть. Иногда эта девочка предлагает ей спеть любимые песни, когда она почувствует напряжение. Иногда напоминает об их прежних шутках и забавных историях и говорит, что Джейн нужно больше смеяться. Часто эта девочка обнимает Джейн, напоминая ей, что она любима и что ей необходимо найти подтверждение любви окружающих.

Правила для эффективной визуализации

1. Расстегните одежду, выберите спокойное место, лягте и прикройте глаза.
2. Сканируйте ваше тело, проверяя, в каких мышцах кроется напряжение. Расслабьте эти мышцы, насколько возможно.
3. Создайте в уме чувственные впечатления. Включите в них все ваши чувства: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. Представьте, например, что вы находитесь в чаще зеленого леса, вокруг вас прекрасные деревья, небо над головой ярко-синее и по нему плывут пуши-

стые белые облачка. Затем добавьте звуки: ветерок в ветвях деревьев, шум воды, птичьи трели. Представьте, как сосновые иголки шуршат под ногами, почувствуйте запах сосен и вкус сорванной травинки или воды из горного родника.

4. Используйте аффирмации. Повторяйте короткие позитивные утверждения, которые подкрепят вашу способность к немедленной релаксации. Используйте настоящее время и избегайте отрицаний вроде: «Я не напрягаюсь»; вместо них употребляйте позитивную форму, например: «Я отпускаю напряжение». Вот некоторые примеры подобных аффирмаций.

- Напряжение уходит из моего тела.
- Я расслабляюсь по собственному желанию.
- Я в гармонии с миром.
- У меня в душе покой.

5. Практикуйте визуализацию три раза в день. Проще заниматься по утрам и вечером, когда вы лежите в постели. Через некоторое время вы сможете визуализировать в любое время по собственному желанию: в кабинете врача, на станции техобслуживания, перед родительским собранием и даже заполняя документы для налоговой службы.

Базовые упражнения по созданию напряжения и релаксации

1. Релаксация глаз (пальпирование)

Закройте глаза. Положите на них ладони так, чтобы свет не проникал в глаза, но не давите на веки. Создайте в воображении картинку, наполненную черным цветом. Вы можете видеть и другие цвета или образы, но нужно сосредоточить внимание на черном. Воспроизведите образ, который поможет вам запомнить черный цвет (черный мех, черный предмет в вашей комнате).

Продолжайте упражнение в течение 2–3 минут, думая и концентрируя внимание на черном. Уберите руки и медленно откройте глаза, постепенно привыкая к свету. Ощутите чувство релаксации в мышцах, с помощью которых ваши глаза открываются и закрываются.

2. Метафорические образы

Лягте, закройте глаза и расслабьтесь. Создайте образы, вызывающие напряжение, а затем уберите их, заменив образами, которые вызовут у вас расслабление. Лучше, если вы сами будете создавать подобные образы. Однако для начала в качестве образов, вызывающих напряжение, можно использовать следующие:

- красный цвет;
- скрип мела по доске;
- натянутая проволока;
- вой сирены в ночи;
- слепящий луч прожектора;
- запах аммиака;
- пребывание в темном туннеле;
- стук отбойного молотка.

Эти образы могут во время визуализации смягчаться, растекаться и тускнеть, создавая состояние релаксации и гармонии.

- Красный цвет потускнеет и станет бледно-розовым.
- Мел искрошится в пыль.
- Натяжение проволоки ослабнет.
- Вой сирены стихнет и превратится в нежное звучание флейты.
- Слепящий луч прожектора потеряет свою яркость и станет нежно-розовым сиянием.
- Запах аммиака станет слабее, а затем превратится в аромат лимона.
- Темный туннель откроется выходом к свету и выведет на простор морского берега.
- Отбойный молоток станет руками массажистки, разминающими ваши мышцы.

Сканируя тело, используйте подобные образы для напряжения мышц, а затем позвольте им превращаться в образы, вызывающие релаксацию. Например, если вы чувствуете напряжение в шее, можете вообразить затянутые тиски. Представляйте, как они ослабевают и затем вовсе исчезают, повторяя такую аффирмацию: «Расслабься» или: «Я могу расслабляться по собственному желанию».

Заканчивайте упражнение аффирмацией. Поговорите со своим напряжением, в то время как применяете образы для релаксации. Понаблюдайте, что происходит с вашим напряжением.

3. Создание особого места для релаксации

Выберите спокойный уголок. Это место может находиться внутри дома или снаружи. Оно должно быть удобным, надежным, комфортным и приятным для вас. Позаботьтесь о том, чтобы наполнить это пространство атмосферой, которая будет воздействовать на ваши чувства.

Таким особым местом может стать конец тропинки, ведущей к пруду. Трава растет у вас под ногами, пруд находится метрах в тридцати от вас, а вдалеке видны горы. Вы можете ощущать прохладу воздуха в этом тенистом уголке. Заливается пересмешник. Солнышко ярко освещает пруд. Острый аромат жимолости привлекает пчел, они жужжат над цветами, собирая сладкий нектар.

Вашим особым местом может стать сверкающая чистотой кухня, где в духовке запекаются булочки с корицей. Через кухонное окно вы можете видеть поля золотистой пшеницы. На столе стоит чашка с чаем, приготовленная для гостя.

Постарайтесь запомнить следующее упражнение, или запишите его на диск, или попросите друга медленно прочитать его вслух.

Перед тем как отправиться в свой спокойный уголок, лягте и почувствуйте себя комфортно. Закройте глаза... Мысленно отправляйтесь в тихое место в вашем сознании... Он может быть внутри дома или снаружи... Он должен быть тихим и спокойным... Представьте, как вы сбрасываете с себя груз забот и тревог... Посмотрите, что там виднеется впереди... Какие запахи вы ощущаете? Какие звуки вы слышите? Обратите внимание на то, что находится перед вами... Подойдите и потрогайте... Каково оно на ощупь?.. Понюхайте его... Послушайте его... Почувствуйте себя в безопасности... Оглянитесь вокруг в поисках спокойного места, своего личного пространства... Найдите к нему дорогу... Почувствуйте землю у себя под ногами... Посмотрите наверх... Что вы видите? Что слышите? Какой запах вы чувствуете? Идите по этой дорожке, пока она не приведет вас в ваше спокойное, удобное и надежное место.

Вы пришли в ваш особый уголок... Что у вас под ногами? Как вы это ощущаете? Сделайте несколько шагов... Что вы видите у себя над головой? Что вы слышите? Подойдите и дотроньтесь до чего-нибудь... Каково оно на ощупь? Что находится рядом с вами – бумага и краски, или песок, на котором можно рисовать, глина, из которой можно лепить? Подойдите к ним, возьмите в руки, понюхайте их... Это ваши особые инструменты, то есть инструменты, которые позволят вашему внутреннему проводнику открыть новые мысли и чувства... Посмотрите вдаль... Что вы там видите? Что вы слышите? Какие ароматы до вас доносятся?

Сядьте или лягте в своем тихом уголке. Ощутите его запахи и звуки... Это ваше личное место, ничто и никто вас здесь не потревожит... Если почувствуете угрозу, изгоните ее... Проведите пять минут, ощущая релаксацию, свободу и комфорт.

Запомните запахи, вкусы, звуки и облик этого места... Вы можете возвращаться сюда и расслабляться, когда вам захочется... Возвращайтесь тем же путем, что пришли... Обратите внимание на то, что вас окружает... Ощутите пространство и все, чем оно наполнено... Посмотрите вдаль и насладитесь видом... Напомните себе, что это ваш особый уголок, он создан вами и вы можете возвращаться сюда когда угодно. Произнесите аффирмацию,

например такую: «Я могу расслабляться здесь» или: «Это мое особое место. Я могу приходить сюда, когда захочу».

Откройте глаза и насладитесь состоянием покоя и расслабленности.

4. Найдите своего внутреннего наставника

Ваш внутренний наставник – это воображаемый человек (или животное), который дает вам необходимые объяснения, наставляет и инструктирует. Это существо связывает вас с вашим подсознанием. Внутренний руководитель расскажет, как нужно релаксировать, и объяснит, что является причиной вашего стресса. Со временем вы сможете встречаться с внутренним руководителем в своем особом месте, когда только пожелаете.

Может быть, у вас уже есть внутренний наставник, например умерший родственник или кто-либо еще, чье духовное присутствие вы ощущаете. Если это так, пригласите его в ваше особое место и попросите объяснить, как правильно достигать состояния релаксации.

Следующее упражнение нужно выучить наизусть, или записать на диск, или обратиться к помощи друга.

Расслабьтесь и идите по дорожке к вашему особому месту, как вы делали это раньше. Пригласите внутреннего руководителя в ваш уголок. Посмотрите на дорожку, по которой должен прийти ваш руководитель. Обратите внимание на точку вдалеке. Ждите. Смотрите, как приближается ваш руководитель. Слушайте его шаги. Чувствуете ли вы приближение наставника? Если, по мере того как ваш руководитель обретает форму и ясные очертания, вы начинаете чувствовать беспокойство, отошлите его. Подождите других наставников, пока не найдете того, кто вам понравится, даже если его внешность удивит вас или покажется странной.

Когда вы ощутите себя комфортно наедине с наставником, задайте ему вопросы. Подождите ответов. Ответом может быть смех, какие-либо слова или видение, хмурый взгляд или гримаса. Спросите вашего наставника: «Как мне достигнуть состояния релаксации? Что вызывает у меня напряжение?» Ответы, скорее всего, удивят вас своей простотой и ясностью.

Прежде чем наставник покинет вас или сразу после его ухода произнесите аффирмацию. Подтвердите свою способность достичь состояния релаксации словами: «Я могу достигать релаксации здесь» или: «Я достигаю релаксации по собственному желанию».

Делайте это упражнение по несколько раз в день в течение недели. На седьмой день вы, скорее всего, найдете своего наставника и услышите его ответы.

Один молодой человек выбрал внутренним наставником свою умершую мать. Он обращается к ней за помощью во время релаксации, а также за советом для себя и своих друзей. Она немногословна, но ее присутствие и взгляд, выражающий одобрение или неодобрение, часто оказываются достаточными, для того чтобы успокоить юношу.

Другая женщина убеждена, что в присутствии наставника ее сознание очищается и это помогает ей достичь состояния релаксации. Ее руководитель редко произносит какие-либо слова, однако его незримое присутствие ведет ее по правильному пути.

У каждого человека неповторимый внутренний наставник, который по-своему направляет и дает защиту.

5. Музыкальный сеанс релаксации

Слушать музыку – это одна из самых распространенных форм релаксации. Прежде всего необходимо подобрать произведения, которые успокаивают вас и приводят в состояние умиротворения. Запишите или купите диск с непрерывной получасовой записью этих произведений. Проигрывание одной и той же музыки, которая помогает вам день за днем достигать релаксации, будет вызывать приятные ассоциации, которые смогут помочь вам в будущем.

Для того чтобы извлечь максимальную пользу из такого музыкального сеанса, выберите полчаса времени, когда вы находитесь в одиночестве и никто вам не мешает. Поставьте диск с музыкой, сядьте поудобнее и закройте глаза. Мысленно пройдите по своему телу, отмечая в нем области напряжения, боли и релаксации. Прислушивайтесь к себе, когда концентрируете внимание на музыке. Всякий раз, когда посторонняя мысль приходит вам в голову, отмечайте ее, а затем отбрасывайте, помня о своей цели: сосредоточиться на музыке и достичь релаксации. Тихо произнесите аффирмацию: «Расслабься» или «Музыка приносит мне расслабление». Когда музыка закончится, мысленно еще раз пройдите по телу и осознайте свои ощущения. Отличаются ли они от тех, что вы испытывали перед прослушиванием музыки? Изменилось ли ваше настроение?

Дополнительные рекомендации

1. Если вам трудно одновременно осознавать все ваши ощущения, поработайте сначала с самым сильным из них. Со временем можно будет заняться и остальными.

2. Практикуйте упражнения три раза в день. Наберитесь терпения, освоение этой практики требует времени.

3. Не забывайте смеяться. Смех снижает эмоциональное и физическое напряжение, стимулирует кровеносную, респираторную, сосудистую и нервную системы, дарит ощущение хорошего самочувствия. Норман Казинс в книге «Анатомия болезни» (2005) описывает, как он использовал смех для лечения редких и нередко мучительных заболеваний. Автор пришел к выводу, что смех отвлекает внимание человека от его внутренних переживаний, позволяет взглянуть на них со стороны и тем самым значительно снизить их интенсивность.

Визуализация помогает расслабиться и может способствовать концентрации внимания и внесению ясности в ваше сознание. Регулярная практика значительно улучшит самочувствие и повысит качество жизни.

7. Прикладная релаксация. Тренинг



**Изучив эту главу, вы узнаете:
как быстро достичь релаксации в стрессовых ситуациях.**

ОСНОВЫ

Тренинг по прикладной релаксации объединяет в себе ряд проверенных методов, в том числе некоторые из тех, что мы с вами уже изучили. Этот комбинированный метод поможет вам справиться с воздействиями сильного стресса менее чем за одну минуту. Поскольку программа имеет прогрессивный характер, вы будете добавлять новые штрихи к упражнениям во время курса, продолжающегося несколько недель, отказываясь от тех, которые уже стали привычными. В конечном итоге вы сможете достигать глубокой релаксации за 20–30 секунд, быстро успокаивая тело и ум, когда оказываетесь в стрессовой ситуации.

Шведский врач-психотерапевт Йост разработал теорию прикладной релаксации в конце 1980-х годов. Йост работал с пациентами, страдающими от фобий. Они нуждались в быстрых и надежных методах, чтобы выйти из тревожного состояния, возникавшего в стрессовой ситуации. Обнаружив, что эти методы помогают достичь высоких показателей даже с пациентами, страдающими серьезными формами фобий, Йост пришел к заключению, что прикладная релаксация может оказаться полезной в самых разных жизненных ситуациях.

Программа состоит из нескольких ступеней. Сначала вы овладеваете методами физической релаксации, затем этот навык закрепляется и становится рефлексивным. В итоге вы научитесь расслабляться по собственной внутренней команде. Цель программы – умение достигать состояния релаксации менее чем за минуту в реальных стрессовых ситуациях.

Эффективность

Хотя прикладная релаксация была в первую очередь разработана для лечения пациентов, страдающих фобиями, она имеет широкий спектр применения в других областях для облегчения таких состояний, как паническая атака, общая тревожность, шум в ушах, головные боли (напряжение, мигрени и смешанные), боли в спине и в суставах, эпилепсия как у детей, так и у взрослых. В клинической практике тренинги по прикладной релаксации доказали свою пользу при бессоннице, сердечных неврозах (когда люди беспричинно боятся возможности сердечного приступа и им требуются бесконечные уверения врача в том, что им ничего не угрожает), для лечения рвоты при химиотерапии у больных раком. Йост обнаружил, что практически все люди могут освоить прикладную релаксацию. На его занятиях благотворное влияние тренинга испытали от 90 до 95 процентов пациентов.

Время, необходимое для освоения

Вы почувствуете облегчение после первых же сеансов тренинга по прикладной релаксации. Помните о том, что это прогрессивная программа. С каждым новым этапом вы будете достигать более глубокой релаксации за более короткое время, так что под конец вы сможете расслабляться менее чем за одну минуту, повинаясь внутренней команде. Не торопите себя. Необходимо как следует осваивать каждый шаг программы, прежде чем переходить к следующему. Если вам кажется, что вы затрачиваете слишком много времени, подумайте о том, что эти сеансы могут стать для вас наилучшим отдыхом в течение дня.

Каждому человеку требуется разное время для освоения курса. Пациенты, лечившие с помощью тренинга шум в ушах, добивались результатов за две недели, а для того чтобы преодолеть панические расстройства, требовалось не менее 14 недель. В среднем на то, чтобы освоить программу прогрессивной релаксации, вы затратите от пяти до восьми недель.

Инструкции

Тренинг по прикладной релаксации включает в себя пять отдельных этапов. Каждый этап основывается на предыдущем, так что постарайтесь пройти все пять этапов по порядку.

1. Прогрессивная мышечная релаксация

Прогрессивная мышечная релаксация поможет вам осознать разницу между напряжением и релаксацией в каждой из основных мышечных групп. Как бы странно это не прозвучало, эту разницу легко проглядеть. Как только вы действительно почувствуете разницу между напряженными и расслабленными мышцами, то сможете определить свои проблемные места и сознательно освободить их от блокирующего напряжения. Следуйте инструкциям раздела «Базовая процедура» в главе 4. Наметьте для себя одну или две недели для освоения этих методов, практикуя их по 15 минут два раза в течение дня. Ваша цель – достигнуть полной релаксации тела во время одного 15- или 20-минутного сеанса.

2. Отключающая релаксация

Теперь, научившись определять разницу между напряжением и релаксацией каждой группы мышц, вы готовы перейти к следующему этапу тренинга по прикладной релаксации. На этом этапе первая фаза прогрессивной мышечной релаксации – фаза напряжения – отключается за ненадобностью, поскольку теперь вы способны ощутить заблокированные мышцы без предварительного напряжения и сразу расслабить их. Это значит, что вам понадобится вполнину меньше времени для того, чтобы достигнуть глубокой релаксации в каждой группе мышц.

Ниже приведены инструкции для закрепления навыков релаксации на этом этапе.

А. Сядьте, руки опустите вдоль тела. Примите удобное положение.

Б. Начните концентрировать внимание на дыхании. Вдохните глубоко и ощутите, как воздух наполняет ваш живот, нижнюю часть грудной клетки, верхнюю часть грудной клетки. Задержите на минуту дыхание, выпрямитесь. Медленно выдохните через рот, ощущая, как напряжение и тревога уходят вместе с выдыхаемым воздухом. Когда вы полностью выдохнете, расслабьте живот и грудь. Продолжайте делать полные, спокойные, равномерные вдохи и выдохи, замечая, что все более расслабляетесь с каждым выдохом.

В. Расслабьте лоб так, чтобы на нем разгладились все морщинки. Дышите глубоко... Расслабьте брови. Просто отпустите напряжение. Переходите ко рту. Отпустите напряжение полностью. Раскройте губы и расслабьте язык. Вдыхайте и выдыхайте, расслабляя гортань. Ощутите, как расслабилось и разгладилось ваше лицо.

Г. Слегка поверните голову и почувствуйте, как расслабляется ваша шея. Расслабьте плечи. Позвольте им опуститься. Ваша шея расслаблена, ваши плечи опущены. Теперь позвольте релаксации спуститься по вашим рукам к кончикам пальцев. Ваши руки расслаблены. Ваши губы по-прежнему слегка приоткрыты, рот также находится в расслабленном состоянии.

Д. Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как поднимается живот, а затем грудь. На минуту задержите дыхание, затем медленно выдохните, выпуская поток воздуха через рот.

Е. Расслабьте живот. Почувствуйте, как все мышцы брюшной полости освобождаются от напряжения, а живот обретает свою естественную форму. Расслабьте поясной отдел и спину. Продолжайте глубоко дышать. Почувствуйте, как потяжелела и расслабилась верхняя часть вашего тела.

Ж. Теперь приступите к расслаблению нижней части тела. Ощутите, как ваши ягодицы касаются стула. Расслабьте бедра. Расслабьте колени. Почувствуйте, как релаксация проходит через икры к щиколоткам, а затем к ступням, спускаясь все ниже, до кончиков пальцев. Вы ощущаете тяжесть и тепло в ступнях, стоящих на полу. С каждым вдохом и выдохом релаксация становится глубже.

З. Теперь пройдитесь по всему телу, исследуя его на напряжение. Продолжайте глубоко дышать. Ваши ноги расслаблены. Ваша спина расслаблена. Ваши плечи и руки расслаблены. Ваше лицо расслаблено. Вы ничего не ощущаете, кроме спокойствия, тепла и релаксации.

И. Если вам с трудом удавалось расслабить какую-либо мышцу, обратите на нее внимание. Настройтесь на эту мышцу и напрягите ее. Подержите в напряженном состоянии и отпустите. Почувствуйте, как она включилась в общее состояние вашего тела – состояние глубокой, глубокой релаксации.

Шаги на этапе отключающей релаксации могут показаться гораздо проще для выполнения, чем этапы базовой процедуры прогрессивной релаксации. В действительности это не так, поскольку этот этап требует хорошо проработанных навыков определения заблокированных мышц. Убедитесь, что напряжение полностью ушло из каждой мышцы, на которой вы сконцентрировались. Не допускайте, чтобы напряжение возвращалось, когда вы переключаете внимание на другие мышцы. По окончании сеанса отключающей релаксации вы должны чувствовать такое же расслабление, как и после сеанса прогрессивной мышечной релаксации.

Не изнуряйте себя, стараясь неукоснительно следовать строгим указаниям. Позвольте телу расслабиться, не принуждайте его. Если у вас возникают трудности на каком-либо этапе, сделайте глубокий вдох и попробуйте снова или пропустите его. Гоните прочь негативные, критические мысли, отпуская их с каждым выдохом; погрузитесь в ощущение успеха и глубокого спокойствия.

Для того чтобы овладеть навыками отключающей релаксации, выполняйте упражнение два раза в день в течение 1–2 недель. Когда вы научитесь достигать полной релаксации за 5–7 минут, можете переходить к третьему этапу.

3. Сигнально-управляемая релаксация

При хорошо отработанных навыках сигнально-управляемая релаксация сокращает время, необходимое для расслабления мышц, до 2–3 минут. На этом этапе вы концентрируетесь на дыхании и ставите себе условие: расслабляться по команде. Инструкции помогут вам выработать условный рефлекс на команду «Расслабься!», выражающийся в мышечной релаксации.

Убедитесь, что вы хорошо овладели отключающей релаксацией, прежде чем приступать к работе над сигнально-управляемой релаксацией.

А. Сядьте на стул, руки положите на колени, а ноги ровно поставьте на пол. Сделайте глубокий вдох и на минуту задержите дыхание. Сосредоточьтесь на том, чтобы отпустить все заботы этого дня – пусть они уходят далеко-далеко, пока вы медленно выпускаете поток воздуха через рот. Освободите ваши легкие и почувствуйте, как расслабляются живот и грудь.

Б. Приступайте к релаксации. Начините со лба, пройдите по всему телу до пальцев ног, используя метод отключающей релаксации. Проверьте, способны ли вы полностью расслабиться за 30 секунд. Если вам потребуется больше времени, ничего страшного.

В. Вы чувствуете себя легко и свободно. Живот и грудь поднимаются и опускаются в такт медленному, ровному дыханию. С каждым вдохом и выдохом ощущение релаксации углубляется.

Г. Продолжайте дышать глубоко и ровно, повторяя «вдохни» с каждым вдохом и «расслабься» с каждым выдохом.

Вдохни... расслабься...

Вдохни... расслабься...

Вдохни... расслабься...

Вдохни... расслабься...

Вдохни... расслабься...

Почувствуйте, как дыхание наполняет вас покоем и умиротворением, унося все заботы и напряжение.

Д. Продолжайте дышать таким образом в течение нескольких минут, повторяя: «вдохни» и «расслабься». Сосредоточьте внимание на этих словах и на процессе дыхания. Почувствуйте, как все больше расслабляются мышцы, как релаксация становится все глубже и глубже с каждым вдохом и выдохом. Пусть слово «расслабься» вытеснит из вашего сознания все другие мысли. Закройте глаза, если нужно, чтобы лучше сосредоточиться.

Е. Теперь снова прислушайтесь к этим словам, продолжая вдыхать и расслабляться.

Вдохни... расслабься...

Вдохни... расслабься...

Вдохни... расслабься...

Вдохни... расслабься...

Вдохни... расслабься...

Ж. Продолжайте дышать, мысленно повторяя эти слова, в течение нескольких минут. Почувствуйте, как дыхание наполняет вас спокойствием и умиротворением, унося все заботы и напряжение.

З. Если у вас есть время, сделайте передышку минут на 10–15 и повторите весь процесс сигнально-управляемой релаксации.

Практикуйте сигнально-управляемую релаксацию два раза в день, до полного закрепления навыка.

После каждого сеанса вы можете делать записи, отмечая глубину релаксации и количество времени, необходимого для ее достижения. Большинство людей утверждает, что реальное время, которое потребовалось им для релаксации на этом этапе, оказалось короче, чем они представляли. Поставьте перед собой цель полностью расслабиться за 2–3 минуты с помощью метода сигнально-управляемой релаксации, прежде чем перейти к быстрой релаксации.

4. Быстрая релаксация

Быстрая релаксация может сократить время, необходимое вам для расслабления, до 30 секунд. Способность быстро расслабляться может дать вам реальное облегчение в стрессовых ситуациях. Самое хорошее – практиковать быструю релаксацию несколько раз в день во время обычных будничных занятий.

При быстрой релаксации вы выбираете предмет, при взгляде на который вы будете быстро успокаиваться. Выберите что-нибудь, на что вы смотрите регулярно в течение дня, например ваши наручные часы или картину, мимо которой проходите, когда идете из прихожей в ванную. По возможности, отметьте этот особый сигнал цветной ленточкой.

Прежде чем начать, посмотрите на ваш особый сигнал. Сделайте вдох и расслабьтесь. Снова сделайте вдох и расслабьтесь. Продолжайте смотреть на выбранный сигнал, думая при этом: «Расслабься». Дышите глубоко и ровно, продолжая думать «расслабься» на каждом выдохе. Позвольте релаксации распространиться по вашему телу. Сканируйте тело на напряжение и расслабляйте насколько возможно мышцы, не задействованные в той работе, которую выполняете в данный момент.

Каждый раз, как вы в течение дня смотрите на особый сигнал, совершайте три простых шага.

А. Делайте два или три глубоких равномерных вдоха и выдоха, медленно выдыхая через рот.

Б. Мысленно произносите: «Расслабься» каждый раз как выдыхаете. Продолжайте дышать глубоко.

В. Сканируйте тело. Сосредоточивайте внимание на напряженных мышцах, расслабляйте их.

Попробуйте использовать сигнал 15 раз в день, для того чтобы научиться быстро расслабляться в обычной, не стрессовой ситуации. Это создаст у вас привычку проверять себя на наличие напряжения и возвращаться в состояние глубокой релаксации неоднократно в течение дня. Через несколько дней можете прикрепить на особый сигнал ленту другого цвета или поменять сам сигнал. Это обновит идею релаксации в вашем сознании.

Закрепив навык, проверьте, можете ли вы использовать быструю релаксацию, чтобы успокоиться во время какого-либо напряженного момента. Следующий этап прикладной релаксации поможет усовершенствовать эту способность, однако потренироваться можно уже сейчас.

Убедитесь, что вы освоили метод быстрой релаксации и можете достигать состояния глубокого расслабления за 20–30 секунд неоднократно в течение дня. После этого переходите к заключительному этапу тренинга по прикладной релаксации.

5. Прикладная релаксация

Заключительный этап тренинга по прикладной релаксации включает в себя умение быстро расслабляться в ситуациях, вызывающих тревогу. Вы используете те же методы, которые практиковали на этапе быстрой релаксации, но не в обычной будничной ситуации, а в тот момент, когда замечаете появление реакции на стресс.

Если вы не уверены, что можете правильно распознавать предупреждающие сигналы, которыми ваше тело реагирует на стресс – такие как учащенное дыхание, потливость или ускорение сердечного ритма, – вернитесь к упражнениям по осознанию своего тела (глава 2). Чем раньше вы заметите физиологические сигналы, сопутствующие стрессу, тем более эффективно сможете избавиться от стрессовой реакции, не позволяя ей накапливаться.

Как только вы отследите признаки стресса, делайте следующие три шага.

А. Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха.

Б. Мысленно произносите успокаивающие слова, продолжая глубоко дышать:

Вдохни... расслабься...

Вдохни... расслабься...

Вдохни... расслабься...

Если хотите, можете просто повторять «расслабься» на каждом выдохе.

В. Сканируйте свое тело на напряжение и сконцентрируйтесь на расслаблении мышц, которые не задействованы в данный момент. Например, если вы сидите за компьютером, можете сознательно расслабить нижнюю часть своего тела, живот и кое-какие мышцы головы. В то же время мышцы глаз, спины, шеи, плеч, грудной клетки, рук и пальцев будут оставаться напряженными – ведь вам приходится смотреть на монитор и набирать текст на клавиатуре.

Для того чтобы лучше осознать свои ощущения от реакции на стресс, можете сначала потренироваться. Создайте искусственную стрессовую ситуацию и примените три вышеописанных шага. Избегайте вверх по лестнице или несколько раз подпрыгните, затем визуализируйте стрессовую ситуацию, такую, например, как ссора с супругом или неприятный разговор

с начальником. (В главе 6 приводятся рекомендации и упражнения, которые помогут вам развить навыки визуализации.) А затем примените на практике прикладную релаксацию.

Необходимо помнить, что, скорее всего, вы не ощутите безграничного облегчения в первый же раз, когда попытаетесь справиться с серьезной ситуацией. Подумайте, какие действия вам не слишком хорошо удаются, вернитесь к предыдущему этапу, заново начните выполнять упражнения. Будьте терпеливы и настойчивы. Прикладная релаксация – это навык, и, как все остальные навыки, он совершенствуется только на практике. Со временем вы сможете полностью избавиться от тревожности, научитесь контролировать себя в стрессовых ситуациях, обретете покой и эмоциональную стабильность.

Дополнительные рекомендации

Для того чтобы поддерживать себя в хорошей форме, прикладную релаксацию необходимо практиковать регулярно. Возьмите в привычку сканировать тело на напряжение по крайней мере один раз в день. Сосредоточьтесь на том, чтобы избавляться от напряжения, используя методы быстрой релаксации. Чем бы вы ни занимались, вы можете быстро достигать состояния глубокого расслабления.

Не расстраивайтесь, если порой у вас что-то не будет получаться. Продолжайте заниматься, получайте удовольствие от процесса и совершенствуйтесь.

Возможно, вам будет полезно сделать аудиозапись для выполнения упражнений, описанных в этой главе. Это поможет вам всецело сосредоточиться на релаксации. Для того чтобы сделать запись, произносите инструкции, соответствующие каждому этапу. Начитывайте их тихим и ровным голосом, не торопитесь.

Другой способ овладения методом прикладной релаксации – практиковать ее, следуя инструкциям на аудиодиске «Тренинг по прикладной релаксации» (см. ниже).

8. Самогипноз



Изучив эту главу, вы узнаете:

как использовать самовнушение для достижения глубокой релаксации и позитивных изменений;

как бороться со стрессом и связанными с ним болезнями;

как с помощью самогипноза избавиться от различных проблем, например от бессонницы.

ОСНОВЫ

Hypnosis — это слово, происходящее от древнегреческого «порождающий сон». В некоторых случаях гипноз подобен сну: наблюдается сужение сознания, сопровождаемое инертностью и пассивностью. Гипноз обладает сильным расслабляющим действием. Однако, в отличие от сна, во время гипноза ваше сознание не отключается полностью. В состоянии гипноза вы способны реагировать на то, что происходит вокруг. Хотя гипноз обычно проводится с закрытыми глазами, чтобы повысить концентрацию внимания и воображение, можно также проводить его с открытыми глазами.

Гипноз позволяет вам воспринимать ваши мысли и образы как реальные. В состоянии гипноза вы не думаете о настоящем моменте, как это происходит, когда вы полностью поглощены какими-либо мыслями, строите планы или играете. Например, когда вы смотрите фильм с жестокими сценами охоты или преследования, ваш мозг и тело реагируют так, как если бы вы сами участвовали в этой охоте: ваши мышцы напряжены, сердце начинает учащенно биться, вы ощущаете возбуждение или страх. Рисунок мозговых волн, отражаемый на электроэнцефалограмме во время гипноза, соответствует эмоциям, присущим той деятельности, которую воображает гипнотизируемый (участие в охоте, отдых на пляже, игра на музыкальном инструменте и так далее).

Вы можете считать, что никогда не находились под гипнозом, однако в действительности состояние гипноза вам не чуждо. Часто, когда вы сосредотачиваете внимание на чем-нибудь, что представляет для вас большой интерес, вы находитесь в гипнотическом состоянии без какого-либо специального воздействия. Мечты, например, это состояние гипноза. Управление автомобилем во время поездок на дальние расстояния вызывает состояние, близкое к гипнозу (в результате, как правило, отдельные отрезки пути выпадают из памяти). Вы впадаете в состояние легкого гипноза всякий раз, когда пытаетесь вспомнить череду недавних событий или когда смотрите телевизор и испытываете какие-либо сильные эмоции, например страх.

Изучив эту главу, вы научитесь использовать самогипноз для создания позитивных мыслей и образов по собственному выбору, для того чтобы расслабиться и уменьшить стресс. Вы сможете овладеть самогипнозом самостоятельно за короткое время. Нет никаких данных о вреде от самогипноза. Поскольку гипноз — это ваше восприятие собственных мыслей и образов, он может иметь место только при вашем активном и добровольном участии. (Это справедливо даже в том случае, если вы подвергаетесь гипнозу со стороны кого-либо другого.) Вы можете изменить, сократить любое из упражнений, приведенных в этой главе, приспособив их к своим личным потребностям.

Эффективность

Самогипноз показал свою клиническую эффективность при таких симптомах, как бессонница, небольшие хронические боли, головные боли, нервные тики и треморы, хроническое мышечное напряжение и небольшая тревожность. Он является проверенным методом лечения хронической усталости. Вы можете также использовать самогипноз для избавления от самых разных симптомов стресса: учащенное сердцебиение, холодные влажные ладони, спазмы в желудке и тому подобное. Эффективность самогипноза можно усилить, используя позитивные слова или образы.

Противопоказания

Самогипноз не рекомендован людям с определенными расстройствами, такими как психозы, серьезные психические отклонения, а также пациентам с синдромами паранойи или сверхбдительности (постоянное ожидание угрозы со стороны).

Время, необходимое для освоения

Заметные результаты могут быть достигнуты в течение двух дней. Для лучшего овладения навыком самогипноза практикуйте базовые упражнения один раз в день на протяжении недели. Затем адаптируйте базовые упражнения к вашим личным целям, добавляя особое гипнотическое внушение. Выполняйте упражнения до тех пор, пока в совершенстве не овладеете этим навыком.

Инструкции

Сила самовнушения

Первый шаг в занятиях самогипнозом заключается в том, чтобы оценить по достоинству силу самовнушения. Ниже приводятся два простых упражнения, которые продемонстрируют вам эту силу.

Позиционное воздействие

1. Встаньте. Закройте глаза и представьте, что вы держите чемодан в правой руке.
2. Представьте, что чемодан становится все тяжелее и тяжелее, что он оттягивает вашу руку и вы сгибаетесь под его тяжестью.
3. Через 2–3 минуты откройте глаза и отметьте, как изменилась ваша поза.
4. Снова закройте глаза и представьте, что северный ветер дует вам в лицо, толкает назад. Ощутите его порывы. Обратите внимание, как переместился вес вашего тела, когда вы представляли это.

Позиционное самовнушение

1. Вытяните руки перед собой на уровне плеч ладонями вверх. Закройте глаза и представьте, что на правую ладонь положили груз, который тянет вас вниз.
2. Представьте, что на ладонь положили еще что-то тяжелое, а затем еще и еще. Прочувствуйте напряжение в вашей руке, по мере того как груз становится тяжелее и тяжелее.
3. Теперь представьте, что огромный воздушный шар, наполненный гелием, привязан к вашей левой руке и тянет вас вверх, отрывая от земли все выше и выше.
4. Откройте глаза и обратите внимание, в каком положении по отношению друг к другу находятся ваши руки.

Большинство людей при выполнении этих упражнений замечают, что их тело хотя бы немного отклоняется в сторону в ответ на самовнушение. Если вы не замечаете никаких изменений в положении вашего тела, сделайте эти упражнения еще несколько раз. Если вы по-прежнему не замечаете даже малейших изменений в положении вашего тела, возможно, гипноз не для вас.

Основные характеристики самовнушения

Следующие упражнения познакомят с основными характеристиками самовнушения, которые вы можете адаптировать и изменять в соответствии с вашим характером и собственными целями.

Позиция. Сядьте в кресло. Примите удобное положение, так чтобы ваши ступни были плотно прижаты к полу, ноги и руки не скрещены. Расстегните одежду, выньте контактные линзы или снимите очки.

Время. Для выполнения этого упражнения вам понадобится не менее 30 минут в уединении.

Ключевое слово или фраза. Выберите что-нибудь, что являлось бы противоположностью вашей проблемы и выражало сущность цели, ради которой вы используете гипноз. Например, если ваша проблема – тревожность перед публичными выступлениями, вашей целью и ключевой фразой могут стать: «Спокойствие и ясность» или «Мгновенная релаксация». Вы можете повторять эти слова медленно, с закрытыми глазами, представляя, что находитесь в вашем особом уголке, так чтобы ключевое слово ассоциировалось с глубокой релаксацией.

Значимая ключевая фраза может появиться спонтанно, когда вы занимаетесь самогипнозом в вашем особом месте. Со временем вам достаточно будет просто произнести ключевое слово или фразу, чтобы быстро войти в состояние гипноза.

Дыхание. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите глубоко с помощью нижней части брюшной полости, ощущая, как чувство релаксации распространяется по вашему телу при каждом выдохе.

Мышечная релаксация. Поэтапно расслабляйте ноги, руки, лицо, шею, плечи, грудь и живот. Когда вы расслабляете ноги и руки, ключевая фраза должна звучать примерно так: «Мои руки тяжелеют все больше и больше, наступает все более и более глубокое расслабление». Расслабляя лоб и щеки, произнесите: «Мои щеки разглаживаются и расслабляются, напряжение уходит». Расслабляя рот и челюсти, произнесите: «Мои челюсти свободные и расслабленные». Ваша шея также становится «свободной и расслабленной». Ваши плечи «расслаблены и опущены». Вы расслабляете грудь, живот и спину, предварительно сделав глубокий вдох. Выдыхая, произнесите ключевую фразу: «Спокойствие и релаксация».

Лестница или дорожка к особому месту. Вы будете считать каждую ступеньку, спускаясь в свое особое место, достигая с каждым шагом все большего и большего расслабления. Считайте медленно в обратном порядке, от 10 до 0. Каждая цифра – это шаг на вашем пути. Представьте, что, произнося каждую цифру и делая очередной шаг, вы ощущаете все более и более глубокое расслабление. Вы можете считать от 10 до 0 один, два или даже три раза. С каждым разом релаксация будет все более глубокой.

Ваше особое место. Вашим особым уголком может стать любое место, где вы чувствуете себя спокойно и в безопасности, например, луг или пляж, или ваша спальня. Когда вы приходите в это место, вы оглядываетесь по сторонам, замечая цвета и формы окружающих вас предметов. Вы прислушиваетесь к звукам и вдыхаете запахи вашего особого уголка. Вы обращаете внимание на температуру воздуха и собственное самочувствие.

Прежде чем приступить к занятиям, создайте детальный образ вашего особого места. Если вы находитесь на пляже, прислушайтесь к шуму волн и крику чаек. Ощутите соленый морской ветерок, солнечное тепло и песок под ногами. Понаблюдайте, как плывут облака в небе. Постарайтесь включить все ваши чувства в создаваемый вами сценарий: зрение, слух, вкус, обоняние и осязание.

Углубленный гипноз. Произнесите следующие ключевые фразы снова и снова, в различных комбинациях, пока не ощутите глубокое спокойствие и отдохновение.

1. *Погружаюсь все глубже и глубже, все глубже и глубже.*
2. *Ощущаю все большую и большую сонливость, умиротворение и спокойствие.*
3. *Погружаюсь и дремлю, дремлю и погружаюсь.*
4. *Погружаюсь все ниже, все ниже, все ниже в глубокую релаксацию.*

Постгипнотические аффирмации. После того как вы закончите сеанс релаксации в своем особом месте, вам, возможно, захочется создать для себя постгипнотические аффирмации. Прочитайте разделы «Гипнотические утверждения» и «Практика написания гипнотических утверждений», приведенные ниже, чтобы ознакомиться с правилами создания собственных постгипнотических утверждений.

Выход из состояния гипноза. Когда настанет время выйти из состояния гипноза, сосчитайте от 1 до 10. После каждой цифры говорите себе, что становитесь «все более и более бодрым, отдохнувшим и полным сил». Досчитав до 10, скажите, что ваши глаза открываются. Произнося число «десять», скажите, что вы полностью проснулись и полны сил.

Ниже приводится список основных правил для успешного самогипноза.

1. Выделите по крайней мере 20 минут, для того чтобы войти и погрузиться в гипнотическое состояние.

2. Не задумывайтесь о том, правильно ли вы выполняете упражнение. Со временем у вас будет получаться все лучше.
3. Всегда выделяйте время, для того чтобы расслабить мышцы. Дышите ровно и глубоко.
4. Используйте убедительные ключевые фразы («Мои руки тяжелеют все больше и больше»).
5. Во время самогипноза используйте такие прилагательные, как «сонный», «умиротворенный», «спокойный».
6. Повторяйте аффирмации до полного их закрепления.
7. Используйте творческие образы. Например, для того чтобы ощутить тяжесть, представьте свои ноги в виде свинцовых труб. Для того чтобы ощутить легкость, вообразите, что вы плывете на облаке.

Базовый сценарий самовнушения

Запомните базовый сценарий самовнушения и проигрывайте его во время первых занятий. Читайте сценарий медленно, без выражения, монотонно. Произносите слова одно за другим с одинаковыми промежутками. Делайте паузу перед каждым следующим предложением. Такой ритм будет способствовать погружению сознания и нарастанию релаксации и внушаемости. Приобретя опыт, вы сможете написать свой сценарий самогипноза.

Сядьте, примите удобное положение. Ваши руки и ноги не скрещены. Медленно переведите глаза на какое-либо место перед собой, сфокусируйте на нем взгляд... Сделайте глубокий, расслабляющий вдох нижней частью живота... Сделайте еще один медленный, глубокий, расслабляющий вдох... и еще один... Даже если вы чувствуете усталость в глазах, не закрывайте их еще какое-то время. Сделайте еще один глубокий вдох... и еще один... Ваши веки постепенно наливаются тяжестью... позвольте им опуститься, говоря себе: (вставьте сюда ваше ключевое слово или фразу).

Теперь вы можете приступить к релаксации мышц. Расслабьте ноги. Ощутите, как они тяжелеют, все больше и больше наливаются тяжестью и расслабляются. Ноги все тяжелеют и тяжелеют, по мере того как из них уходят последние капли мышечного напряжения... Ноги все больше и больше наливаются тяжестью и расслабляются, тяжелеют и расслабляются... Руки тоже все больше и больше наливаются тяжестью по мере того, как из них уходят последние капли мышечного напряжения. Вы ощущаете их вес, который тянет вниз... Вы ощущаете, как руки все больше и больше наливаются тяжестью, все больше и больше расслабляются. Руки отпускают напряжение... напряжение уходит из них... уходит... уходит... Руки и ноги все больше и больше наливаются тяжестью и расслабляются. Руки и ноги полностью расслаблены, последнее мышечное напряжение ушло... Они становятся все более тяжелыми и расслабленными...

Ваше лицо также начинает расслабляться. Лоб становится гладким, расслабляется... Отпускает напряжение, становясь все более и более гладким и расслабленным... Ваши щеки тоже расслабляются; отпускают напряжение... Лоб и щеки полностью расслаблены... Теперь начинает расслабляться рот... становится все более и более свободным и расслабленным... Вы ощущаете, как напряжение уходит из мышц... ваши губы приоткрываются... становятся все более и более свободными и расслабленными.

Теперь начинают расслабляться шея и плечи. Шея свободна и расслаблена... Плечи расслаблены и опущены... Вы ощущаете все более и более глубокое расслабление в шее и плечах... Они совершенно свободны и расслаблены... Сделайте глубокий вдох и, выдыхая, почувствуйте, как расслабление растекается по вашей груди, по животу, по спине... Сделайте еще вдох и, выдыхая, ощутите, как вы наполняетесь спокойствием и расслабляетесь... Вы спокойны и расслаблены. Вдох... выдох... Грудь, живот, спина наполняются покоем и расслабляются... Расслабляются все больше и больше. Ощутите, как вы погружаетесь в сон все глубже и глубже... Становитесь все более сонным, умиротворенным и спокойным. Вы погружаетесь в сон... все глубже и глубже... Вы абсолютно расслаблены... Вы погружаетесь в сон все глубже и глубже... глубже и глубже.

Теперь настало время отправиться в ваше особое местечко... безопасное и спокойное. Вы можете спуститься туда по лестнице или пройти по дорожке, считая шаги в обратном порядке от 10 до 0... Достигая с каждым шагом все более и более глубокой релаксации. Через десять шагов вы окажетесь там... Приближаясь к вашему особому месту, вы чувствуете покой и безопасность. С каждым шагом вы все больше расслабляетесь. Десять... девять... восемь... семь... шесть... пять... четыре... три... два... один... ноль.

(Если хотите, можете повторить этот счет два или даже три раза, для того чтобы войти в состояние более глубокого гипноза. Это отлично действует.)

Рассмотрите очертания и цвет предметов в вашем особом уголке... Прислушайтесь к звукам... Почувствуйте атмосферу вашего места... Ощутите его запахи. Рассматривайте его... ощущайте... слушайте... обоняйте его... Вы чувствуете себя в безопасности, вы спокойны...

Ощутите, как вы погружаетесь в сон все глубже и глубже... Становитесь все более сонным, умиротворенным и спокойным. Вы погружаетесь в сон... все глубже и глубже... Вы абсолютно расслаблены... Расслаблены, умиротворены и спокойны.

(Сделайте паузу и отдохните в вашем особом местечке.)

Теперь вы знаете, что вы можете...

(Оставьте здесь в вашей аудиозаписи свободное место для нескольких постгипнотических утверждений, которые вам захочется использовать. Отведите время для повторения этих аффирмаций не менее трех раз.)

Теперь пришло время возвращаться... Пройти весь путь обратно и почувствовать себя бодрым, свежим и полным сил. Возвращайтесь: один... два... три... четыре... Все более и более бодрым и свежим... Пять... шесть... семь... Более и более бодрым и свежим... Восемь... девять... Вы открываете глаза... Десять... Вы бодры и полны сил!

Краткие самовнушения

Ниже приведены несложные методы, позволяющие входить в состояние гипноза, затрачивая на это от 30 секунд до 2 минут. Вот несколько примеров.

Падение маятника. Сделайте маятник: привяжите какой-нибудь предмет, например канцелярскую скрепку, ручку или кольцо, к толстой нитке в десять дюймов⁷ длиной. Держите нить доминирующей рукой так, чтобы маятник свисал над полом. Попросите разрешения у своего подсознания войти в состояние гипноза на две минуты. Если ответ положительный, вы почувствуете, что ваши глаза закрываются. Закрыв глаза, представьте себе мысленно пламя свечи. Сделайте несколько глубоких вдохов, погружаясь в состояние релаксации. Скажите себе, что, когда вы войдете в состояние гипноза, ваша рука расслабится и выпустит маятник. Медленно считайте от 10 до 0.

Повторение «да». Мысленно произносите «да» снова и снова, сосредоточившись на воображаемом пламени свечи. Спускайтесь по лестнице или идите по дорожке к вашему особому месту, продолжая мысленно повторять слово «да».

Сфокусированный взгляд. Сфокусируйте взгляд на какой-нибудь точке, находящейся чуть выше вашего обычного уровня зрения. Пусть ваше периферическое зрение сузится и взгляд расфокусируется. Ощувив сонливость, позвольте глазам закрыться. Для нарастания сонливости закатите глаза вверх – проделайте это два или три раза.

Ключевое слово или фраза. Сделайте глубокий и медленный вдох, повторяя ключевое слово или фразу, которые вы включили в ваш сценарий самовнушения. Повторяя слово или фразу, закройте глаза и войдите в состояние гипноза.

Никогда не забывайте заканчивать самовнушение утверждениями, что вы просыпаетесь бодрым и полным сил.

Упражнение с пятью пальцами. Это упражнение очень эффективно использовалось для релаксации. Сделав четыре описанных ниже шага, вы почувствуете, как вас наполняет умиротворение, и сможете войти в состояние гипноза.

1. Коснитесь большим пальцем указательного. Вспомните ощущение приятной усталости, которое ваше тело испытывало после занятий плаванием, игры в теннис, бега или каких-нибудь других возбуждающих физических упражнений.

2. Коснитесь большим пальцем среднего. Мысленно вернитесь к тому времени, когда вы были пылко влюблены. Это может быть воспоминание о соитии, о нежном объятии или об интимной беседе – по вашему выбору.

3. Коснитесь большим пальцем безымянного. Вызовите в памяти самый приятный из комплиментов, который вы когда-либо получали. Постарайтесь немедленно принять его целиком и полностью. Принимая его, вы показываете, что высоко цените человека, который сделал этот комплимент. Вы на самом деле воздаете ему или ей благодарность за добрые слова.

4. Коснитесь большим пальцем мизинца. Мысленно вернитесь в самое прекрасное место, где вы когда-либо бывали. Задержитесь там на какое-то время.

Упражнение пяти пальцев занимает менее 10 минут, однако вознаграждается возрастающей жизненной энергией, внутренним умиротворением и повышением самооценки. Его можно выполнять в любое время, когда вы чувствуете напряжение.

Гипнотические утверждения

Для того чтобы получить лучшие результаты, произносите аффирмации, пребывая в состоянии релаксации и готовности все принять, например, когда вы занимаетесь самовнушением, находясь в своем особом месте.

⁷ 1 дюйм = 2,54 см.

Помните о том, что аутоаффирмации – это мысли и образы, влияющие на ваши субъективные ощущения. Ниже приводится список правил, которых необходимо придерживаться, создавая собственные аффирмации.

Аутоаффирмации более эффективны, когда отвечают следующим требованиям:

1. Должны быть *направленными*. Скажите себе: «Я буду сохранять спокойствие, уверенность и самообладание».

2. Должны быть *позитивными*. Избегайте произносить аффирмации с отрицанием, такие как: «Я не хочу чувствовать себя усталым сегодня вечером».

3. Предпочтительны *разрешающие* аффирмации. Попробуйте сказать: «Я могу расслабиться и чувствовать себя отдохнувшим» вместо: «Я буду расслабляться и почувствую себя отдохнувшим». Впрочем, некоторые люди лучше реагируют на команды. Вы можете попробовать как один, так и другой способ, чтобы понять, который из них дает лучшие результаты.

4. Должны говорить *о ближайшем будущем*, а не о настоящем: «Скоро меня охватит сонливость».

5. Аффирмации следует *повторять по меньшей мере три раза*.

6. Аффирмации необходимо *сопровождать зрительными образами*. Если вы пытаетесь преодолеть изнеможение, представьте, что вы подпрыгиваете на пружинах и у вас очень спортивный и радостный вид.

7. *Подкреплять эмоциями или ощущениями*. Если вы хотите бросить курить, представьте, какой отвратительный вкус у первой сигареты, которую вы закурите, или подумайте о неприятном жжении в ваших легких. Если вы пытаетесь повысить уверенность в себе перед первым свиданием, представьте чувство близости и взаимного доверия, которое вы надеетесь обрести.

8. В аффирмациях *не должно использоваться слово «пытаться»*. Поскольку оно предполагает неуверенность и возможность неудачи.

9. Должны быть *преувеличены*, особенно когда вы работаете над управлением эмоциями или с тягостными физическими симптомами. Начните с утверждения, что негативная эмоция или симптом усиливаются. Вы можете сказать: «Мой гнев нарастает. Я чувствую, как кровь закипает в моих венах. Меня бросает в жар. Мои мышцы напряжены». Доведите это ощущение до максимума, а затем скажите себе, что эмоция или симптом пошли на спад. «Мой гнев утихает. Мое сердце бьется медленнее, в нормальном ритме. Мой жар отступает. Мои мышцы расслабляются». Когда вы научитесь включать и выключать ваши эмоции и симптомы в состоянии гипноза, вы приобретаете безграничный контроль над вашей жизнью.

10. *Следует записывать заранее*. Напишите вашу аффирмацию, а затем сократите ее до одного ключевого слова или фразы, которую вы легко сможете вспомнить, находясь в состоянии гипноза.

Тренируйтесь в составлении гипнотических утверждений. Когда вы находитесь в состоянии гипноза и релаксации, ваше подсознание становится более открытым для внушения. Многие из симптомов, которые вам досаждают, так же как и напряжение в состоянии стресса, обязаны своим появлением вашим убеждениям, то есть аффирмациям. Точно так же благодаря аффирмациям они могут и исчезнуть. Например, в детстве на примере ваших родителей или других близких вам людей вы могли усвоить, что чье-то опоздание всегда вызывает раздражение. Теперь с помощью самогипноза вы можете перезагрузить свое подсознание и запустить другую реакцию. Такие утверждения, как «Ожидание – это возможность расслабиться» и «Мне некуда торопиться», могут избавить вас от привычного раздражения.

Чтобы попрактиковаться, напишите несколько аффирмаций, которые вы смогли бы использовать для решения следующих проблем:

1. Боязнь возвращаться в темный дом ночью.

2. Хроническая усталость.
3. Навязчивые и пугающие мысли о смерти.
4. Боязнь заболеть.
5. Незначительные хронические головные боли и боли в спине.
6. Хроническое раздражение и/или чувство вины.
7. Самокритика и боязнь совершить ошибку.
8. Низкий уровень самооценки.
9. Недостаток мотивации.
10. Чувство неуверенности и стеснения в присутствии других людей.
11. Тревога перед предстоящим экзаменом или тестом.
12. Снижение работоспособности в состоянии стресса.
13. Боль или мышечное напряжение.
14. Болезнь и травма.

Теперь, когда вы написали собственные гипнотические установки, проверьте их – сравните с приведенными ниже аффирмациями, составленными авторами для решения каждой из четырнадцати проблем.

1. Боязнь возвращаться в темный дом ночью.

Я могу вернуться домой сегодня ночью; я спокоен и рад, что возвращаюсь в свой дом, надежный и безопасный.

2. Хроническая усталость.

Я могу проснуться свежим и отдохнувшим. Я предвкушаю спокойный вечер. Я могу работать в хорошем ритме, так что сумею выполнить все первоочередные дела. Если я почувствую упадок сил, то могу сделать упражнение с пятью пальцами или применить другой метод релаксации, а потом вернуться к делам отдохнувшим и полным сил.

3. Навязчивые и пугающие мысли о смерти.

В настоящий момент я полон жизни. Сегодня я буду наслаждаться жизнью. Очень скоро я смогу избавиться от этих мыслей. (Представьте себе доску и написанную на ней дату.)

4. Боязнь заболеть.

Я чувствую себя все более здоровым и сильным. Каждый раз, когда я занимаюсь релаксацией, мое тело становится крепче. (Вообразите, как вы – здоровый, сильный и отдохнувший – занимаетесь любимым делом.)

5. Незначительные хронические головные боли или боли в спине.

Скоро моя голова ощутит прохладу и релаксацию. (Представьте себе что-либо прохладное.) *Постепенно я почувствую, как мышцы шеи и спины расслабляются.* (Представляйте мягкие, текучие, плавные картины.) *Через час они полностью расслабятся. Если эти симптомы вернуться, я просто поверну свое кольцо на четверть оборота вправо, и боль пройдет.*

6. Хроническое раздражение и/или чувство вины.

Я могу отключить раздражение и чувство вины, потому что это именно я их включил. (Попрактикуйтесь, включая и отключая нежелательные эмоции.) *Я приведу свое тело в состояние релаксации и буду делать глубокие вдохи и выдохи.*

7. Самокритика и боязнь совершить ошибку.

Когда я замечу, что занимаюсь самокритикой, я сделаю глубокий вдох и отпущу напряжение. Я могу выдохнуть негативное напряжение и вдохнуть позитивную энергию. (Сделайте упражнение с пятью пальцами.)

8. Низкая самооценка.

С каждым днем я буду чувствовать себя все более умелым и уверенным в себе. Я могу это сделать. Я делаю все возможное, и у меня достаточно знаний для этого. Я чувствую, что с

каждым днем достигаю все больших успехов. Я могу быть добрым к себе. Я нравлюсь себе все больше и больше. Я – умный, талантливый и трудолюбивый человек.

9. Недостаток мотивации.

Я уверен, что достигну своих целей. У меня есть внутренняя сила. Я знаю, что могу решить свои проблемы и избавиться от них. Я принимаю правильные решения. Я не стану отвлекаться и сосредоточусь на поставленной цели. С каждым днем мой проект будет становиться для меня все более и более интересным. По мере того как я продвигаюсь к своей цели, шаг за шагом, во мне появляются новые силы и энтузиазм. Когда я закончу проект, я буду чувствовать себя великолепно! Когда я достигну цели, я поздравлю себя с успехом. Я заслуживаю его.

10. Чувство неуверенности и стеснения в присутствии других людей.

В следующий раз, когда я увижу Бена, я буду чувствовать уверенность в себе. Я смогу ответить ему твердо и убедительно. Я могу чувствовать себя спокойным и раскрепощенным, поскольку я совершенно прав. Я могу быть спокойным и радоваться мысли, что в моей жизни есть люди, которые считают меня хорошим другом, ценным сотрудником и любимым членом семьи. Каждый раз, когда я переплетаю пальцы, я буду чувствовать, как уверенность разливается по всему моему телу.

11. Тревога перед предстоящим экзаменом или тестом.

Я могу сосредоточиться на занятиях, запомнить все, что нужно знать для прохождения теста. Когда я почувствую, что нервничаю, я сделаю глубокий вдох и расслаблюсь. Мой ум становится все более и более спокойным и острым. Когда я успешно сдам тест, я подарю себе... (пообещайте купить себе что-то желанное и непременно выполните это обещание). Я могу представить, как получаю высший балл.

12. Снижение работоспособности в состоянии стресса.

Я могу сохранять спокойствие и самоконтроль в стрессовых ситуациях. (Представьте, как вы остаетесь хладнокровным и сосредоточенным, когда на вас оказывают давление или вы испытываете опасения.) Я могу представить, как отлично справлюсь с поставленной задачей. (Обдумайте стратегию выполнения задачи.) Я достигну цели. (Отчетливо представьте свою цель.)

13. Боль или мышечное напряжение.

Я могу представить боль в спине как шпагу из сухого льда, которая жжет и пронзает меня. Сейчас я вижу, как сияет солнце, как оно согревает мою спину. Ледяная шпага постепенно тает, превращаясь в лужу под теплыми солнечными лучами, и боль начинает отступать. Мое напряжение постепенно уходит, оно стекает по моему телу – сначала к правому плечу, потом вниз по руке и – в зажатый кулак. Готово – теперь я могу освободиться от него. Я могу зачерпнуть мою боль и выплеснуть ее. (Представьте свою боль (или напряжение) в виде символа. Заставьте этот символ взаимодействовать с другим символом, который заставит его исчезнуть или трансформирует в нечто более терпимое.)

14. Болезнь и травма.

Я могу представить исцеляющий белый свет, льющийся сверху мне на голову. Я вижу и чувствую, как он окутывает мое тело. Я чувствую, как он растекается у меня внутри, очищая и исцеляя. Я вижу себя здоровым, сильным и энергичным; я могу сделать все, что захочу.

Самогипноз для решения отдельных проблем

Рассмотрим, как работает самогипноз при решении конкретной проблемы – бессонницы⁸. Но прежде необходимо проанализировать свою проблему и четко сформулировать цель.

Определите вашу проблему и вашу цель. У вас возникают трудности с засыпанием, или вы часто просыпаетесь ночью, или же просыпаетесь слишком рано? Ваш сон беспокойный? Трудно ли вам просыпаться утром? Как только вы четко обозначите проблему, то сможете легко определить свою цель в форме позитивных аутоаффирмаций. Например: «Я могу заснуть легко и быстро», «Я проснусь свежим и бодрым в нужное время», или: «Скоро я смогу спать глубоко и крепко всю ночь».

Определите и исключите любые внешние факторы, которые могут усугубить вашу проблему. Спросите себя, что может мешать вам хорошо и спокойно спать. Достаточно ли удобна ваша спальня, пригодна ли она для сна, может, в ней слишком шумно и светло? Не проводите ли вы полночи, слушая, как ваш супруг беспокойно ворочается с вами рядом, или глядя на сияющий циферблат часов, непрерывно напоминающих вам, сколько времени, отведенного для сна, вы потеряли? Не принимали ли вы слишком много возбуждающих средств в течение дня? Вам необходимо ответить на эти вопросы, прежде чем приступить к самогипнозу для улучшения сна, так как не следует ожидать, что самогипноз ответит на эти вопросы за вас.

Подумайте, не внушаете ли вы себе что-либо, усугубляющее вашу проблему. Например, люди, имеющие проблемы со сном, часто концентрируются на времени. Они говорят себе примерно следующее: «Если я не засну до полуночи, уверен, что уже вообще не смогу заснуть». Если вы склонны к беспокойству, ваш ум возбуждается, когда вы выключаете свет. «Я действительно напортачил сегодня. Что будет, когда начальник заметит?» «Я знаю, что недостаточно занимался, чтобы ответить завтра на экзамене». «Пока он не ответит на этот вопрос, мы не можем продолжать!» «Я скажу ей, что я вовсе не то хотел сказать, и тогда она...» Не используете ли вы спокойные ночные часы для решения своих проблем?

Если ваша проблема возникает на фоне подобных ночных монологов, вы можете обратиться к главам «Отказ от иррациональных идей», «Лицом к лицу с беспокойством и тревогой» и «Прививка от гнева», чтобы понять и изменить свой образ мыслей.

Вот несколько приемов, которые помогут вам успокоить сознание перед сном.

- Если вы то и дело смотрите на часы, поверните часы циферблатом к стене; не думайте о времени и скажите себе: «Когда я отдыхаю, мой ум спокоен и мое тело расслаблено».
- Если вы склонны к негативным мыслям или к размышлениям о делах, которые не можете контролировать, подумайте о том хорошем, что сделали в течение дня.
- Если вы привыкли решать проблемы по ночам, напишите список дел перед тем, как лечь в постель, а затем договоритесь с собой, что отложите все дела на завтра, когда будете на пике активности, и оставите ночь для спокойного сна.

Когда вы создаете аффирмацию для сна, убедитесь, что она написана в позитивных выражениях, которые способствуют закреплению вашего нового поведения.

Напишите аффирмацию, подходящую для вашей конкретной проблемы. Начните с базового самовнушения, как в разделе о вашем особом месте, а затем добавьте основную аффирмацию. Для борьбы с нарушениями сна вы можете дополнить самовнушением следующий сценарий.

⁸ В разделе использованы материалы из книги Джози Хадли и Кэрол Стодэчер «Гипноз для перемен» (1996).

Вы в своем тихом особом месте. Вам ничего не нужно делать, ни о чем не нужно думать, только наслаждаться вашим тихим уголком, таким умиротворяющим, таким спокойным. Отдыхая в своем тихом уголке, вы почувствуете его чистые и свежие ароматы, различаете тихие умиротворяющие звуки. Вы слышите, как поют птички, как струится речная вода по камням. Вы чувствуете, как солнышко пригревает, когда вы покачиваетесь в гамаке или как прохладный ветерок доносится до вас с океана. Ощутите все это и погружайтесь в сон.

Вам ничего не нужно делать, просто отдохайте, позвольте себе погрузиться в крепкий, безмятежный сон. Пока вы погружаетесь в сон, представляйте себе что-нибудь приятное, что позволит крепко и безмятежно уснуть. Ваши новые позитивные мысли истинны. Вы отпустили негативные мысли и чувства. Вы избавились от стресса и напряжения, изгнали их из вашего сознания и тела. Каждое новое позитивное утверждение становится сильнее и сильнее, пока вы продолжаете погружаться все глубже и глубже в состояние релаксации. Позвольте себе погружаться все глубже и глубже в сон. Позвольте своим позитивным суждениям проплывать у вас в сознании, пока вы погружаетесь в здоровый и крепкий сон.

Вы отдыхаете. Ваши плечи и голова находятся примерно на одном уровне, спина ровная, и вы почти перестаете слышать обычные доносящиеся до вас звуки. В то время как вы погружаетесь все глубже и глубже в сон, у вас может возникнуть негативная мысль или беспокойство: они пытаются всплыть в вашем сознании, нарушить ваш сон и ваш отдых. Возьмите эту мысль и выбросьте ее, сметите ее, как сметаете крошки со стола. Уберите эту мысль и это беспокойство в ящик. Плотнo закройте ящик крышкой и поставьте его на верхнюю полку в шкафу. Вы можете вернуться к этому ящику в другой раз, в более удобное время, когда это не будет мешать вам спать. А сейчас избавьтесь от беспокойства и продолжайте погружаться в сон все глубже и глубже.

Обратитесь к позитивным мыслям и суждениям. Позвольте этим мыслям проплывать в вашем сознании. Например: «Я достойный человек». *(Пауза.)* «Я сделал много хороших дел». *(Пауза.)* «Я достиг хороших результатов». *(Пауза.)* Позвольте позитивным мыслям проплывать в вашем сознании, пока вы погружаетесь в сон все глубже и глубже.

Вы начинаете замечать, как ваши мысли медленно угасают, по мере того как вы все больше расслабляетесь, погружаетесь в сон, в состояние покоя. Представьте себе, что вы находитесь в своем тихом, спокойном уголке, вы улыбаетесь, вам хорошо, комфортно, спокойно. *(Пауза.)* В вашем спокойном уголке вы можете с легкостью погрузиться в крепкий и безмятежный сон. Спокойно и без тревог погрузиться в крепкий и безмятежный сон. Вы проспите всю ночь крепким и безмятежным сном. Если вы вдруг проснетесь, снова представьте себе свой особый уголок и легко погружайтесь в спокойный и безмятежный сон. Ваше дыхание спокойное, ваши мысли угасают, ваш разум успокаивается и умиротворяется. Вы погружаетесь в крепкий и безмятежный сон, который продлится всю ночь. Вы проснетесь в назначенное время, чувствуя себя отдохнувшим и бодрым.

А сейчас ваши мысли угасают, вы погружаетесь в крепкий и безмятежный сон. Ваше тело наливается тяжестью и расслабляется. Вам так

сладко, так приятно погружаться в сон... Спать... спать... спать... спать...
спать...

Дополнительные рекомендации

Не занимайтесь гипнотическим самовнушением в автомобиле или в другой ситуации, где необходима концентрация внимания и быстрая реакция. После самогипноза обязательно убедитесь, что полностью пришли в себя, прежде чем заняться чем-либо, требующим сосредоточенности.

Люди, у которых есть проблемы со сном, нередко засыпают во время самогипноза. Если вы не стремитесь заснуть, но страдаете от этой проблемы, вы можете сократить сеанс самовнушения, так чтобы слышать аффирмации, ориентированные на достижение ваших целей. Помните, что многие люди думают, что спят во время гипнотического сеанса, но на самом деле они все слышат и получают пользу от позитивных аффирмаций. Если вы все же засыпаете, занимайтесь сидя и пользуйтесь таймером, чтобы не беспокоиться из-за того, что опоздаете на какое-то мероприятие.

Возможно, вы обнаружите, что по мере исчезновения симптома, доставлявшего вам неудобства, у вас пропадает мотивация продолжать заниматься самогипнозом. Это естественная реакция, беспокоиться нет причин. Если симптом впоследствии вернется, вы сможете снова прибегнуть к самогипнозу.

При возникновении напряжения или дискомфорта в стрессовой ситуации вы можете использовать ключевую фразу ваших сеансов самогипноза. Вряд ли вы почувствуете такое же расслабление, как после полноценного сеанса, но некоторое облегчение все же ощутите. Также ваша ключевая фраза может напомнить вам, что всегда есть выбор, как отреагировать на стресс.

В какой бы ситуации вы не использовали аффирмации: для самогипноза, для релаксации или с какой-либо иной целью – вы будете приятно удивлены той позитивной силой, которой они обладают.

9. Аутогенные тренировки



Изучив эту главу, вы узнаете:

как вернуть свое тело в сбалансированное состояние;

как успокоить сознание;

как решать отдельные физические проблемы.

ОСНОВЫ

Аутогенные тренировки (АТ) берут свое начало в исследованиях гипноза, проведенных известным физиологом мозга Оскаром Фогтом в берлинском институте в последние десятилетия XIX века. Фогт советовал людям, проходившим гипнотические исследования, входить в состояние транса. В результате уменьшались усталость, напряжение и болезненные симптомы, такие как головные боли. Это также помогало людям, участвовавшим в эксперименте, более эффективно справляться с проблемами в своей повседневной жизни. Они сообщали, что, когда уходило чувство усталости и напряжения, возникало ощущение тяжести и тепла в теле.

Берлинский психиатр Йоханнес Х. Шульц заинтересовался работами Фогта. Он обнаружил, что пациенты могут входить в состояние, весьма напоминающее гипнотический транс, представляя, как тяжелеют их конечности и по ним разливается тепло. По существу, все, что они должны были сделать, это расслабиться, ни на что не отвлекаться, сидеть в удобном положении и сконцентрироваться на вербальных формулах, утверждавших, что они ощущают тепло и тяжесть в конечностях. Шульц объединил часть аутоаффирмаций Фогта с некоторыми методами йоги и в 1932 году опубликовал свою новую систему в книге «Аутогенные тренировки».

В современном виде АТ не только оказывают восстановительное воздействие, подобное действию традиционного гипноза, но и позволяют избавиться от гипнотической зависимости. Используя методы АТ, вы можете вызывать ощущения тепла и тяжести, связанные с релаксацией.

Словесные формулы Шульца представлены в четырех видах упражнений.

1. Формула для нормализации тела.
2. Формула для успокоения сознания.
3. Упражнения по аутогенной модификации для решения отдельных проблем.
4. Медитативные упражнения для развития концентрации сознания и творческих способностей.

Словесные формулы для нормализации тела включают в себя шесть стандартных тем. Формулы направлены на то, чтобы заменить реакцию «бей или беги» на противоположную, кроме того, они снижают тревожность в состоянии физического или эмоционального стресса.

1. Первая стандартная тема – это *тяжесть*, способствующая произвольному расслаблению мышц рук и ног. Существует семь словесных формул, утверждающих тему тяжести (см. категорию 1 в разделе «Аутогенные словесные формулы»).

2. Вторая стандартная тема – это *тепло*, которая приводит к периферической вазодилатации (релаксации гладкой мускулатуры в стенках кровеносных сосудов). Когда вы произносите словесную формулу «Моя правая рука теплеет», гладкие мышцы, которые контролируют диаметр кровеносных сосудов в вашей руке, расслабляются и в руку начинает поступать большее количество крови. Это помогает остановить чрезмерный приток крови к торсу и голове, характерный для реакции на стресс «бей или беги».

3. Третья стандартная тема фокусируется на *нормализации сердечной деятельности*. Словесная формула звучит просто: «Мое сердце бьется ровно и спокойно».

4. Четвертая стандартная тема *регулирует деятельность респираторной системы*. Ее словесная формула: «Мне дышится легко».

5. Пятая стандартная тема *расслабляет и согревает брюшную полость*. Словесная формула: «Я чувствую тепло в солнечном сплетении».

6. Последняя стандартная тема *уменьшает приток крови к голове*, когда вы произносите: «Мой лоб прохладный».

Словесные формулы для успокоения сознания используются в сочетании с этими шестью темами и служат для усиления эффекта.

Эффективность

Аутогенные тренировки показали свою эффективность при лечении мышечного напряжения, различных нарушений дыхательной системы (гипервентиляция, бронхиальная астма), желудочно-кишечного тракта (запоры, диарея, гастриты, язвы и спазмы), кровеносной системы (сердцебиение, аритмия, высокое кровяное давление, холодные конечности и головные боли) и эндокринной системы (заболевания щитовидной железы). АТ используются также для снижения общей тревожности, раздражительности и усталости. Тренировки могут применяться для изменения реакции на боль, для повышения сопротивляемости стрессу, для устранения нарушений, связанных со сном.

Противопоказания

АТ не рекомендуются детям до пяти лет, людям с недостаточной мотивацией или с серьезными умственными или эмоциональными нарушениями. Прежде чем приступить к АТ, необходимо пройти медицинское обследование и поговорить с лечащим врачом о том, какое физиологическое воздействие аутогенные тренировки могут произвести на вас. Люди с серьезными заболеваниями, такими как диабет, гипогликемия, или с сердечными болезнями во время АТ должны находиться под наблюдением врача. Некоторые ощущают повышение кровяного давления, в редких случаях кровяное давление может резко упасть во время проведения упражнений. Если у вас повышенное или пониженное давление, вам следует посоветоваться с лечащим врачом, чтобы выяснить, нормализуют ли его АТ. Если вы чувствуете нарастание тревожности во время или после аутогенной тренировки или же испытываете повторяющиеся побочные симптомы, вы можете продолжать занятия только под наблюдением профессионального инструктора.

Аутогенные тренировки проводят врачи-психотерапевты и специалисты по нетрадиционной медицине.

Время, необходимое для освоения

В прошлом специалисты по АТ советовали продвигаться вперед медленно, но уверенно и стабильно, в течение многих месяцев осваивая все шесть тем. Мы считаем, что подобный график не подходит людям, которые хотят получить и обычно получают позитивные результаты уже во время первых занятий. Некоторым требуется неделя или две регулярных тренировок, чтобы почувствовать релаксацию. Постарайтесь практиковать аутогенные формулы по крайней мере два раза в день в течение 20 минут. Если вы находите, что для вас это слишком долго, можете сократить длительность сеансов, но добавить их количество.

К концу месяца регулярных занятий вы сможете быстро достигать релаксации, применяя все шесть тем. Вы можете использовать все темы во время одного сеанса или только несколько тем, которые позволяют вам быстро достигнуть состояния глубокой релаксации. Например, формулы «Мои руки и ноги теплеют и тяжелеют», «Мое сердце бьется ровно и спокойно» и «Мне дышится легко» могут оказаться достаточными для немедленной релаксации. Нужно поэкспериментировать, чтобы выяснить, что лучше на вас действует.

Инструкции

Как облегчить релаксацию, когда вы занимаетесь АТ

- Сведите внешние раздражители к минимуму.
- Выберите спокойное место, где вам никто не мешает.
- В помещении должно быть умеренно тепло.
- Приглушите свет.
- Наденьте свободную одежду.
- Выберите одну из трех приведенных ниже основных позиций АТ:

1. Сядьте в кресло, имеющее опоры для головы, спины и конечностей. Вам должно быть удобно.

2. Сядьте на стул, слегка наклонитесь. Руки свешены, шея расслаблена, ладони между коленями.

3. Лягте на спину, подложите что-нибудь под голову. Ноги немного раздвинуты, носки слегка разведены в стороны наружу, руки свободно вытянуты вдоль тела, при этом не касаются его.

- Проверьте, не ощущаете ли вы какого-нибудь напряжения, находясь в выбранном положении. Нет ли чрезмерного напряжения в ваших конечностях, имеют ли опору ваши руки, голова и ноги, не напряжены ли суставы, не изогнут ли позвоночник. Подвигайтесь, устройтесь поудобнее, пока не почувствуете себя комфортно.

- Закройте глаза или устремите взгляд на какую-либо точку перед вами и сфокусируйтесь на ней.

Сделайте несколько медленных глубоких расслабляющих вдохов и выдохов, прежде чем приступить к повторению аутогенных формул.

Как практиковать шесть основных аутогенных тем для нормализации тела

Существует два способа освоения шести основных аутогенных тем. Первый способ – записать на диск словесные формулы и прослушивать их два раза в день. Второй – выучить их наизусть и практиковать один из пунктов словесных формул одновременно, до тех пор пока не запомните все темы, чтобы включать их в свои упражнения. Медленно повторяйте каждую формулу снова и снова. Произносите их про себя спокойно и непрерывно.

Основное правило: повторяйте каждую формулу четыре раза, произносите ее медленно (в течение примерно пять секунд), а затем делайте паузу приблизительно на три секунды, используя первые три словесные формулы из первого раздела. Например, вы будете проговаривать: «Моя правая рука тяжелеет... Моя правая рука тяжелеет... Моя правая рука тяжелеет... Моя правая рука тяжелеет». Это займет у вас примерно полминуты. Затем вы станете проговаривать: «Моя левая рука тяжелеет... Моя левая рука тяжелеет... Моя левая рука тяжелеет... Моя левая рука тяжелеет...» Затем: «Обе руки тяжелеют... Обе руки тяжелеют... Обе руки тяжелеют... Обе руки тяжелеют...» Весь набор аффирмаций займет у вас менее четырех минут. Если вы сосредоточились на том, чтобы каждый раз заучивать наизусть один набор аффирмаций, вы можете повторять его вплоть до 20 минут за сеанс или проводить множество мини-сеансов для аффирмаций из каждого набора в течение дня. Если вы записываете на

диск словесные формулы, удостоверьтесь, что оставляете паузу примерно на полминуты между формулами для их повторения.

Когда вы произносите про себя словесные формулы, пассивно сосредоточьтесь на той части вашего тела, к которой они относятся. Другими словами, просто отмечайте, что происходит, ничего не ожидая и не рассуждая. Пассивная концентрация не означает, что вы уносите куда-то в мечтах или засыпаете. Вы внимательно отмечаете свои ощущения, не анализируя их. Такое поведение резко отличается от активной концентрации, при которой ваше внимание сосредоточено на отдельных аспектах ваших ощущений и вы внимательно и целенаправленно работаете с ними. *Активная концентрация* необходима, например, для приготовления лекарства по новому рецепту или для ремонта автомобиля. Для релаксации требуется *пассивная концентрация*.

Сначала вы не сможете полностью оставаться в состоянии пассивной концентрации. Ваше сознание будет рассеиваться. Это естественно. Как только вы заметите, что это происходит, сразу вернитесь к повторению формулы. На первых занятиях вы можете испытывать некоторые симптомы, известные как «аутогенные разряды»; это нормально, однако отвлекает внимание. Например, вы можете почувствовать изменение своего веса или температуры, покалывания, нечто вроде «удара током», непроизвольные движения, скованность, легкую боль, тревожность, желание заплакать, раздражение, головную боль, тошноту или даже слабые галлюцинации. Также могут появиться ощущения наслаждения или чувство блаженства. Будут ваши ощущения приятными или неприятными – просто отмечайте их и возвращайтесь к формулам. Помните, что эти ощущения преходящи, они не являются целью и пройдут по мере того, как вы будете практиковаться.

В конце сеанса АТ скажите себе: «Когда я открою глаза, я буду чувствовать себя отдохнувшим и бодрым». Затем откройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, одновременно вытягивая, сгибая и разгибая руки. Убедитесь, что полностью вышли из состояния гипнотического транса, перед тем как вернуться к обычным делам.

Перед тем как приступить к аутогенным тренировкам, прочитайте полезные советы и предостережения в разделе «Дополнительные рекомендации», который приводится в конце этой главы.

Аутогенные словесные формулы для нормализации тела

Упражнение 1

Моя правая рука тяжелая.

Моя левая рука тяжелая.

Мои руки тяжелые.

Моя правая нога тяжелая.

Моя левая нога тяжелая.

Мои ноги тяжелые.

Мои руки и ноги тяжелые.

Упражнение 2

Моя правая рука теплая.

Моя левая рука теплая.

Мои руки теплые.

Моя правая нога теплая.

Моя левая нога теплая.

Мои ноги теплые.

Мои руки и ноги теплые.

Упражнение 3

Моя правая рука тяжелая и теплая.

Мои руки тяжелые и теплые.

Мои ноги тяжелые и теплые.

Мои руки и ноги тяжелые и теплые.

Я дышу глубоко и равномерно.

Мое сердце бьется спокойно и ритмично.

Упражнение 4

Моя правая рука тяжелая и теплая.

Мои руки и ноги тяжелые и теплые.

Я дышу глубоко и равномерно.

Мое сердце бьется спокойно и ритмично.

Мое солнечное сплетение излучает тепло.

Упражнение 5

Моя правая рука тяжелая и теплая.

Мои руки и ноги тяжелые и теплые.

Я дышу глубоко и равномерно.

Мое сердце бьется спокойно и ритмично.

Мое солнечное сплетение излучает тепло.

Мои руки и ноги теплые.

Мой лоб прохладный.

Аутогенные формулы для успокоения сознания

Следующие формулы нацелены, в первую очередь, на функции сознания. Они усиливают эффект аутогенных словесных формул для шести стандартных тем.

Я спокоен и безмятежен.
Я совершенно спокоен.
Я ощущаю полный покой, тяжесть, комфорт и расслабление в теле.
Мое сознание спокойно.
Я изгоняю все посторонние мысли; я спокоен и безмятежен.
Мои мысли обращены внутрь меня, и я спокоен.
В глубине сознания я вижу и ощущаю себя расслабленным, спокойным и безмятежным.
Я чувствую внутреннее спокойствие.

Вы можете добавить одну или несколько таких фраз для успокоения сознания в конце каждого комплекса аутогенных словесных формул. Однако для лучшего результата вставляйте их между аффирмациями каждого комплекса. Например, первый комплекс можно переписать следующим образом:

Моя правая рука тяжелая.
Я спокоен и безмятежен.
Моя левая рука тяжелая.
Я спокоен и безмятежен.
Мои руки тяжелые.
Я спокоен и безмятежен.
Моя правая нога тяжелая.
Я спокоен и безмятежен.
Моя левая нога тяжелая.
Я спокоен и безмятежен.
Мои ноги тяжелые.
Я спокоен и безмятежен.

Аутогенная модификация. Упражнения

Вы можете практиковать аутогенную модификацию, выполняя упражнения, которые Шульц назвал «специальные формулы для органов», для того чтобы справиться с отдельными проблемами, после того как вы освоите все шесть базовых аутогенных тем. Например, у вас есть проблема: смущаясь, вы сильно краснеете. Вы можете создать *измененную формулу*, такую как «Мои ступни теплеют» или «Мои плечи теплеют», и применять ее всякий раз, когда чувствуете, что краснеете. Это позволит вам пассивно переключиться на что-либо, не связанное с вашей проблемой. В то же время вы создадите отток крови от головы, что будет способствовать перемещению жара к ступням. Вы можете также использовать *начальную формулу*, такую как «Мой лоб прохладный».

Когда вы чувствуете постоянную мышечную боль или напряжение в какой-либо части тела, используйте аутогенные словесные формулы для общего расслабления. Затем пассивно сконцентрируйтесь на области напряжения или боли и проецируйте на эту область ощущение приятного тепла и расслабления. Повторяйте про себя: «Моя (область напряжения или боли) теплеет и приятно расслабляется».

При головных болях сконцентрируйтесь на области, которая обычно напряжена больше всего, когда голова начинает болеть. Например, если это плечи, или шея, или затылок, пассивно сконцентрируйтесь на этой области и проецируйте ощущение тепла и расслабления, повторяя про себя: «Моя (область напряжения) теплеет и приятно расслабляется». Периодически чередуйте эту формулу с фразой «Мой лоб ощущает приятную прохладу». Никогда не употребляйте фразу «Мой лоб ощущает тепло», так как это может вызвать вазодилатацию (релаксацию гладкой мускулатуры в стенках кровеносных сосудов) в этой области и, как следствие, боль.

Когда вас мучает кашель, вы можете прибегнуть к словесной формуле: «Мое горло прохладно, моя грудь теплая». При астме используйте эту же формулу, добавляя фразу: «Я дышу глубоко и равномерно, спокойно и ритмично».

Когда вы достигаете состояния глубокой релаксации, заканчивая упражнения АТ, вы становитесь очень восприимчивы к внушениям. Это самое подходящее время, для того чтобы использовать метод, который Шульц назвал «целенаправленные формулировки». Вы приказываете себе сделать что-то, что станет избавлением от ваших проблем. Например, если вы хотите бросить курить, повторяйте про себя снова и снова фразу: «Курение – это плохая привычка, я могу от нее избавиться». Если вы хотите меньше есть, произнесите: «Я контролирую себя во время еды. Я могу есть меньше и стать более привлекательной». Эти особые целенаправленные формулировки должны быть реалистичными, убедительными и краткими.

Дополнительные рекомендации

1. Практикуя шесть базовых аутогенных упражнений, всегда начинайте с доминирующей руки. Следовательно, если вы левша, начните с левой руки. Повторяйте: «Моя левая рука тяжелая» четыре раза, а затем переходите к следующей фразе: «Моя правая рука тяжелая» и повторите ее четыре раза, и так далее.

2. Если у вас возникают трудности с физическими ощущениями, внушаемыми словесными формулами, попробуйте прибегнуть к воображению. Представьте, что вы стоите под приятным теплым душем или лежите в ванне или что ваша рука находится в миске с теплой водой. Вообразите, что сидите под теплыми лучами солнца или держите в руке кружку с вашим любимым горячим напитком. Подумайте о том, как кровь потихоньку струится через кончики пальцев ваших рук и ваших ног. Ощутите, что вы лежите под уютным, тяжелым и теплым одеялом или под тяжелым слоем теплого песка на пляже. Представьте прохладный ветерок или влажное полотенце на лбу.

3. Примерно 10 процентов людей, занимающихся АТ, никогда не испытывают базовых ощущений тяжести или тепла. По сути, это не так уж важно. Формулы, описывающие ощущение тепла и тяжести, используются только для того, чтобы произвести функциональные изменения в вашем теле, которые вы можете ощущать или не ощущать. Просто сосредоточьтесь на правильном произнесении этих формул и по истечении двух недель регулярных занятий вы достигнете состояния релаксации.

4. У некоторых людей возникает парадоксальная реакция, когда они впервые произносят аутогенные словесные формулы. Например, вместо тепла и тяжести они ощущают прохладу и легкость. Это показывает, что тело по-своему, но все же откликается на формулы, и со временем оно расслабится.

5. Если вы не чувствуете прогресса или испытываете неприятные побочные эффекты, занимаясь одним из комплексов упражнений, переходите к следующему и вернитесь к формуле, которая вызывала у вас трудности, в конце тренинга.

6. Если вам трудно осознать ваш сердечный ритм, лягте на спину и положите правую руку на сердце. Если, ощущая свое сердцебиение, вы испытываете дискомфорт или дистресс (негативный стресс), переходите к следующему упражнению, а к этому возвращайтесь перед окончанием сеанса или пропустите его.

7. Не используйте словесную формулу: «Мое солнечное сплетение излучает тепло», если вы страдаете от язвы, диабета или от каких-либо болезней, при которых может возникнуть кровотечение в органах брюшной полости. Если у вас появляется головокружение или слабые галлюцинации, когда вы произносите словесную формулу «Мой лоб прохладен», делайте это упражнение лежа.

10. Краткие комбинированные методы



Изучив эту главу, вы узнаете:

как использовать индивидуальные методы релаксации для ваших потребностей;

как комбинировать методы для более ощутимого эффекта.

ОСНОВЫ

Упражнения по релаксации, представленные в этой главе, основаны на трудах многих психотерапевтов. Они объединяют часть методов, которыми вы уже овладели. Освоение нескольких коротких комбинированных методов может принести вам немалую пользу по трем причинам.

1. Объединение двух или более упражнений по релаксации производит *синергетический*, то есть *взаимоусиливающий*, эффект. Изучая материалы, представленные в этой главе, вы узнаете, какие именно методы следует комбинировать для получения наиболее ощутимого эффекта.

2. Комбинированные методы составлены так, чтобы усилить физическую и эмоциональную релаксацию. Каждый метод строится на предыдущем и дополняет его. Например, релаксация, которой вы достигаете, созерцая чудесный морской пейзаж, будет более глубокой, если перед этим сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. А если дополнить глубокое дыхание и морской пейзаж некоторыми аутогенными упражнениями, такой комплекс методов приведет к максимально глубокой релаксации.

3. Значительным преимуществом комбинированных методов является их краткость. Можно с легкостью выполнять любой из этих комплексов в течение десятиминутного перерыва на кофе. Всякий раз, когда у вас выдастся несколько свободных минут, вы можете сосредоточиться и вновь обрести состояние покоя.

Комбинированные методы, представленные здесь, – это просто предлагаемые варианты. Они были неоднократно опробованы и доказывали свою полезность, однако вы можете изобрести собственные уникальные комбинации. Поэкспериментируйте. Вы являетесь уникальной личностью с уникальными потребностями и реакциями, вы можете комбинировать или изменять свои упражнения до тех пор, пока не получите ту комбинацию, которая будет максимально подходить именно вам.

Эффективность

Краткие комбинированные методы доказали свою эффективность при лечении симптомов, возникающих на реакцию «бей или беги», а также физиологических расстройств, вызванных стрессом. Они особенно результативны в ситуации, когда стресс связан с работой и требует коротких, но частых вспомогательных сеансов в течение дня, помогающих справляться с нарастающим напряжением.

Время, необходимое для освоения

Если вы уже освоили отдельные методы, приведенные в предыдущих главах, то можете сразу перейти к использованию их комбинаций. Если нет, то вам понадобится примерно две недели, для того чтобы овладеть комбинированными методами.

Инструкции

1. Потянитесь и расслабьтесь

А. Сидя на стуле, как следует потянитесь. Напрягите руки и отведите их назад, так чтобы почувствовать натяжение в груди и плечах. Вытяните и напрягите ноги, потяните носки на себя, затем от себя.

Б. Положите одну руку на живот, чуть выше талии. Вдохните медленно и глубоко через нос, чувствуя, как воздух наполняет живот. Обратите внимание, как поднимается ваша рука. Сделайте еще четыре глубоких вдоха и выдоха.

В. Возьмите карандаш за кончик и держите его над столом или над полом. Скажите себе, что когда вы достигнете глубокого расслабления, карандаш упадет. Звук упавшего карандаша станет для вас сигналом, для того чтобы войти в целительное состояние пятиминутного транса. Закройте глаза и произнесите про себя ключевое слово или фразу, которые вы считаете наиболее действенными при самогипнозе. Скажите себе, что будете расслабляться все больше и больше с каждой цифрой, которую произносите, считая от 10 до 0. Закончив считать, повторите про себя следующие четыре фразы в любом порядке: «Я погружаюсь все глубже и глубже, все глубже и глубже... Я чувствую все большую сонливость, спокойствие и безмятежность... Я погружаюсь и засыпаю, засыпаю и погружаюсь... Я погружаюсь все глубже и глубже в абсолютную релаксацию». Если к этому моменту карандаш еще не упал, уроните его намеренно и скажите себе, что в течение пяти минут вы будете наслаждаться покоем от самогипноза.

Г. Находясь в состоянии гипнотического транса, посетите свое особое место и насладитесь его покоем и уютом. Ощутите в полной мере его атмосферу, звуки и запахи, погрузитесь в них. Когда вы почувствуете, что пробыли там уже достаточно, считайте от 1 до 10. Считая, внушайте себе, что вы становитесь все более и более бодрым, отдохнувшим и свежим.

2. Брюшное дыхание и воображение

Это упражнение сочетает пользу глубокого дыхания с лечебным действием позитивных аутоаффирмаций.

А. Лягте на полу на коврик или на одеяло. Примите позу 2 (см. рис. на с. 50).

Б. Положите руки на солнечное сплетение (точка, где проходит граница между ребрами и брюшной полостью) и практикуйте в течение нескольких минут полноценное естественное глубокое дыхание.

В. Представьте, что энергия устремляется в легкие с каждым вдохом и тотчас же накапливается в солнечном сплетении. Вообразите, что энергия растекается по всему телу при каждом выдохе. Мысленно нарисуйте картину этого энергетического процесса.

Выполняйте это упражнение ежедневно по 5–10 минут.

3. Аутогенное дыхание

А. Медленно и глубоко дышите животом, как описано в упражнении 1 (пункт Б). Почувствуйте, как нарастает ощущение релаксации, когда каждый глубокий вдох расширяет вашу диафрагму.

Б. Представьте себе пляж. Вы видите, как волны набегают на прибрежный песок, как чайки кружат над головой, как в небе проплывают легкие пушистые облачка. Вы слышите шум

прибоя и крик чаек. Прислушайтесь к этим звукам. Теперь ощутите теплый песок. Представьте, что он покрывает ваше тело, теплый и тяжелый. Почувствуйте тяжесть песка на ваших руках и ногах. Почувствуйте, что вас окружают тепло и комфорт.

В. Представляя себе песок, продолжайте дышать настолько глубоко, насколько вам комфортно. Отмечайте ритм вашего дыхания. Делая вдох, произносите про себя слово «теплый». Постарайтесь ощутить тепло, исходящее от песка, покрывающего ваше тело. Делая выдох, произносите про себя слово «тяжелый». Ощутите тяжесть песка на ваших конечностях. Продолжайте глубоко дышать, мысленно произносите «теплый» на вдохе и «тяжелый» на выдохе. Выполняйте упражнение в течение пяти минут.

Примечание. Если через некоторое время вы почувствуете, что вам удобнее перейти к поверхностному дыханию, переходите.

4. Я благодарен

Это упражнение особенно полезно выполнять на исходе дня, когда накапливаются стресс и усталость, а также перед сном.

А. Используйте краткую форму для прогрессивной мышечной релаксации, описанную в главе 4.

1. Сожмите кулаки, напрягите бицепсы.
2. Нахмурьте лоб и сморщите лицо (гримаса «печеное яблоко»).
3. Прогните спину, сделайте глубокий вдох.
4. Вытяните ноги, сожмите пальцы ног, одновременно напрягая икры, бедра и ягодицы.

Б. Подумайте о событиях, произошедших за день, и выберите из них три, за которые вы чувствуете благодарность. Вовсе не обязательно, чтобы эти события были какими-то особенно важными. Например, это может быть благодарность за теплый утренний душ, за то, что коллега помог вам справиться с трудным проектом, за то, что ваша дочка ласково вас обняла и сказала, что любит, за прекрасный восход солнца и так далее. Дайте себе время снова пережить эти ощущения и насладиться ими.

В. Продолжайте размышлять о прошедшем дне. Припомните три поступка, которые вы совершили в течение дня и которые вас радуют. Речь не идет о каких-то великих свершениях. Вас может радовать то, что вы, например, проявили твердость и отказались делать то, чего не хотели делать, и таким образом выкроили время для упражнений или релаксации или помогли кому-то, кто вам симпатичен. Выделите минутку для того, чтобы снова пережить эти приятные моменты.

5. Глубокая аффирмация

А. Медленно и глубоко дышите животом, как описано в упр. 1 (п. Б).

Б. Закройте глаза. Продолжайте глубоко дышать и проверьте тело на напряжение. Начните с пальцев ног и двигайтесь вверх вдоль тела. Отмечайте малейшее напряжение в икрах, бедрах и ягодицах. Исследуйте области напряжения в спине, в животе или в мышцах грудной клетки. Обратите внимание на плечи и шею, на рот, щеки и лоб. Проверьте на наличие напряжения бицепсы, предплечья и кисти рук. Как только обнаружите область напряжения, слегка усильте его, так, чтобы лучше его почувствовать. Скажите себе: «Я напрягаю (часть тела, с которой вы работаете), я причиняю себе вред... Я создаю напряжение в теле... Я избавлюсь от напряжения и начну это делать прямо сейчас».

В. Используйте упражнение по самогипнозу, описанное в упр. 1 (п. В).

Г. Выберите аффирмацию, для того чтобы использовать ее в состоянии транса. Ниже приводится список аффирмаций, заимствованный из книги «Визуализация для перемен» (1994) с разрешения Патрика Фэннинга.

Я могу расслабляться по собственному желанию.
Напряжение уходит из моих мышц.
Я чувствую себя спокойным, умиротворенным и безмятежным.
Я могу выключить напряжение, как выключаю радио.
Расслабление обтекает мое тело, как целительный золотистый свет.
Я ощущаю полный покой.
Я смотрю внутрь себя и нахожу там покой.
Я способен расслабиться в любую минуту.

Д. В заключение сеанса релаксации сосчитайте от 1 до 10. Во время счета говорите себе, что вы становитесь все более и более бодрым, отдохнувшим и свежим.

6. Выключатель напряжения

А. Медленно и глубоко дышите животом, как описано в упражнении 1 (п. Б).

Б. Закройте глаза. Визуализируйте свое напряжение – придайте ему форму и цвет. Закрепите его образ, а затем измените его форму и цвет: увеличивайте или уменьшайте его, делайте светлее или темнее. Представьте, как оно постепенно удаляется от вас, становится все меньше и меньше, пока наконец совсем не исчезнет из вида.

В. Теперь представьте, что ваше тело наполнено светом. Места, где сохранилось напряжение, светятся красным светом, а области расслабления – голубым. Вообразите, что красный свет начинает меняться: сначала он приобретает фиолетовый оттенок, потом бледнеет, становится сиреневым и, наконец, превращается в голубой. Отмечайте любое физическое ощущение, которое вы испытываете, меняя красный свет напряжения на голубой свет релаксации. Постепенно голубой цвет свет темнеет, и вы чувствуете все более глубокое расслабление в мышцах.

Г. Теперь настало время мини-отпуска. Ниже приведены два варианта; выберите один из них и всецело им насладитесь, или используйте как пример, чтобы придумать свой вариант отдыха.

Вариант 1

Представьте, что вы находитесь в лесу. Некоторые места освещены очень ярко, другие находятся в кружевной тени деревьев. Вы гуляете по лесу, не спеша и с удовольствием, чувствуете себя комфортно и в безопасности. Свежий воздух бодрит вас. Вы любуетесь ярко освещенными полянами и затененными зарослями. Вы снимаете туфли и идете босиком, под ногами чувствуете прохладные опавшие листья и мягкий мох. Вы слышите птичьи трели и легкий шорох ветерка в ветвях деревьев. Эти звуки наполняют вас радостью и покоем. Чем дальше вы идете, тем больше и больше расслабляются ваши мышцы; вы ощущаете в них тяжесть и расслабление. Лесной ковер из опавших листьев и мха такой приятный и мягкий, что вам хочется лечь на него и закрыть глаза, чтобы отдохнуть. Вы замечаете маленький ручеек. Неподалеку от него полянка с высокой и мягкой травой, согретой солнечными лучами, – чудесное место для отдыха. Вы опускаетесь на колени и ложитесь на мягкую теплую траву. До вас доносится журчание ручейка, щебет птиц и шелест листьев. Вы так глубоко расслабились, что каждая клеточка вашего тела – от пальцев ног до макушки – ощущает расслабление и тяжесть.

Вариант 2

Представьте, что вы находитесь в доме на морском берегу. В доме никого кроме вас нет. Первые лучи утреннего солнца скользят вверх по стене вашей спальни, вы лежите в постели, укрывшись теплым уютным одеялом. Вы делаете глубокий вдох и замечаете, как расслаблены ваши мышцы. Снаружи доносятся крики чаек и ровный шум прибоя. Волны набегают и откатываются, набегают и откатываются. С каждой волной вы ощущаете все более глубокое расслабление. Волны набегают и откатываются, набегают и откатываются... Вы ощущаете все большую сонливость, тяжесть и спокойствие. Вы чувствуете, как прохладный соленый морской ветерок дует через открытое окно, и поворачиваетесь, чтобы увидеть песок, волны и синее небо. Вы глубоко вдыхаете воздух, и с каждым вдохом ваше расслабление становится все более глубоким. Вы ощущаете полную безопасность и свободу; вы никуда не спешите; вы знаете, что впереди у вас целый день, полный прекрасных возможностей.

7. Берем под контроль

А. Устройтесь поудобнее, закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Постарайтесь обращать внимание только на дыхание, не отвлекайтесь. На каждом выдохе повторяйте про себя слово «один».

Б. Когда вы почувствуете, что достаточно расслабились, переключите внимание с дыхания на ситуацию, которая представляется вам стрессовой или проблемной. Представьте, как уверенно вы справляетесь с этой ситуацией. Ваши действия последовательны, ваши слова взвешенны. Вы спокойны, независимы и убеждены в успехе. Теперь представьте, что вы колеблетесь или делаете небольшую ошибку, на мгновение вы почувствовали неуверенность. Однако вы тут же берете себя в руки и продолжаете действовать, уверенно и спокойно заканчивая начатое дело. Вы выглядите удовлетворенным и напоминаете себе: «Я могу с этим справиться. Я контролирую ситуацию».

8. Принятие себя

А. Выполните упражнение по сканированию тела, описанное в главе 2 (с. 39). Ваша задача осознать, что вы ощущаете в данный момент и какие стрессоры вызывают эти ощущения.

Б. Медленно и глубоко дышите животом, как описано в упр. 1 (п. Б).

В. Когда вы почувствуете, что расслабились, произнесите про себя следующие аффирмации: «Я отпускаю понятие „должен“... Я принимаю себя со всеми моими недостатками и слабостями... Я дышу, я чувствую, я делаю все, что возможно». Вы можете написать собственную аффирмацию, соответствующую вашим обстоятельствам. Основное послание аффирмации: вы принимаете себя таким, как есть.

Мы также советуем вам пересмотреть и включить следующие комбинированные методы в ваши ежедневные упражнения:

1. «Счет в уме при дыхании» из главы 3.
2. «Сигнально-контролируемая релаксация» из главы 7.
3. «Создание особого места для релаксации» из главы 6.

11. Фокусирование



Изучив эту главу, вы узнаете:

как прислушиваться к своему телу и к своим ощущениям;

что делать для самопознания и принятия себя;

как использовать осознание своего тела для внесения позитивных изменений

в жизнь.

ОСНОВЫ

Несмотря на то, что все органы чувств постоянно воспринимают информацию, реакции нашего тела на внешние раздражители зачастую проходят незамеченными – не фиксируются в сознании. Например, выполняя различные упражнения по релаксации, представленные в предыдущих главах, вы, наверное, замечали, что, делая передышку в течение напряженного дня, для того чтобы расслабиться и обратить взгляд внутрь себя, вы начинаете лучше понимать свои физические и эмоциональные ощущения в данный конкретный момент. Такое осознание помогает либо порадоваться хорошему самочувствию, либо предпринять необходимые действия, чтобы его улучшить. Будучи в гармонии со своим телом, вы можете вовремя отвечать на малейшие сигналы напряжения и делать правильные выводы, не дожидаясь болезненных симптомов, таких как головные боли или приступы тревожности.

Фокусирование – это еще один метод, который вы можете использовать, для того чтобы прислушаться к своему телу. Процесс фокусирования поможет вам справиться с многими стрессовыми факторами. Вы сможете осознать свои ощущения в тех или иных обстоятельствах или во взаимоотношениях с людьми и поймете, как произвести необходимые изменения. Возможно, осознав свои истинные чувства, вы поймете, что причины ваших конфликтов, как с самим собой так и с другими, кроются в прошлых обидах, которые не имеют никакого отношения к дню сегодняшнему. Вы станете добрее и снисходительнее к себе и к окружающим, будете спокойнее принимать собственные чувства, а также чувства других людей.

Когда вы нервничаете, то ощущаете спазмы в желудке, когда вас что-то огорчает, чувствуете тяжесть на сердце. В этих ощущениях вашего тела содержится смысл. В процессе фокусирования подобные ощущения принято называть «чувством ситуации». Вы стараетесь избавиться от подобных неприятных ощущений как можно быстрее. Однако, когда вы отталкиваете свое «чувство ситуации», игнорируя его, вы упускаете возможность извлечь из него опыт и научиться лучше понимать себя.

Фокусирование – это процесс, который позволяет вам исследовать свое чувство ситуации и понять, о чем оно вам говорит, как вы воспринимаете события, происходящие в вашей жизни, и что вы можете сделать, для того чтобы почувствовать себя лучше. Фокусирование было открыто и изучено философом и психологом Юджином Джендлином (1981), в 1960-е годы работавшим в Чикагском университете. Оно основано на исследовании проблемы, почему одним пациентам психотерапия помогает, а другим – нет.

Джендлин заметил, что у пациентов, восприимчивых к методам психотерапии, развито «чувство ситуации» (он и ввел этот термин). Они старались найти подходящие слова, чтобы передать, как отзывалось их тело на ту или иную проблему. И напротив, пациенты, которым психотерапия не помогла, стремились логически объяснить и проанализировать свои проблемы и не прислушивались к ощущениям своего тела.

Джендлин пришел к выводу, что способность осознавать и исследовать «чувство ситуации» здесь и сейчас – это ключ к позитивным изменениям. Он связывал эту способность с явлением, которое называл «*процессом жизненного движения*», присущим от природы всем живым организмам, однако мы можем утратить с ним связь, потеряв доступ к своему внутреннему знанию. Джендлин совершенствовал методы обучения этому навыку осознания пациентов, проходивших у него курс психотерапии, а позднее и других людей. Он назвал этот навык «фокусирование».

Эффективность

Фокусирование помогает вам яснее осознать свои чувства и ощущения и понять, чего вы ждете от жизни. Оно также помогает принимать решения, избавляться от вредных привычек, раскрывать творческие способности и эффективно справляться с такими проблемами, как разочарование, самокритика, низкая самооценка, повышенная эмоциональность, нечувствительность и замедленные реакции. Кроме того, фокусирование доказало свою эффективность как метод борьбы со стрессом (Weld, 1992).

Время, необходимое для освоения

Чтобы овладеть фокусированием, необходимо заниматься по полчаса ежедневно в течение месяца. К концу месяца вы сможете на собственном опыте убедиться в высочайшей эффективности этого метода.

Инструкции

Сила внутреннего присутствия

Внутреннее присутствие – это способность оставаться наедине с собой и сочувственно прислушиваться к эмоциям и чувству ситуации. Это ключевая способность в процессе фокусирования. В первых двух упражнениях от вас требуется вспомнить те случаи, когда вы ощущали внутреннее присутствие. Вспомните для этого примеры из вашей жизни. В третьем упражнении вы научитесь обращаться к внутреннему присутствию по отношению к своим чувствам.

Упражнение 1 Робкое животное на опушке леса

- Представьте, что вы вышли на прогулку; день прекрасный, и у вас полно времени, чтобы им насладиться.
- Когда вы проходите по опушке небольшого лесочка, вы замечаете животное; оно смотрит на вас, выглядывая из-за деревьев. Это не опасное животное, напротив – робкое – может быть, олень или кролик.
- Вы застыли на месте, надеясь, что животное не убежит, что это волшебное мгновение продлится еще немного.
- Как вы должны повести себя, какие качества проявить, чтобы животное не испугалось и не бросилось прочь?

Отвечая на этот вопрос, большинство людей использует такие характеристики, как спокойствие, терпение, душевность, сочувствие, любовь, принятие. Это те самые качества присутствия, которые так важны при фокусировании.

Упражнение 2 Когда кто-то слушает вас

- Вспомните момент, когда вы рассказывали другому человеку о чем-то очень важном для вас и чувствовали, что он внимательно слушает. Может быть, это был кто-нибудь из вашей семьи, хороший друг или консультант.
- Что в его поведении заставило почувствовать, что вас действительно слушают? Какие качества этого человека вы ощутили? (Очень возможно, что это те же качества, которые вы нашли в предыдущем упражнении.)
- Что вы чувствуете, когда вас внимательно слушают?

Ваш собеседник полностью отдавал вам свое внимание? Он давал вам время высказаться, поощрял к высказыванию? Признавал ли он, что вам необходимо выговориться? Помните ли вы, как это было приятно – чувствовать, что тебя внимательно слушают? Может быть, вы что-то прояснили для себя? Может быть, узнали что-то новое? Возможно, вы пришли к лучшему пониманию себя или каких-то проблем. Очень может быть, что, просто рассказывая другому человеку о том, что «наболело», вы почувствовали облегчение или нашли решение проблемы.

Ниже приводятся некоторые качества людей, умеющих по-настоящему слушать. Эти люди обычно дружелюбные, заинтересованные, терпимые, любознательные, открытые, уважительные, готовые понять, надежные, заслуживающие доверия, душевные, чуткие и сострадающие. Обладает ли ваш слушатель какими-либо из этих качеств? Как он проявляет их? Захочется ли вам в будущем снова открыть ему свою душу?

Упражнение 3 Быть наедине с собой

Уделите себе несколько минут, чтобы понаблюдать за ощущениями своего тела в данный конкретный момент. Обратите особое внимание на область горла, грудной клетки и желудка. Спросите себя: «Как я себя чувствую, что ощущаю именно здесь и сейчас?»

Осознав свои ощущения, оставьте их такими, какие они есть.

Постепенно признавайте свои чувства и ощущения, говоря каждому из них: «Да, я знаю, что ты здесь».

Когда вы выполняли упражнение, возникала ли у вас потребность изменить те чувства и ощущения, которые вы испытывали? Могли ли вы избежать желания критиковать, анализировать или освободиться от них? Слушая самого себя, сколько качеств хорошего слушателя вы продемонстрировали?

Практикуя фокусирование, вы позволяете своим ощущениям оставаться такими, какие они есть, вы не подвергаете их логическому анализу, не критикуете, не стремитесь усовершенствовать. Когда вы находитесь наедине со своими ощущениями, практикуя присутствие, они меняются естественным образом. Не нужно прилагать никаких усилий. Совершенствование качеств хорошего слушателя во время «общения» со своей внутренней сущностью приведет к доверительным внутренним взаимоотношениям, при которых ваша сущность чувствует, что ее внимательно слушают, верят ей и принимают ее.

Практика фокусирования

Метод, представленный в этой главе, основывается на работе «Сила фокусирования: практическое руководство по эмоциональному самоисцелению» (Корнелл, 1996).

Ниже приведен перечень действий по фокусированию в порядке их выполнения.

1. Выберите проблему, над которой вы будете работать.
2. Сосредоточьте внимание на теле.
3. Призовите свои ощущения и чувства.
4. Подождите, пока чувство ситуации, связанное с вашей проблемой, примет определенные формы. Не торопитесь; почувствуйте, как проблема ощущает себя в вашем теле.
5. Осознайте ваше чувство ситуации и начните его описывать в словах или образах.
6. Подберите объяснение, соответствующее чувству ситуации в данный конкретный момент.
7. Успокойтесь и послушайте чувство ситуации, используя внутреннее присутствие.
8. Будьте открыты и любознательны по отношению к чувству ситуации, внимательно и сочувственно слушайте его.
9. Если чувство ситуации откликнется и захочет «рассказать» вам еще что-нибудь, помогите ему, дайте подсказки, чтобы оно могло проявить себя, но ничего не навязывайте.
10. Принимайте все, что происходит.
11. Завершите сеанс, ласково поблагодарив свое тело.

Основные инструкции по фокусированию

Подготовка к проведению фокусирования

1. Выделите от 10 до 30 минут в день в каком-нибудь спокойном месте, где вам никто не помешает. Определите время окончания сеанса фокусирования. Можно использовать таймер. Иногда ваше тело само дает понять, что сеанс завершен.

2. Положите рядом блокнот, в него вы будете записывать то, что происходит во время сеанса фокусирования и что хотелось бы запомнить.

3. Примите удобное положение, которое позволит вам оставаться собранным (во время сеанса вы можете менять позу). Убедитесь, что вам достаточно тепло (или достаточно прохладно), что одежда свободная и удобная и не стесняет движений.

4. Сначала практикуйте фокусирование, когда вы уверены, что вам никто не мешает; позднее вы можете практиковать его в обычных условиях.

5. Определите проблему, над которой вы будете работать, или откройтесь тому, что предложит вам ваше тело. Далее в этой главе вы найдете некоторые советы, как задавать вопросы по поводу ваших проблем.

Сосредоточить внимание на своем теле

Для того чтобы сосредоточить внимание на теле, сделайте несколько глубоких, расслабляющих вдохов и выдохов. Закройте глаза или смотрите в пространство, не фиксируя взгляд на чем-либо определенном. Постепенно начинайте осознавать свои руки от плеч до ладоней, свои ноги от бедер до ступней. Ощутите то, что вы сидите на стуле. Позвольте себе полностью опереться на сиденье и спинку.

Теперь сфокусируйте внимание на центральной области тела: на гортани, грудной клетке, желудке, животе. Если вам трудно почувствовать какую-либо часть тела, напрягите ее и расслабьте.

Для того чтобы осознать свои ощущения, нужно быть предельно собранным и внимательным. Если вы чувствуете, что засыпаете, откройте глаза, потянитесь, подвигайтесь. Затем снова сосредоточьтесь на осознании тела. Со временем вам станет легче фокусироваться на своих ощущениях.

Пригласить чувство ситуации

1. Когда ваше внимание сосредоточено на области гортани, грудной клетки, желудка и брюшной полости, нужно пригласить чувство ситуации принять форму той части тела, на которой сосредоточено внимание.

2. Задайте вопрос: «Что происходит в моем теле в связи с... (сформулируйте свою проблему)?» Например: «Что происходит в моем теле в связи с проблемой в отношениях со Стивом?»

3. Если вы не хотите фокусироваться на определенной проблеме, дайте понять своему телу, что вы открыты для восприятия и готовы услышать все, что произойдет. Задайте вопрос: «Что хочет мое сознание сейчас?» Затем ждите, сосредоточив внимание на ощущениях в центральной области тела.

Ждать, пока чувство ситуации оформится

Вместо того чтобы раздумывать о проблеме, что только прибавит вам забот, которых и так уже предостаточно, подождите, пока чувство ситуации примет определенные формы и даст вам нужную информацию. Поначалу телесные ощущения могут показаться неясными. Или ощущений будет слишком много для того, чтобы можно было выразить их словами. Приветствуйте все чувства, эмоции, воспоминания, мысли и образы, которые будут появляться. Дайте себе время, внимательно слушайте свое тело и описывайте ощущения по мере их возникновения. Например: «Когда я думаю о том, что происходит у нас со Стивом, я что-то ощущаю в груди... тяжесть... как будто навалилось что-то тяжелое и давит на грудь».

Чувство ситуации: узнать его и понять

Когда вы входите в контакт с вашим чувством ситуации, поприветствуйте его, как если бы здоровались с человеком. Например, вы можете сказать: «Привет!» или «Да, я знаю, что ты здесь». Когда вы признаете его существование, обратите внимание на то, как оно отвечает на

ваше приветствие. Ослабеваешь, или становится сильнее, или реагирует как-то иначе? Например: «Когда я приветствую тяжесть у себя в груди, она становится немного меньше».

Отпустите ненадолго мысли о проблеме и предположения о причинах ее возникновения. Позвольте чувствам быть новыми и свежими, как если бы вы никогда не испытывали их раньше. (А может быть, их и не было.)

Примите чувство ситуации таким, какое оно есть – здесь и сейчас. Прислушайтесь к нему и опишите его. Это описание может выражаться в словах, в образах, в жестах или даже в звуках. Вот когда действительно вознаграждается ваше умение быть хорошим слушателем.

Резонанс чувства ситуации на его объяснение

1. Порой вы не уверены, что правильно истолковали сигнал чувства ситуации. Вы можете проверить себя, обратившись опять же к чувству ситуации. Это работает следующим образом. Предположим, вы замечаете какое-то ощущение в желудке. Терпеливо наблюдайте за ним. Вскоре вы распознаете его как «усталость». Оттолкнитесь от этого слова и проверьте его через чувство ситуации. Соответствует ли оно вашей проблеме? Если нет, продолжайте. Скажите своему чувству ситуации: «Усталость не подходит. *Тогда что это?*» Всплывет новое слово «опустошенность». Заново сверяя его со своим чувством ситуации, задайте вопрос: «Подходит ли слово „опустошенность“?» Возможно, чувство ситуации подскажет вам, что оно подходит частично, тогда вы зададите следующий вопрос: «Значит, „опустошенность“ – это только часть ответа, есть что-то еще?» Продолжайте сверять с чувством ситуации каждое следующее объяснение, пока не найдется то, которое полностью удовлетворит вас.

2. Когда объяснение отражает самую суть вашего чувства ситуации, когда образ, звук, жест, слово или фраза подходят безукоризненно, вы поймете это, внутренне ощутите правильность ответа, почувствуете нечто вроде внутреннего удовлетворения: «Да, это так».

3. Если чувство ситуации меняется, внимательно следите за ним. Снова ищите объяснение, прислушивайтесь к тому, как ощущает себя чувство ситуации здесь и сейчас. Как только чувство ситуации предложит вам очередное объяснение, попробуйте понять, подходит ли оно вам.

Оставайтесь в обществе чувства ситуации с помощью присутствия

Сказать «Привет!» и найти удовлетворяющее вас объяснение подобно первым минутам знакомства. Вы здороваетесь (с чувством ситуации. – *Примеч. ред.*), получаете обратную связь, а дальше до конца беседы воображаете, что сидите рядом с этим «чем-то», что находится внутри вас, и хотите получше его узнать. При этом стоит расслабиться и не торопиться, просто оставаться в обществе своего чувства ситуации. Времени у вас предостаточно.

Быть открытым и любознательным по отношению к чувству ситуации

Продолжайте ощущать свое чувство ситуации с помощью присутствия. Покажите ему свою заинтересованность и любознательность. Ощутите его эмоции. Это его собственные эмоции, а не то, как вы их ощущаете. К примеру, если вы чувствуете тяжесть в груди, спросите свое чувство ситуации: «Какова эмоциональная причина этой тяжести?» Вы можете даже сделать некоторые предположения: «Это тяжесть от грусти?», «Это тяжесть от усталости?» Делая такие предположения, вы сверяете свои ощущения с чувством ситуации. Спросите его: «Как ты чувствуешь это со своей точки зрения?»

Предложите чувству ситуации небольшие подсказки, чтобы помочь ему проявить себя

1. Если вы ощущаете, что чувство ситуации хотело бы что-то еще вам сказать, предложите ему небольшие подсказки, но не навязывайте своих представлений. Каждый раз, когда

вы задаете вопрос, ждите ответа от вашего тела. Наблюдайте, какие ощущения возникают в нем в данный момент.

2. Избегайте вопросов «Почему?». Такие вопросы предполагают логичные объяснения, а они отвлекут вас от вашего тела, переключив на разум. Задавайте вопрос «Что?». Помните: вы получаете послание от чувства ситуации, только узнавая что-либо новое.

3. Ниже приводятся некоторые варианты вопросов, которые помогут чувству ситуации дать вам ответ. Постарайтесь ощутить, какой вопрос вам лучше задать.

- Что худшее (или лучшее) в этой ситуации?
- Что именно приносит мне такие ощущения?
- Какой образ подходит для этого чувства?
- Что ты хочешь дать мне понять?
- Что нужно для этого сделать?
- Что не нужно для этого делать?
- Что я почувствую, если все будет в порядке?
- Что мешает тому, чтобы все было в порядке?
- Какой вопрос необходимо задать?

4. Задав вопрос, терпеливо ждите ответа от вашего тела. Если хотите, можете сделать предположение, какой это может быть ответ, и послушайте, что скажет чувство ситуации. Например, вопрос «Что не нужно для этого делать?» вы можете сопроводить предположением: «Не скрывается ли за этим вопросом страх критики?» Сосредоточьтесь на ощущениях, чтобы услышать ответ.

5. Не всегда чувство ситуации бывает неприятным или некомфортным. Фокусируясь на позитивном чувстве ситуации, вы, возможно, захотите спросить его, не хочет ли оно что-то показать или дать вам. Полезно также узнать у него, что ему необходимо, для того чтобы подольше оставаться в вашей жизни.

Принимать все, что приходит в вашу жизнь

В какой-то момент процесса фокусирования вы, вероятно, ощутите, что у вас появилось новое знание. Вы почувствуете перемены и в собственном теле. Возможно, ваше тело стало более открытым, испытывает чувство облегчения или освобождения. Это чувство может быть очень отчетливым или едва заметным. Обычно такое ощущение приятно. Может быть, вы почувствуете большую ясность и определенность, обретете недостающую частичку пазла, поймете, что вам следует делать дальше. Это всегда нечто большее, чем «знание», которое дает вам ваш разум.

Чем бы ни было ваше приятное ощущение, позвольте ему наполнить ваше тело и укрепиться в нем. Даже если изменения будут незначительными, а полученные знания не полными, прочувствуйте их в своем теле, примите их и оцените по достоинству.

Окончание сеанса фокусирования

1. Спросите свое чувство ситуации, согласно ли оно закончить сеанс через пару минут или есть что-то еще, о чем оно хотело бы вам рассказать. Иногда в этот момент вы получаете какую-то важную информацию. Или у вас может появиться ощущение, что на сегодня достаточно.

2. Изменения во время фокусирования, как правило, происходят постепенно, малопомалу. Возможно, проблема не будет решена в течение одного или даже нескольких сеансов. Помните, каждый сеанс дает возможность развивать отношения с вашей внутренней сущностью и создает основу для следующего сеанса.

3. Поблагодарите ваше тело и ваше чувство ситуации за то, что они были с вами во время сеанса. Даже если в этот раз не открылось ничего нового, дайте понять вашей внутренней сущности, что вы цените время, проведенное с ней.

4. Дайте понять своему телу, что вы вернетесь и продолжите начатую беседу, в особенности если проблема осталась нерешенной.

5. В конце сеанса мысленно еще раз вернитесь к пройденному. Запишите в блокноте то, что сочтете важным. Часто бывает полезно записать какую-либо фразу или образ в дневнике; это помогает вспомнить, на чем вы остановились, чтобы начать с этого места следующий сеанс. Если вы получили важное знание или почувствовали, что изменения в вашем теле заслуживают особого внимания, можно описать ощущения, которые испытывает ваше тело, а затем и все, что происходило во время сеанса и привело к этим изменениям, в особенности то, что произошло непосредственно перед появлением нового знания или изменений.

6. Вы можете также заняться творчеством, например, нарисовать или слепить то, что вам открылось. А может быть, вы расскажете верному другу о своих ощущениях?

7. Возможно, вы решите свою проблему сразу, а может быть, вам придется постепенно снимать слои за слоем, чтобы дойти до сути во время следующих сеансов фокусирования.

Расчистить пространство

Если в вашей жизни накопился целый комплекс проблем, используйте метод, называемый «расчистить пространство». Следуя этому методу, вы берете список ваших проблем, а затем отслеживаете все ощущения вашего тела – оно прекрасно знает, что ему следует ощущать, когда все в порядке. Ниже приводится описание того, как нужно «расчищать пространство».

- Сосредоточьте внимание на центральной части тела, задайте вопрос: «Что я чувствую внутри в данный конкретный момент?» Сделайте небольшую паузу, чтобы почувствовать ответ вашего тела на этот вопрос.

- Спросите: «Что мешает моему хорошему самочувствию?» Не ищите ответ в своем разуме, дайте время телу сформировать ответ. Будьте открыты всему, что придет: «Проблема со Стивом... Неубранный дом... Неоплаченные счета... Одиночество... Печаль из-за смерти Лео... Несносные соседи... Продвижение на работе...»

- Приветствуйте каждую появляющуюся проблему, не пытайтесь ее осмыслить. Скажите ей «Привет!» и «отложите» в сторону. Возможно, вы сумеете представить, как отодвигаете ее от себя на приличное расстояние, кладете на стол или на полку в шкафу. Позже вы можете сфокусироваться на каждой из этих проблем по очереди, если пожелаете. Вернитесь к своему телу и снова спросите: «Что мешает моему хорошему самочувствию?» Задавайте вопрос до тех пор, пока не перестанут поступать сигналы.

- В конце спросите: «Над какой из этих проблем мне следует поработать сегодня же?» Принимая решение, не обращайтесь к разуму, слушайте свое тело.

Иногда может показаться, что список проблем слишком длинный и вам никогда с ними не справиться! Не волнуйтесь. Работа над одной проблемой может изменить ваш взгляд на остальные. Все взаимосвязано.

Когда вам трудно отыскать ваше чувство ситуации

Когда вам трудно отыскать чувство ситуации, вспомните, что это может быть любое ощущение вашего тела – хорошее, плохое или нейтральное. Отбросьте сомнения и откройтесь всем ощущениям, даже самым незначительным. Отметьте, например, есть ли разница между тем, что ощущает ваш желудок, и тем, что ощущает ваша грудь. Вы можете заметить разницу, даже

если трудно объяснить, в чем она состоит. Не спешите, прочувствуйте отличие и отметьте, если у вас появляются слово, фраза или образ, описывающие одну или обе эти области вашего тела, или разницу между ними.

Например, вы можете обнаружить, что желудок больше расслаблен, чем грудь, затем ощутите, что грудь сковывает напряжение. Признайте свои ощущения, скажите чувству ситуации: «Да, я знаю, что ты здесь». Если это «что-то» по-прежнему с вами, вы можете попробовать использовать различные слова или различные словосочетания, такие как: «Мой желудок ощущает напряжение», «Он ощущает прохладу... и покорность». Или: «Это нечто вроде тепла... и надежды». Даже если вы не находите подходящего выражения, то, по крайней мере, обращайте внимание на свою внутреннюю сущность, строя, таким образом, отношения с ней, а это является главным при фокусировании.

Если вы чувствуете себя несчастным, постарайтесь ощутить, где, в каком месте вашего тела находится это ощущение. Уже в то время как вы это делаете, вы можете почувствовать облегчение: «О, это у меня в сердце. А я-то думал, что это во всем моем теле!»

Фокусирование – это пребывание с вашими чувствами, а не в ваших чувствах. Когда вы находитесь с вашими чувствами и ведете с ними беседу, то можете смотреть на них как на часть самого себя, которая может поведать вам нечто важное. Если же вы находитесь в ваших чувствах, они окружают вас, наступают на вас, и вы рискуете оказаться погребенным под ними.

Пока вы ожидаете подходящего объяснения от чувства ситуации, вы можете забыть о проверке своих внутренних ощущений. Потихоньку переключите внимание вовнутрь, на чувство ситуации. Оно все то же или произошли изменения? Если оно осталось тем же, повторите последнее объяснение, которое показалось вам близким к истине или вызвало какой-то отклик. Если же чувство изменилось, постарайтесь определить, как именно. Можете записать появившиеся впечатления в своем дневнике; тогда, если вы потеряете нить, вы сможете обратиться к своим записям.

Даже если ваше чувство ситуации остается неизменным, лучше время от времени проверять его, чтобы понять, подходит ли вам по-прежнему первоначальное объяснение. Это особенно важно, когда вы возвращаетесь к чувству ситуации, над которым работали во время предыдущего сеанса фокусирования. Если оно изменилось, поищите новое объяснение, которое подойдет вам в данный момент.

При появлении какого-либо образа обратите внимание на то, находится ли он в вашем теле или кажется, что он у вас перед глазами. Вот несколько примеров ощущаемых телом образов: «Кусок сухого льда у меня в желудке», «Шпага, пронзающая мое сердце», «Ширь зеленых холмов у меня в груди». А вот зрительные образы, которые могут появляться перед вашими глазами: «Я вижу шквал в океане», «Я вижу девочку, сжимающую своего плюшевого медвежонка», «Я вижу бронзовую скульптуру моего мужа». Образы, ощущаемые телом, рассматривайте как чувство ситуации. Зрительные образы следует показать чувству ситуации и спросить, какие ощущения вызывает у него этот образ. Каждый раз, когда образ меняется, спрашивайте свое тело, что оно чувствует при этом. Тогда вы по-прежнему будете наедине с вашим телом.

Когда что-то мешает оставаться дружелюбным и понимающим слушателем по отношению к чувству ситуации, отыщите это «что-то» в своем теле, – определите, в какой именно части тела кроется это мешающее вам ощущение и переключите на него внимание. Это называется «ощущение ощущения». Вы можете ощущать раздражение, чувствуя страх, нетерпение, чувствуя, что застряли и не можете двигаться дальше, тревогу в предчувствии приключений. «Это ощущение ощущения» становится новым чувством ситуации. Не игнорируйте его, напротив – поприветствуйте и признайте, что оно существует. Либо оно ослабеет, когда вы признаете его существование, и в этом случае вы можете вернуться к своему прежнему чувству ситуации, либо станет точкой фокусирования во время вашего сеанса.

Варианты действий для фокусирования на отдельных проблемах

В этом разделе вы найдете варианты действий, которые помогут вам фокусироваться на отдельных проблемах. Применяйте их в сочетании с инструкциями, которые уже были даны в этой главе, для того чтобы исследовать особенно важные для вас проблемы.

Сильные чувства. Когда чувства грозят затопить вас, это означает, что они хотят поведать вам о чем-то важном. Представьте, что вы сидите рядом со своими сильными чувствами и желаете выслушать то, о чем они хотят вам рассказать. Для начала не забудьте поприветствовать их.

В такой ситуации очень важно ощущение присутствия. *Вы – это не ваши чувства.* Не используйте формулировку «Я печален», попробуйте сказать по-другому: «Я чувствую, что нечто во мне ощущает печаль». Иногда можно аккуратно положить ладонь на то место, где вы ощущаете сильное чувство. В этот момент ваша ладонь как бы говорит: «Да, я с тобой».

Привычки. Когда вам хочется изменить какую-либо привычку, переключите внимание на свое тело и попросите чувство ситуации показать вам ту его часть, которая хочет придерживаться этой привычки (курить сигареты, есть фастфуд, смотреть телевизор или играть в компьютерные игры всю ночь напролет). Прислушайтесь к этой части тела. Раньше вы не слышали ее, возможно, из-за того что пытались ее осуждать («Курение убивает») или, наоборот, оправдывать («Я столько работаю, а курение – одно из немногих удовольствий, которые я могу себе позволить»). Исследуйте эту свою часть, выясните ее точку зрения, поинтересуйтесь, какую цель она преследует.

Принятие решения. Когда вам нужно принять важное решение, сначала используйте логику: рассмотрите все варианты и взвесьте все за и против. Затем рассматривайте поочередно каждый вариант и отслеживайте, как он ощущается в вашем теле. Задайте вопрос: «Как ощущается в моем теле переезд в новую квартиру?» Как только появляется чувство ситуации, сфокусируйтесь на нем, как уже было описано ранее. Согласуйте с чувством ситуации все варианты.

Физические симптомы. Когда вы хотите понять внутреннее значение физического симптома, в первую очередь переключите внимание на центральную часть тела, а затем на то место, где находится симптом. поприветствуйте свои ощущения в этом месте, в течение некоторого времени прислушивайтесь к тому, что ощущаете, и добейтесь от тела подходящего объяснения.

Заторможенные чувства. Если вы хотите предпринять какое-либо действие, но не можете, из-за того что ваши чувства заторможены, сосредоточьте внимание на центральной части тела и ощутите в ней чувство ситуации, которое не желает действовать. Прислушайтесь к нему с сочувствием, ведь эта часть вашего «Я», которая временно «лишена голоса». Возможно, вы будете поражены тем, что вам откроется.

Межличностные проблемы. Когда у вас возникают межличностные проблемы, сосредоточьте внимание на центральной части тела и попросите его открыть вам чувство, ассоциирующееся с этой проблемой. Как только вы найдете объяснение проблемы, постарайтесь его понять, продолжая процесс фокусирования.

Внутренний критик. Когда на пути у вас встает ваш внутренний критик, ласково поприветствуйте его. Возможно, вы заметите, что его что-то беспокоит. В действительности наш внутренний критик пытается нас защитить, как это сделали бы обеспокоенные родители. Когда эта часть вашего «Я» поймет, что вы прислушиваетесь к ней, ей больше не придется говорить с вами так критически.

Дополнительные рекомендации

1. Когда мы спрашиваем наше чувство ситуации, чего оно хочет от нас, мы начинаем лучше его понимать. Вы не обязаны делать то, что хочет чувство ситуации, если предпочитаете этого не делать. Часто бывает достаточно просто понять, чего оно хочет. Как бы то ни было, уклонение от позитивных действий, на которых настаивает чувство ситуации в процессе фокусирования, может привести к торможению как в фокусировании, так и в вашей жизни. Действие, которое вы предпринимаете, может быть незначительным, оно не обязательно должно быть чем-то грандиозным, как вам, может быть, хочется, поскольку именно оно и возможно в данный момент.

2. Если ваше чувство ситуации не вступает в сотрудничество, вернитесь назад и удостоверьтесь, что вы находитесь в состоянии присутствия. Очень важно установить доверительные отношения со своим телом, чтобы оно открылось вам.

3. Несмотря на то что в этой главе фокусирование представлено в виде процесса, который вы можете проводить самостоятельно, оно нередко практикуется с партнером. Один человек практикует фокусирование, чтобы выразить свои проблемы, говоря о них вслух, другой – слушает его и поддерживает. Каждому из партнеров отводится одинаковое количество времени для слушания и фокусирования. Великолепный способ научиться проводить фокусирование с партнером или узнать больше о фокусировании – это семинары и вебинары. (См. список источников, приведенный в конце этой главы.)

Сила фокусирования. Пример из жизни

Лойс – пенсионерка; она не привыкла прислушиваться к своим ощущениям и не осознавала свое тело как источник глубокой внутренней формы коммуникации. Однако, услышав от дочери, как много та получила, обучаясь фокусированию, она, в преддверии семидесятой годовщины своего рождения, решила попробовать. Поначалу она боялась оставить дела и заботы повседневной жизни, ради того чтобы сфокусировать внимание на самой себе. Наконец однажды Лойс закрылась в своей спальне, положив блокнот и ручку рядом с собой, и поставила кухонный таймер на 30 минут. Закрыла глаза, сделала несколько глубоких вдохов и выдохов и обратила внимание внутрь своего тела. Ей было нелегко это сделать, так как она продолжала думать о будничных делах.

В конце концов ее сознание успокоилось настолько, что она начала осознавать ощущения в своем теле. Постепенно она ощутила свои руки, затем ноги, почувствовала контакт своего тела со стулом. Она разрешила дыханию стать глубже и ощутила пространство, расширявшееся в центральной части ее тела. Затем она просканировала все тело, для того чтобы понять его ощущения. Ее грудь была напряжена... так же как и ее гортань... Плечи были выгнуты... Ощущалась тяжесть в желудке... Она внутренне поприветствовала каждый из этих участков тела. Потом стала ждать.

Ее гортань очень сильно напряглась, и она заплакала, подумав: *«Жизнь коротка, и в конце всегда приходит смерть...»* Лойс думала о разных вещах, которые хотела бы еще сделать в своей жизни, и слезы лились по ее щекам. Потом она вспомнила, что в процессе фокусирования необходимо слушать свои внутренние ощущения, находясь рядом с ними. Она мягко положила ладонь на горло, сказав своим слезам: *«Да, я знаю, что вы здесь»*.

Лойс сказала себе: *«Есть столько всего, что я хотела сделать в своей жизни и еще не успела... Как это все ощущается сейчас в моем теле?»* Она почувствовала обжигающее напряжение в горле и признала его существование, говоря: *«Привет, я знаю, что ты здесь»*. И тотчас же почувствовала, как ее горло понемногу расслабляется.

Она стала ждать объяснения того, что ощущала в своем горле. Каждый раз, когда у нее возникали слова или образы, она проверяла их с помощью чувства ситуации, чтобы понять, подходит ли ей это объяснение: *«Напряжение и жжение... это так?»* Она прислушивалась... *«Это верно лишь отчасти... напряжение, жжение и... грусть?»* Она ждала... *«Немного грусти... что-то еще... скорее расстройство, чем грусть»*. Это ощущение почти подходило. Она сказала: *«Напряжение, жжение, расстройство и раздражение»*. Лойс почувствовала, как что-то отпускает ее горло, когда поняла, что ее больше сердило, чем печалило, то, что она не сделала еще многое из того, что хотела сделать. Ее горло расслабилось и получило приток энергии, как и все ее тело. Она оставалась с этим знанием и чувствами, позволяя им проникать все глубже.

Лойс поняла, что ей нужно задать вопрос чувству ситуации: *«Что самое плохое в этой ситуации?»* Через некоторое время у нее появился образ: она сама, молчаливая, во время ужина на круизном теплоходе, ее муж и их друзья – супружеская пара. Ее муж и друзья ссорились. Она показала этот образ

чувству ситуации, и через некоторое время у нее появилось ощущение, что она в ловушке. Обратившись к чувству ситуации, она проверила, насколько верно это ощущение... Оно было почти верно. Она продолжала оставаться со своим чувством ситуации до тех пор, пока ей в голову не пришла фраза: **«Взять в заложники»**; в этот момент она почувствовала, что эти слова полностью совпадают с ее ощущениями. Когда пришло это понимание, она заметила, что из ее горла ушло и напряжение, и жжение, оно стало теплым, открытым и расслабленным.

Лойс подождала немного, позволяя переменам в своем теле и новому знанию проникнуть глубже. Ее кухонный таймер должен был вот-вот зазвонить, а потому она спросила чувство ситуации, есть ли еще что-то, о чем оно хотело бы ей поведать, но ничего не услышала. Она поблагодарила чувство ситуации и свое тело, за то что они были с ней во время сеанса, и пообещала вернуться на следующий день, чтобы продолжать фокусироваться на этой проблеме. Она записала слова «быть в заложниках» и «скорее расстройство, чем грусть» в свой дневник.

На следующий день, когда Лойс приступила к фокусированию, ей было уже проще сосредоточить внимание на своем теле. Потом она переключилась на чувство ситуации; ощущение было более спокойным, однако напряжение еще оставалось. Она вспомнила слова, которые произносила накануне, и задала вопрос: **«Это касается ощущения „быть в заложниках“, так?»** Она почувствовала, что есть что-то еще. Напряжение оставалось, и она повторила: **«Я ощущаю себя заложником и... что еще?»** Через некоторое время она ощутила чувство вины. Тогда она спросила чувство ситуации: **«Я чувствую себя заложником и я чувствую вину?»** Это оказалось не совсем верным, так что она отвергла «чувство вины» и стала ждать.

Потом к ней пришло осознание, что ее ощущение заложника было ошибочным. Когда она проверила это с помощью чувства ситуации, то у нее создалось впечатление, что она приближается к истине. Внимательно прислушиваясь к чувству ситуации, она услышала слова: **«Я делаю то, что хотят другие»**; тогда она спросила: **«Я делаю то, что хотят другие, и в конечном итоге чувствую себя заложником, так?»** На этот раз ощущение оказалось верным; она почувствовала покалывание во всем теле. Она еще подождала, позволяя этому знанию и чувству проникнуть глубже.

Лойс могла бы закончить сеанс, так как то, что она почувствовала, оказалось для нее важным открытием, однако ей хотелось узнать, можно ли что-нибудь сделать с ее вечной привычкой поступать так, что хотят другие. Она спросила чувство ситуации: **«Что нужно сделать?»** И стала ждать ответ. Затем она вспомнила, что та супружеская пара несколько дней назад снова пригласила их с мужем в круиз. Она попыталась вернуться к своему горлу, но не могла отделаться от этой мысли. В горле ощущалось напряжение и жжение, она чувствовала сильное желание отбросить эту мысль и крикнуть **«Нет!»**.

В конце концов ей показалось, что «Нет!», сказанное ссорившейся паре, было именно тем, чего ждало от нее чувство ситуации, и она тотчас же почувствовала такое облегчение и свободу, каких прежде никогда не ощущала. Она еще некоторое время посидела с этими ощущениями и этим знанием; затем, почувствовав, что все выполнено, поблагодарила свое тело и чувство ситуации за то, что они были с ней во время сеанса, и пообещала вернуться к фокусированию на следующий день. Она записала свои ощущения

и полученное знание и решила сказать мужу о том, что хочет отказаться от приглашения этой пары.

Продолжая заниматься фокусированием, Лойс смогла вернуть себе чувство самоуважения, теперь она не боится совершать самостоятельные поступки и устанавливать границы во взаимоотношениях с людьми. Она обнаружила, что ничего страшного не случится, если прямо выразить свои желания или отказаться от того, чего не хочешь делать. Когда она перестала быть «няней на подхвате» для своих внуков, ее дочь все поняла и не обиделась на мать. Теперь Лойс сама выбирает рестораны и круизы для отдыха. Она обновила свободную комнату в доме, превратив ее в свое особое место, где могла спокойно заниматься фокусированием и строить планы.

Выводы

История Лойс служит убедительным подтверждением того, что фокусирование – один из самых действенных методов. С помощью фокусирования можно научиться контролировать самые важные стороны своей жизни и самостоятельно выбирать людей и события, которые ее наполняют. Этот метод помогает разобраться в причинах стресса и устранить их, глубже понять свои проблемы и разрешить их наилучшим образом.

Даже если сеанс фокусирования не принесет вам новых знаний, вы все равно почувствуете себя значительно лучше, поскольку, чутко прислушиваясь к своей внутренней сущности, вы дарите себе внимание, уважение, тепло и заботу.

12. Отказ от иррациональных идей



Изучив эту главу, вы узнаете:

**как ваши мысли влияют на ваши чувства, физические ощущения и поведение;
как оценивать свои негативные мысли;
как нейтрализовать тревожные мысли.**

ОСНОВЫ

Почти каждую минуту своей сознательной жизни вы мысленно разговариваете сами с собой, ведете внутренний монолог. Это суждения, с помощью которых вы описываете и воспринимаете окружающий мир. Если ваши внутренние монологи точны и находятся в правильном соотношении с реальностью, все хорошо. Если же иррациональны и неверны, вы испытываете стресс и эмоциональное беспокойство. Вот пример иррационального монолога: «Я не могу выносить одиночества». Ни один физически здоровый человек еще не умер только оттого, что был одинок. Быть одиноким, возможно, неприятно, нежелательно и может вас огорчать, однако вы можете продолжать жить и пережить это.

Другой пример иррационального монолога: «Я не должен кричать на своего ребенка. Если я кричу, значит, я испорченный человек». Словосочетание «не должен» не оставляет возможности считать происшедшее ошибкой. Когда происходит неизбежная ссора, вы обвиняете себя, называя недостойным человеком, и все это на основании единичного случая.

Иррациональная идея может основываться на откровенном заблуждении или на свойственных перфекционистам установках: «нужно», «необходимо», «должен». Ошибочные внутренние монологи, такие как «Я должен любить», эмоционально опасны; сравните с более реалистичным: «Я очень хочу полюбить, но я совершенно не обязан это делать и могу жить и чувствовать себя вполне счастливым без этого». Многие внутренние установки вызывают страх: «Как ужасно, когда мне отказывают». А ведь можно сформулировать иначе: «Меня огорчает, когда мне отказывают». Императивные, не допускающие возражений заявления вроде: «Я должен больше помогать по дому» можно заменить на более рациональные: «Думаю, в семье будет больше взаимопонимания, если я стану чаще принимать участие в работе по дому».

Альберт Эллис разработал систему борьбы с иррациональными идеями или убеждениями путем их замены на реалистические утверждения относительно окружающего мира. Он назвал свою систему «рационально-эмоциональная терапия» и написал о ней в соавторстве с Харпером в книге «Руководство по рациональной жизни» (1997), впервые опубликованной в 1961 году. Основным тезисом Эллиса является утверждение, что эмоции лишь частично связаны с происходящими событиями. Между событием и эмоцией ведется реалистический или нереалистический внутренний монолог. Подобный монолог вызывает эмоции. Ваши собственные мысли, направляемые и контролируемые вами, порождают тревогу, раздражение и депрессию. Эллис позднее переименовал свою систему, назвав ее «рационально-эмоциональная поведенческая терапия», подчеркивая, что мысли и идеи влияют как на действия людей, так и на их эмоции. Рисунок 8 показывает, как это происходит.

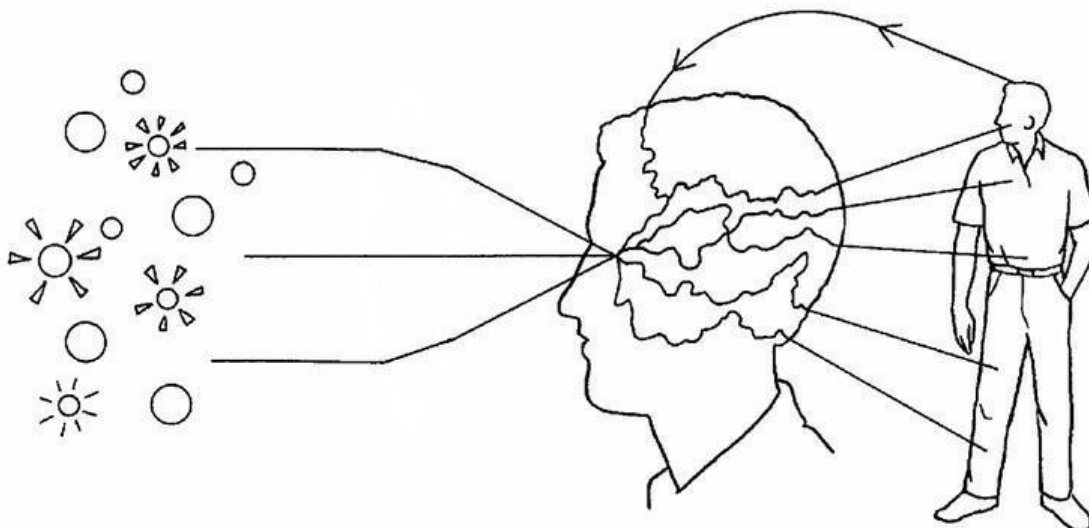


Рис. 8. Контур обратной связи

Пример

Схема Эллиса проста, как алфавит.

Действующие факты и события

Механик заменяет топливный насос, искренне считая, что он не исправен, однако автомобиль по-прежнему не едет. Заказчик очень расстроен и требует, чтобы механик вернул на место старый насос.

Убеждения, или негативный монолог о действующих фактах или событиях

Механик говорит себе:

– Он просто брюзга – ничего ему не нравится.

И:

– Какого дьявола мне вечно достается самая тяжелая работа?

И:

– Мне давно уже следовало догадаться.

И наконец:

– Я никудышний механик.

Последствия: эмоции, чувства и поведение

Механик ощущает раздражение, недовольство и обиду, а также чувство беспомощности. Он чувствует, как узел скручивается у него в животе. Под конец дня у него начинает болеть голова. Он неохотно соглашается поставить на место старый бензонасос, однако весь день он огрызается на коллег, а вечером ссорится с близкими.

Позднее механик может сказать себе: «Этот парень действительно свел меня с ума!» Однако вовсе не заказчик виноват в его раздражении. Это был внутренний монолог самого механика, его интерпретация реальности. Подобный иррациональный внутренний монолог можно изменить, и негативные эмоции, чувства и поведение, явившиеся результатом этого внутреннего монолога, также изменятся.

Эффективность

Римм и Литвак (1969) обнаружили, что негативный внутренний монолог вызывает значительное физиологическое возбуждение. Другими словами, ваше тело напрягается и чувствует стресс, когда вы используете иррациональные утверждения вроде:

Меня никто не замечает на вечеринках.

↓

Очевидно, окружающие считают меня скучным или неприятным человеком.

↓

Как это ужасно!

Эмоциональными результатами такого иррационального негативного внутреннего монолога являются раздражение, депрессия, злость, чувство вины, ревность, стыд, чувство беспомощности и неспособность переносить разочарования. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия показала свою эффективность в снижении частоты и интенсивности подобных эмоций.

Время, необходимое для освоения

Для анализа ваших иррациональных убеждений и дополнительных домашних занятий нужно выделять приблизительно 20 минут в день на протяжении двух недель. Создание рационально-эмоциональных образов – процесс, с помощью которого вы можете непосредственно изменять ваши эмоции, – также занимает около двух недель, если вы будете заниматься по 10 минут ежедневно.

Инструкции

Перечень убеждений

Перечень убеждений, приведенный ниже, поможет вам обнаружить некоторые иррациональные идеи, способствующие ощущению недовольства собой и подавленности. Пройдите этот тест, подсчитайте баллы и отметьте разделы, в которых ваши баллы выше всего.

Не тратьте время на обдумывание каждого пункта. Отвечайте быстро и переходите к следующему утверждению. Не лукавьте, отвечайте так, как вы на самом деле думаете, а не так, как, по вашему мнению, *следует* думать.

Перечень убеждений

Относительно согласен	Согласен	Не согласен	Балл	Убеждение
				1. Для меня важно одобрение окружающих
				2. Я терпеть не могу, когда мне что-то не удастся
				3. Люди, совершающие ошибки, заслуживают того, что получают.
				4. Когда я не получаю желаемого, я просто выхожу из себя
				5. Негативные эмоции являются естественным последствием негативных событий
				6. Мне нужно, чтобы меня все любили
				7. Я избегаю делать что-либо, что мне не слишком удастся
				8. Слишком много плохих людей избегают наказания, которого они заслуживают
				9. Я легко поддаюсь разочарованию, когда что-то складывается не так, как мне хочется
				10. Лучший способ быть счастливым — это контролировать то, что тебя окружает
				11. Мне трудно идти наперекор мнению других
				12. Для меня очень важно быть успешным во всем, что я делаю
				13. Тот, кто поступает неправильно, заслуживает осуждения и наказания
				14. Я часто расстраиваюсь из-за ситуаций, которые мне не нравятся
				15. Несчастные люди — это жертвы обстоятельств, которые они не могут контролировать

				16. Меня часто беспокоит, одобряют ли меня люди и согласны ли они с моим мнением
				17. Я очень огорчаюсь, когда совершаю ошибки
				18. Безнравственность подлежит строгому наказанию
				19. Меня чрезвычайно раздражает, когда кто-то мешает мне
				20. Чем больше у человека проблем, тем менее он счастлив
				21. Меня очень беспокоит то, что люди думают обо мне
				22. Я боюсь браться за то, что не слишком хорошо умею делать
				23. Я затаил обиду на людей, которые обидели меня
				24. Все в этой жизни идет как-то не так
				25. Невнимательные люди ужасно раздражают меня
				26. Я часто не могу отделаться от мыслей о какой-нибудь проблеме
				27. Я обычно откладываю на потом важные решения
				28. Каждому нужен кто-то, на чью помощь и совет он может рассчитывать
				29. Почти невозможно преодолеть влияние прошлого на настоящее
				30. Чтобы быть счастливым, мне нужен пожизненный отпуск
				31. Я терпеть не могу рисковать.
				32. Я стараюсь не думать о своих проблемах
				33. Людям абсолютно необходим внешний источник поддержки
				34. Если бы я получал много различных впечатлений, у меня было бы больше шансов стать таким, каким мне хотелось бы стать

				35. Я чувствую себя великолепно, когда мне ничего не надо делать
				36. Меня очень беспокоит то, что может случиться в будущем
				37. Я часто откладываю что-либо на потом
				38. Есть люди, от которых я очень сильно завишу
				39. Я часто думаю, что прошлое влияет на мое настоящее
				40. Больше всего мне нравится спокойно отдыхать
				41. Я ощущаю тревогу, когда думаю о неожиданных опасностях или о том, что может произойти в будущем
				42. Мне трудно делать неприятную работу, даже если она приносит мне пользу
				43. Мне всегда необходимо посоветоваться с другими, прежде чем принять какое-либо важное решение
				44. Если что-то сильно влияет на вашу жизнь, то так оно и будет всегда
				45. Только отдыхая и расслабляясь, я получаю удовлетворение
				46. Если случится что-нибудь, чего я боюсь, это будет ужасно, и я не смогу этого вынести
				47. Я не люблю ответственность и по возможности избегаю ее
				48. Мне нужно, чтобы рядом был кто-то, на кого я мог бы положиться, чтобы чувствовать себя спокойно
				49. Люди никогда не меняются коренным образом
				50. Мне нужно не работать, чтобы быть счастливым

Подсчет баллов «Перечня убеждений»

Поставьте рядом с пунктом «Не согласен» 0, рядом с пунктом «Относительно согласен» 1, а там, где вы отметили «Согласен», 2.

Сложите баллы для пунктов 1, 6, 11, 16 и 21 и запишите общий балл:

Чем выше будет общий балл, тем более вы склонны соглашаться с иррациональной идеей, что «взрослому человеку совершенно необходимо чувствовать любовь и одобрение знакомых, членов семьи и друзей».

Сложите баллы для пунктов 2, 7, 12, 17 и 22 и запишите общий балл:

Чем выше будет общий балл, тем более вы склонны соглашаться с иррациональной идеей, что «вы должны быть неизменно компетентны и выполнять почти в совершенстве все, за что ни возьметесь».

Сложите баллы для пунктов 3, 8, 13, 18 и 23 и запишите общий балл:

Чем выше будет общий балл, тем более вы склонны соглашаться с иррациональной идеей, что «бывают люди злые, непорядочные и подлые и они должны быть наказаны».

Сложите баллы для пунктов 4, 9, 14, 19 и 24 и запишите общий балл:

Чем выше будет общий балл, тем более вы склонны соглашаться с иррациональной идеей, что «это ужасно, когда все идет не так, как хочется».

Сложите баллы для пунктов 5, 10, 15, 20 и 25 и запишите общий балл:

Чем выше будет общий балл, тем более вы склонны соглашаться с иррациональной идеей, что «в основном внешние события являются причиной человеческих страданий».

Сложите баллы для пунктов 26, 31, 36, 41 и 46 и запишите общий балл:

Чем выше будет общий балл, тем более вы склонны соглашаться с иррациональной идеей, что «должны чувствовать страх или тревогу, когда сталкиваетесь с чем-то незнакомым, неопределенным или потенциально опасным».

Сложите баллы для пунктов 27, 32, 37, 42 и 47 и запишите общий балл:

Чем выше будет общий балл, тем более вы склонны соглашаться с иррациональной идеей, что «легче уклоняться от проблем, чем встречать их лицом к лицу и брать на себя ответственность».

Сложите баллы для пунктов 28, 33, 38, 43 и 48 и запишите общий балл:

Чем выше будет общий балл, тем более вы склонны соглашаться с иррациональной идеей, что «вам необходим кто-то (или что-то), более сильный, чем вы сами, кто мог бы вас поддерживать».

Сложите баллы для пунктов 29, 34, 39, 44 и 49 и запишите общий балл:

Чем выше будет общий балл, тем более вы склонны соглашаться с иррациональной идеей, что «прошлое во многом определяет то, что происходит в настоящем».

Сложите баллы для пунктов 30, 35, 40, 45 и 50 и запишите общий балл:

Чем выше будет общий балл, тем более вы склонны соглашаться с иррациональной идеей, что «счастья можно достигнуть, ничего не делая, ведя себя пассивно, бесконечно отдыхая и расслабляясь».

Иррациональные идеи

В основе иррационального мышления лежит убеждение: все, что происходит вокруг, направлено против вас. «Это в самом деле меня расстроило... Она меня нервирует... Подобные места вызывают у меня страх... Когда меня обманывают, это заставляет меня краснеть».

Ничто не направлено против вас. В мире всегда что-то происходит. Вы переживаете эти события (**А**), начинаете внутренний монолог (**Б**) и испытываете эмоцию (**В**), являющуюся результатом вашего внутреннего монолога. **А** не вызывает **В**; это **Б** вызывает **В**. Если ваш внутренний монолог иррациональный и нереалистичный, вы создаете неприятную эмоцию.

Две наиболее распространенные формы утверждений внутреннего монолога – это «устрашающие» и «обобщающие». Вы пугаетесь, когда интерпретируете свои ощущения, делая катастрофические выводы, больше напоминающие ночные кошмары. Легкое покалывание в груди вы принимаете за сердечный приступ; раздраженный начальник хочет сжить вас со свету; у мужа ночная смена, и мысль о том, что вы останетесь одна в доме, совершенно невыносима. «Устрашение» заключается в том, что вы преувеличиваете нежелательные события, черты характера или поступки, при этом почти совсем не обращаете внимания на положительные моменты. Эмоции, вызываемые «устрашающим» внутренним монологом, сами по себе обычно являются устрашающими – так вы откликаетесь на свое представление об окружающем мире.

Например, если вы считаете ситуацию мучительной, утомительной или тяжелой и раздуваете все это до невероятных размеров, полагая, что не в силах с ней справиться, вы, скорее всего, будете ощущать подавленность. Если вы оцениваете людей, замечая лишь их недостатки или проступки, и говорите себе, что эти недостатки или проступки чудовищны, эти люди становятся ужасными для вас. В таком случае очень просто оправдать свое раздражение.

«Обобщающие» иррациональные внутренние утверждения часто включают такие слова, как «должен», «надо», «необходимо», «всегда» и «никогда». Идея состоит в том, что люди или события должны, по вашему мнению, отвечать определенным требованиям или же вы сами должны отвечать определенным требованиям. Любое отклонение от этого уровня – плохо; человек, не дотягивающий до этого уровня, – плохой. В действительности же – этот уровень плох, поскольку он негибкий и ограниченный.

Альберт Эллис предложил десять основных иррациональных идей, список которых приводится ниже. К ним мы добавили некоторые дополнительные, весьма распространенные убеждения, являющиеся в высшей степени далекими от реальности. Опираясь на свои баллы из перечня убеждений и на собственный опыт в ситуациях стресса, отметьте те утверждения, с которыми вы согласны.

1. Взрослому человеку совершенно необходимо чувствовать любовь и одобрение знакомых, членов семьи и друзей.

В действительности, нравиться всем людям, которые встречаются на вашем жизненном пути, совершенно невозможно. Даже те, кому вы в целом симпатичны и кто вас одобряет, могут отвернуться от вас вследствие каких-либо ваших поступков или собственных заблуждений. Это иррациональное убеждение является причиной большей части ваших горестей и бед.

2. Вам следует быть в высшей степени компетентным, успешным и практически безукоризненным во всем, за что бы вы ни брались.

Результатом убеждения, что вы должны быть совершенством во всем, является самобичевание, снижение самооценки в случае неизбежных неудач, завышенные требования, предъявляемые к супругу или друзьям, а также нравственный паралич (скованность и страх перед какими-либо действиями). Перфекционизму можно противопоставить утверждение, что вы будете стремиться сделать все наилучшим образом и учиться на собственных ошибках.

3. Бывают люди злые, непорядочные и подлые, и они должны быть наказаны.

Более реалистичская позиция предполагает, что их поведение является антиобщественным и не соответствующим общепринятым нормам. Возможно, это люди недалекие, необразованные или нервные, и им нужно изменить свое поведение.

4. Ужасно, когда люди или события не такие, какими вы хотели бы их видеть.

Подобное убеждение можно охарактеризовать как синдром «избалованного ребенка». Как только колесо спустит, начинается внутренний монолог: «Почему это случилось со мной? Проклятье, я не могу это принять. Это ужасно. Я весь испачкался». Любое недоразумение, проблема или неудача, которые встречаются на вашем пути, вызывают «ужасные» внутренние монологи. Результатом являются сильное раздражение и стресс.

□ 5. Внешние события являются причиной большинства человеческих несчастий. Люди реагируют на событие, и это вызывает у них соответствующие эмоции.

Логическим продолжением этого утверждения может стать следующее убеждение: необходимо контролировать внешние события, чтобы все было в порядке, и это сделает вас счастливым или поможет избежать разочарований. В действительности наши возможности ограничены, мы не можем подчинить события и действия других людей своей воле. Интерпретируя события как причину своих несчастий, вы зайдете в тупик. Вы и не можете контролировать действия других людей, но у вас есть громадные возможности контролировать собственные мысли, эмоции и поступки.

□ 6. Вы должны чувствовать страх или тревогу, сталкиваясь с чем-либо новым, неопределенным или потенциально опасным.

Многие описывают это ощущение как «колокольчик звонит, и я чувствую, что пора беспокоиться». Они начинают создавать свои катастрофические сценарии. Нарастание страха или тревоги перед лицом неопределенности затрудняет способности противостоять ей и способствует стрессу. Вместо этого вы можете рассматривать нечто неизведанное не как предполагаемую опасность, а как что-то новое и возбуждающее.

□ 7. Легче уклоняться от проблем, чем встречаться с ними лицом к лицу и брать на себя ответственность.

Существует много способов уходить от ответственности: «Я должен сказать ему, что меня это больше не интересует... но не сегодня... С понедельника я собирался приступить к поиску работы, но я слишком устал в выходные... Кран течет, но это никому не мешает...» Если у вас появляются подобные мысли, запишите свои обычные оправдания, к которым вы прибегаете, чтобы избежать ответственности:

Область ответственности _____

Способы избежать ответственности _____

□ 8. Вам необходим кто-то (или что-то) более сильный, чем вы сами, кто мог бы вас поддерживать.

Это убеждение становится психологической ловушкой, в которой ваши независимые суждения и осознание личных потребностей подорваны тем, что вы полностью доверяете кому-то (или чему-то) более авторитетному.

□ 9. Прошлое определяет то, что происходит в настоящем.

То, что вы когда-то сильно пострадали в прошлом, совершенно не значит, что вы должны сохранять привычки, сформировавшиеся во время борьбы с первоначальной ситуацией. Эти старые привычки и способы реагирования – просто действия, которые вы совершали столько раз, что они стали почти автоматическими. Вы можете выявить эти привычки и приступить к их изменению прямо сейчас. Следует извлекать опыт из прошлых действий, но нельзя допускать, чтобы они определяли всю вашу последующую жизнь.

□ 10. Счастья можно достигнуть, ничего не делая, ведя себя пассивно и бесконечно отдыхая и расслабляясь.

Такой подход к жизни называют синдромом Элизиума. Счастье – это больше, чем идеальный отдых.

Другие иррациональные идеи

□ 1. Люди ранимы, их нельзя обижать.

Это иррациональное убеждение приводит к неспособности открыто выражать свои чувства, а также к самопожертвованию, которое лишает вас многого, что доставляет удовольствие⁹. Поскольку ваши желания могут расстроить или лишить чего-либо другого человека, вы ощущаете разочарование, беспомощность и депрессию. Во взаимоотношениях появляется множество тупиковых ситуаций, когда в ситуации конфликта партнеры не высказывают своих претензий, не желая ранить чувства друг друга, – конфликт остается неразрешенным.

□ 2. Хорошие взаимоотношения основываются на взаимном самопожертвовании.

Это убеждение основано на расхожем представлении о том, что лучше давать, чем получать. Оно выражается в нежелании попросить то, что вы хотите, и в ожидании того, что ваши скрытые потребности будут угаданы и удовлетворены. К сожалению, постоянное самоотречение вызывает, как правило, чувство горечи и уход в себя.

□ 3. Если вы не пожертвуете многим, чтобы угодить другим, они не захотят с вами общаться и оставят вас.

Причина такого убеждения – низкая самооценка. Как правило, вы меньше рискуете быть отвергнутым, если предлагаете себя другим в своем естественном, не приукрашенном виде. Люди могут принять вас таким, какой вы есть, или не принять. Как бы то ни было, если они будут знать, каковы вы на самом деле, вам не придется беспокоиться о том, что вы расслабитесь, потеряете бдительность и тогда люди откажутся от общения с вами.

□ 4. Когда люди вас не одобряют, это, несомненно, означает, что вы не правы или что вы нехороший человек.

Это исключительно вредное убеждение вызывает хроническую тревожность в большинстве ситуаций межличностного общения¹⁰. Иррациональность заключается в глобализации одного конкретного недостатка или какой-либо непривлекательной черты и стремлении обвинить себя во всех грехах.

□ 5. Счастье, радость и полноту жизни можно испытывать только в присутствии других, а одиночество ужасно.

Радость, самооцененность и полноту жизни можно испытывать как в одиночестве, так и в обществе других людей.¹¹ Одиночество ведет к саморазвитию, иногда оно даже необходимо.

□ 6. Существуют идеальная любовь и идеальные взаимоотношения.

Люди, разделяющие это убеждение, часто испытывают неудовлетворенность и обиду, без конца меняя партнеров. Их никто не устраивает, поскольку они ожидают, что будут идеально подходить друг другу, а так не бывает.

□ 7. Вы не должны страдать; вы созданы для счастливой жизни.

Реалистический подход состоит в том, что страдание является неизбежной частью человеческой жизни. Страдание нередко приводит к твердым и здравым решениям и к личностному росту. Жизнь не всегда справедлива, и иногда вы страдаете вне зависимости от того, заслужили это или нет.

□ 8. Ценность вашей личности зависит от того, насколько многого вы достигли.

Более рациональным будет утверждение, что ваша истинная ценность зависит от таких вещей, как способность жить полной жизнью, сочувствовать и сопереживать, то есть быть человеком¹².

□ 9. Гнев всегда плох и разрушителен.

⁹ Farquhar and Lowe, 1974.

¹⁰ Farquhar and Lowe, 1974.

¹¹ Там же.

¹² Там же.

Гнев как акт очищения может быть искренним выражением вспыхнувших чувств, не будучи направленным против личного достоинства и безопасности других людей¹³ (Фаркуар и Лоу, 1974).

□ 10. Быть эгоистом – это плохо и неправильно.

Правда состоит в том, что никто лучше вас не знает ваших желаний и потребностей и никто так не заинтересован в их исполнении, как вы. Ваше счастье – это ваша ответственность. Быть эгоистом означает, что вы принимаете эту ответственность. В то же время следует уважать право других взять на себя ответственность за собственное счастье.

□ 11. Вы беспомощны и не можете контролировать свои чувства.

Это убеждение часто лежит в основе депрессии и тревожности. На самом деле мы можем отчасти управлять ситуацией во время межличностного общения и великолепно контролировать то, как мы воспринимаем и эмоционально реагируем на жизненные события.

Вы можете добавить другие иррациональные убеждения к этому списку:

Выявление ускользающих иррациональных идей

Трудность обнаружения внутреннего иррационального монолога заключается в том, что мысли невидимы и стремительно проносятся в голове. Они могут быть молниеносными и едва задевают сознание. Вы редко формируете в сознании фразу целиком, как в иррациональных утверждениях, приведенных выше. Поскольку внутренний монолог прокручивается в голове автоматически, легко создается иллюзия, что чувства возникают спонтанно вследствие происходящих событий. Тем не менее, стоит лишь мыслям затормозиться, как в замедленной съемке, кадр за кадром, требуется какая-нибудь доля секунды, чтобы сказать себе: «Дело плохо», и это тотчас же окажет свое пагубное воздействие. Мысли, вызывающие ваши эмоции, часто появляются в виде стенографических записей: «Ничего хорошего... С ума сойти... Я в тупике... Глухо, как в танке» и так далее. Эти короткие отрывки следует дополнить, формируя изначальную фразу, из которой они были вырваны. Затем эту фразу можно пересмотреть с помощью методов, изученных в разделе об отказе от иррациональных идей.

Лучший способ обнаружить свои иррациональные идеи – это поразмышлять над ситуациями, в которых вы испытываете негативные стрессовые эмоции, такие как тревожность, депрессия, гнев, чувство вины или собственной ничтожности. За каждой из этих эмоций, в особенности если они хронические, стоит иррациональный внутренний монолог. Спросите себя: «Что я говорю себе по поводу этой ситуации?» Очень возможно, что вы сразу захотите поправить себя, переключившись на рациональный внутренний монолог.

Приведем пример из жизни. В ответ на иррациональную мысль: *«Мой брат никогда не помогает нашим пожилым родителям, это просто несправедливо»* Эми могла бы тотчас же сказать себе: *«Никто и не говорит, что жизнь справедлива»*. Это удержало бы ее от других мыслей, доводящих до состояния стресса.

Вместо этого она спросила себя: *«Неужели ему действительно все равно? А мне? Что значит для меня эта бесконечная забота о родителях?»* Ее ответ прозвучал так: *«Он легко относится к жизни. Я хочу жить так же легко. В действительности, я такая же эгоистка, как он, и не имею права сердиться на него»*. Постоянно задавая себе эти вопросы, Эми смогла обнаружить множество других неприятных иррациональных мыслей,

¹³ Там же.

включая такие: **«Это нормально – приносить себя в жертву. В конце концов, это моя семья. Я люблю моих родителей, но они просто сводят меня с ума! Я должна быть сильнее. Я чувствую, что тоню. Что, если что-нибудь случится со мной – что будет с ними? Я не могу выносить эти мысли в полном одиночестве. Это будет катастрофа...»**

Как видите, Эми находится в объективно трудной ситуации. Вдобавок у нее множество иррациональных мыслей, которые порождают такие сильные негативные эмоции, что она не в состоянии найти выход из ситуации или принять разумное решение. Но она может использовать методы «Опровержение иррациональных идей», описанные ниже, а затем посмотреть на проблему со стороны и избавиться от иррациональных идей, которые больше всего ей мешают.

Отказ от иррациональных идей

А. Запишите событие, которое вас расстроило. Убедитесь, что вы записываете только объективные факты; никаких домыслов, субъективных впечатлений или оценочных суждений.

Б. Запишите свой внутренний монолог, последовавший после события. Опишите все ваши субъективные оценочные суждения, предположения, убеждения, прогнозы и беспокойства. Обратите внимание на то, какие из внутренних убеждений были ранее описаны как иррациональные идеи.

В. Сосредоточьтесь на своей эмоциональной реакции. Составьте четкие определения из одного-двух слов, такие как «сердитый», «подавленный», «ощущающий собственную ничтожность», «испуганный» и так далее.

Г. Измените иррациональный внутренний монолог, выявленный в пункте Б.

Вот как это предлагает сделать Эллис.

1. Выберите иррациональную идею, которую вы хотите отвергнуть. В качестве иллюстрации мы используем идею «Несправедливо, что я вынужден страдать из-за этой проблемы».

2. Имеется ли какая-нибудь рациональная поддержка для этой идеи?

Поскольку все так, как оно и должно быть, с длинными цепочками причинно-следственных связей, ответ будет «нет». Проблему нужно пережить и решить ее, поскольку она существует. Она существует, поскольку были созданы все необходимые условия для ее появления.

3. Какие существуют доказательства ложности этой идеи?

а. Не существует таких законов во вселенной, которые утверждают, что я не должен страдать и у меня не должно быть проблем. У меня могут появиться любые проблемы, если для них будут созданы соответствующие условия.

б. Жизнь – это просто последовательность событий; какие-то из них доставляют удовольствие, другие – неприятны и болезненны.

в. Если проблема возникла, мне нужно попытаться ее решить.

г. Стараться не давать проблеме разрастаться – это правильно, а отказываться ее признавать, в то время как она существует, – это опасная стратегия.

д. Многие люди идут по жизни, реагируя на проблемы далеко не так болезненно, как я. Возможно, мне просто не везет, но, скорее всего, решения, которые я принимаю, способствуют созданию условий для возникновения проблем.

е. То, что у меня есть проблемы, вовсе не означает, что я должен быть несчастным. Я могу гордиться тем, что не струсил и принял нестандартное решение. Это дает мне возможность повысить собственную самооценку.

4. Существует ли какое-либо доказательство правильности этой идеи?

Нет, мое страдание является следствием моего внутреннего монолога, того, как я воспринимаю это событие. Я сам убедил себя в том, что несчастен.

5. Что плохого может произойти, если то, чего я хочу, не случится или случится то, чего я не хочу?

а. Я могу лишиться каких-либо удовольствий.

б. Я могу ощущать беспокойство.

в. Я могу не справиться с решением проблемы и почувствую себя некомпетентным в этой области.

г. Возможно, мне придется примириться с последствиями неудачи.

д. Окружающие могут не одобрить мои поступки или отказаться от общения со мной вследствие моей некомпетентности.

е. Я могу почувствовать еще больший стресс и напряжение.

б. Что хорошего может произойти, если то, чего я хочу, не случится или случится то, чего я не хочу?

а. Я могу научиться спокойнее переносить неудачи.

б. Я могу усовершенствовать свои навыки решения проблем.

в. Я могу стать более ответственным.

Д. Теперь, когда вы проанализировали свою иррациональную идею и сравнили ее с рациональными мыслями, сформулируйте новый внутренний монолог и запишите его.

1. Я уравновешенный здравомыслящий человек. Я могу принимать неприятные ситуации, если они возникают.

2. Встречать проблему лицом к лицу гораздо рациональнее, чем отказываться признавать ее существование или прятаться от нее.

3. Я чувствую себя так, как я думаю. Если у меня нет негативных мыслей, я не буду себя чувствовать подавленным. В худшем случае я буду ощущать беспокойство, сожаление и досаду – но не тревожность, депрессию и злость.

Домашнее задание

Для того чтобы одержать победу в борьбе против иррациональных идей, необходимо ежедневно выполнять домашние задания. Сделайте не менее 100 копий листа «Бланк домашнего задания» и заполняйте каждый лист как минимум раз в день, уделяя этому занятию по меньшей мере двадцать минут. По возможности выполняйте домашнее задание сразу же после прошедшего события. Используйте отдельный лист для каждого события и храните их как показатели своего роста и саморазвития.

Для начала прочитайте «Образец домашнего задания» на странице, предшествующей «Бланку домашнего задания». Его заполнил мужчина, который должен был встретиться с подругой, однако подруга отменила эту встречу.

Образец домашнего задания

А. Событие.

Подруга отменила встречу со мной.

Б. Рациональные идеи.

Я знаю, у нее сейчас очень мало времени... Займусь чем-нибудь сам.

Иррациональные идеи.

Мне будет ужасно одиноко сегодня вечером... Внутри пустота... Она совсем не думает обо мне... Никто не хочет побыть со мной... Мне плохо.

В. Последствия иррациональных идей.

Я чувствовал себя подавленным, был встревожен.

Г. Замена иррациональных идей.

1. Кратко сформулируйте иррациональную идею.

Мне будет ужасно одиноко сегодня вечером... Мне плохо.

2. Существует ли какая-то рациональная поддержка этой идеи?

Нет.

3. Какое существует доказательство ложности этой идеи?

Оставаться в одиночестве не так приятно, как встретиться с подругой, но я могу получить удовольствие, занимаясь чем-то другим. Обычно мне даже нравится быть одному, и сегодня мне тоже будет хорошо, как только я переживу разочарование. Я дал неверные определения: мне не плохо – я всего лишь огорчен и немного разочарован.

4. Существует ли какое-либо доказательство правильности этой идеи?

Нет, я просто сказал себе, что чувствую себя подавленным.

5. Что самое плохое может произойти со мной?

Я могу и дальше чувствовать себя разочарованным и не найти ничего, что доставило бы мне удовольствие сегодня вечером.

6. Что хорошее может произойти?

Я могу почувствовать себя самодостаточным и понять, что на самом деле обладаю внутренними ресурсами.

Д. Альтернативные мысли.

У меня все в порядке. Я побалую себя хорошим ужином в китайском ресторане, а вечером закончу читать детективный роман.

Альтернативные эмоции.

Я спокоен. Немного разочарован, но предвкушаю хороший ужин и вечер наедине с интересной книгой.

Домашнее задание

А. Событие _____

Б. Рациональные идеи _____

Иррациональные идеи _____

В. Последствия иррациональных идей _____

Г. Замена иррациональных идей _____

1. Краткая формулировка иррациональной идеи _____

2. Существует ли какая-нибудь рациональная поддержка этой идеи?

3. Какое существует доказательство ложности этой идеи?

4. Существует ли какое-нибудь доказательство справедливости этой идеи? _____

5. Что самое плохое может случиться со мной? _____

6. Что хорошее может произойти? _____

Д. Альтернативные мысли

Альтернативные эмоции _____

Правила для стимуляции рационального мышления

Оцените ваши внутренние убеждения применительно к шести правилам, приведенным ниже¹⁴.

1. Ничего страшного не случится.

Ситуация сама по себе не порождает во мне тревогу или страх. Не события, а наши мысли и взгляды являются главными причинами тревожности и страха.

2. Все именно так, как и должно быть.

Мы не можем подчинить своей воле события и людей. Считать, что обстоятельства должны складываться исключительно в соответствии с моими ожиданиями, означает верить в чудеса. То, что происходит в жизни, вызвано целым рядом причинно-следственных связей. Утверждать, что обстоятельства должны были сложиться иначе, значит не считаться с причинно-следственными связями.

3. Все люди могут ошибаться.

Это неизбежно. Если вы не признаете этот факт, то рискуете постоянно испытывать разочарования и чувствовать себя несчастным.

4. Для конфликта необходимы двое.

Прежде чем начать обвинять кого-либо, подумайте о правиле 30 процентов. Каждый участник конфликта добавляет по крайней мере 30 процентов горячего для поддержания разгорающейся ссоры.

5. Истинная причина теряется в прошлом.

Пытаться понять, кто и почему запустил цепь событий, которые привели к конфликтной ситуации, – пустая потеря времени. Поиски истинных причин сложившихся обстоятельств невероятно трудны. Лучшая стратегия – это принять решение изменить свои установки и поведение прямо сейчас.

¹⁴ Текст адаптирован из работы Дэвида Гудмана «Достижение эмоционального благополучия с помощью тренинга по рациональному поведению», 1978.

6. Наши чувства в значительной мере порождены нашими мыслями.

Этот позитивно сформулированный принцип главный в этом списке. События сами по себе не являются причиной эмоций – эмоции вызывает наша интерпретация событий.

Дополнительные рекомендации

Отсутствие позитивной реакции на рационально-эмоциональную поведенческую терапию может быть следствием одного из трех факторов.

1. Вы не уверены, что мысли порождают эмоции. Если это так, ограничьте ваши упражнения рационально-эмоциональными образами, которые будут описаны в следующем разделе. Если после этого вы обнаружите, что изменения в вашем внутреннем монологе помогают вам справляться со стрессом, утверждение, что именно мысли вызывают эмоции, покажется вам более убедительным.

2. Ваши иррациональные идеи и внутренние монологи столь молниеносны и стремительны, что вам трудно поймать свои мысли. Попробуйте завести дневник событий и ситуаций, связанных с сильными эмоциями. Записывайте все, что проносится у вас в голове: сцены, образы, отдельные слова, смутные полуоформившиеся мысли, названия, звуки, умозаключения и так далее.

3. Вам трудно запомнить ваши мысли. Если это так, не ждите, когда происходит какое-либо событие. Используйте дневник, для того чтобы записывать в нем все, что с вами происходит.

Рационально-эмоциональные образы

В 1971 году доктор Макси Маултсбай ввел термин «рационально-эмоциональные образы». Его метод поможет вам разработать стратегии изменения стрессовых эмоций. Вот как он работает.

1. Представьте себе событие, вызывающее у вас стресс. Отметьте все детали этой ситуации: образы, запахи, звуки; то, как вы одеты; какие слова произносите и так далее.

2. Когда вы ясно представите ситуацию, не сдерживайте своих чувств. Окунитесь в эмоции гнева, тревоги, депрессии, беспомощности или стыда. Не пытайтесь избежать эмоций – идите им навстречу, ощущайте их.

3. Прочувствовав стрессовую эмоцию, заставьте себя изменить ее на менее негативную. Тревожность, депрессия, ярость, чувство вины должны смениться беспокойством, разочарованием, досадой или сожалением. Если вы считаете, что не можете этого сделать, вы просто обманываете себя. Каждый способен изменить свои чувства, даже если этого хватит всего лишь на несколько минут.

4. Снижая градус эмоции, анализируйте, как вы это делаете. Что происходит в вашем сознании, почему ваши первоначальные чувства меняются? Очевидно, вы стали рассуждать более рационально – о себе, о других, о ситуации в целом. Осознайте, как эти здравые мысли снизили накал эмоций и погасили ваш стресс.

5. Как только вы поймете, каким образом поменяли стрессовые эмоции на менее негативные, вы сможете заменить прежние иррациональные установки новыми позитивными убеждениями.

Приведем пример. После долгих лет семейной жизни женщина стала ловить себя на мысли, что чрезмерное увлечение ее супруга просмотром телепрограмм вызывает у нее тоску, уныние и раздражение. Чтобы не впасть в депрессию, она начала практиковать рационально-эмоциональное воображение. В течение дня она воссоздавала эту ситуацию в своем воображении: вот ее муж вытирает салфеткой рот, встает из-за стола, относит тарелки в раковину и уходит в комнату. Она представляла, как через несколько минут до нее донесутся звуки включенного телевизора, переключения каналов, голосов из его любимой телепередачи. Последовательно рисуя эти образы, она погружалась в уныние и тоску.

Прочувствовав стрессовую эмоцию, женщина заставляла себя заменить ощущение тоски чувством досады. Ей пришлось прилагать усилия в течение 15 минут, прежде чем ее эмоции на мгновение приобрели иной характер. Практикуя это упражнение каждый день, она вскоре научилась превращать тоску в досаду на несколько минут.

Теперь она была готова проверить, что ей удастся изменить свои внутренние монологи, а следовательно, и эмоции. Она обнаружила, что ее ощущения меняются, когда говорит себе: «Я не должна чувствовать себя беспомощной. Если он хочет проводить время перед телевизором – пусть, а я пока могу сделать что-нибудь приятное для себя». Далее ее рассуждения развивались так: «Это его жизнь. Он может тратить ее на что угодно. Но я не стану расходовать время попусту. Я и так много времени упустила, считая, что должна оставаться дома рядом с ним. Теперь я буду встречаться с друзьями и займусь тем, что мне нравится. Ему может не понравиться, если я проведу вечер вне дома, но оставаться ради того, чтобы торчать перед телевизором, – нет, это мне не подходит».

Создание альтернативных эмоциональных реакций

Ниже приводится список возможных ситуаций и альтернативных эмоциональных реакций.

Ситуация	Вредная негативная эмоция	Обычная негативная эмоция
Ссора с партнером	Гнев	Досада, раздражение
Поджимающие сроки на работе	Повышенная тревожность	Озабоченность
Суровое отношение к ребенку	Сильное чувство вины	Сожаление
Отмена чего-то, о чем вы мечтали	Депрессия	Разочарование
Критика ваших действий	Ощущение беспомощности	Досада, озабоченность
Недостойное поведение на людях	Стыд	Чувство неловкости за свой поступок, а не за себя

Теперь запишите ваши стрессовые ситуации, вредные негативные эмоции, которые вы ощущаете, и обычные негативные эмоции, которые хотели бы ощущать.

Ситуация	Вредная негативная эмоция	Обычная негативная эмоция

Вы можете использовать рационально-эмоциональное воображение в каждой из этих ситуаций. Если вредные негативные эмоции не меняются сразу, позвольте себе продолжать ощущать их до тех пор, пока они не изменятся. Вы сможете заставить себя изменить эти эмоции, если захотите. Впоследствии вы выделите ключевые мысли и фразы, которые будут вызывать новые, более адекватные эмоции. Работая со своими внутренними монологами, включая в них новые – рациональные – мысли, убеждения и идеи, вы сможете избавиться от стресса и качественно изменить свою жизнь. Для получения наилучших результатов практикуйте этот метод по 10 минут в день в течение, по крайней мере, двух недель.

Понимание

Существует три уровня понимания, которые необходимы, чтобы произошли изменения.

1. Осознание того факта, что у вас есть проблема, и понимание того, какое именно событие могло повлечь за собой эту проблему.

2. Ясное понимание того, что иррациональные идеи, усвоенные вами ранее, создают эмоциональный климат, в котором вы живете сейчас.

3. Твердая уверенность в том, что и после того как вы осознаете важность двух предыдущих уровней, единственным способом избавиться от проблемы по-прежнему будет работа над изменением своих иррациональных идей – работа настойчивая, упорная и постоянная. В противном случае вам будет крайне сложно изменить свои привычные эмоциональные реакции.

Если вам сложно самостоятельно практиковать методы рационально-эмоциональной терапии, обратитесь к специалисту или в консультационный центр.

13. Преодоление беспокойства и тревожности



Изучив эту главу, вы узнаете:

- как использовать навыки релаксации для уменьшения напряжения и возбуждения в целом, а также в стрессовых ситуациях;**
- как объективно наблюдать за своими мыслями, чувствами и поведением, связанными с тревожным состоянием;**
- как реалистично оценивать степень риска;**
- как действовать, чтобы воображаемые картины катастрофических событий и сопутствующие им эмоции потеряли свою силу и перестали пугать вас;**
- как распознавать и изменять сигналы тревоги в своем поведении, такие как излишний контроль или уход от ситуации;**
- как эффективно решать проблемы.**

ОСНОВЫ

Тревога и беспокойство в допустимых пределах полезны для нас. Мысли о том, что в будущем может случиться что-либо неблагоприятное, если вовремя не предпринять надлежащие действия, побуждает нас готовиться к экзамену, учить свою роль для спектакля, работать над решением проблем и стараться изо всех сил. Наиболее важная функция тревожности – подготовиться к возможной встрече с опасностью. Когда вы ощущаете тревогу, вы немного напряжены и сосредоточены, так что можете легко перейти к реакции «бей или беги», являющейся естественной реакцией испуга вашего тела на неминуемую опасность или угрозу.

Например, когда вы ведете машину при штормовом ветре, то, скорее всего, ощущаете некоторую тревогу и напряжение. Вместо того чтобы мечтать или слушать радио, вы держитесь за руль обеими руками, сидите прямо и внимательно смотрите на дорогу на случай возникновения опасности. Если вы видите, как большое дерево падает прямо перед вами, ваши эмоции переходят от тревоги к ужасу, при этом включается реакция «бей или беги» и вы мгновенно реагируете: жмете на тормоз и сворачиваете в сторону, чтобы избежать столкновения.

Тревога превращается в проблему, когда она включается слишком часто, слишком интенсивно или когда вы не можете ее отключить¹⁵.

Если вы все время испытываете чувство беспокойства, ваше тело находится в постоянной готовности отразить возможную опасность. Длительная тревожность, скорее всего, станет причиной проблем со сном, усталости, раздражительности и неспособности сосредоточиться, что может отрицательно повлиять на вашу деятельность и на ее продуктивность.

Тревожность может вызывать что угодно, из того что рассматривается как потенциальная опасность или угроза, например, боязнь сделать ошибку, не сдать работу в срок, провалиться экзамен, быть отвергнутым. Возможно, такой опасности в реальности и не существует, однако одна мысль о том, что подобное может произойти, порождает тревожность. Люди испытывают беспокойство, переоценивая опасность, которую может нести событие, ожидаемое в будущем, преувеличивая вероятность того, что это событие в принципе может произойти. Они размышляют так: «Что, если это ужасное событие произойдет и я ничего не смогу сделать?» Затем приходит следующая мысль: «Это будет просто катастрофа!» Подобные мысли порождают тревожность.

Приведем пример из жизни. В понедельник утром Анна беспокоится, что дети опоздают в школу и это повлечет за собой «большие неприятности». Также она волнуется из-за того, что не подготовила пятиминутную презентацию и теперь провалит ее, хотя и работала над ней в течение двух недель. Еще она беспокоится о брате, который сидит дома с простудой: как бы он не подхватил пневмонию.

Анна, как и большинство хронически тревожных людей, делает все возможное, чтобы предотвратить то плохое, что может произойти в ее жизни: она чересчур тщательно готовится к работе, так как беспокоится, что, если допустит ошибку, ее будут критиковать, а может быть, даже уволят. Приходит на работу и приводит детей в школу заранее, чтобы не опоздать и не пропустить чего-либо важного. Она тревожится, что, если не будет постоянно все контролировать, что-нибудь непременно случится. Подобное «беспокойное поведение» поддерживает ее тревожность, поскольку не позволяет ей понять, что вероятность катастрофы чрезвычайно мала и даже если что-нибудь случится, она, скорее всего, прекрасно справится этим.

¹⁵ Craske and Barlow, 2006.

Ну и что из того, если ее дети в кои-то веки опоздают в школу? Ей могут позвонить из школы, но ведь это не отразится на их занятиях и их не выгонят. Навещая брата по несколько раз в день, она, возможно, ненадолго успокоится, но ведь это не уберезет его от пневмонии.

Беспокоясь и тревожась, люди создают себе стрессовые состояния. Ложась спать в воскресенье вечером, Анна волнуется из-за своих проблем, и это не дает ей заснуть. Проведя около часа без сна, она встает и идет готовить детям завтрак с собой, вместо того чтобы позволить им сделать это самостоятельно, как обычно полагая, что так она экономит время и минимизирует опасность опоздания. Она вспоминает недовольное выражение лица директора школы, когда на прошлой неделе они с детьми опоздали, и чувствует, как в ней поднимается волна страха и нарастает напряжение в спине.

Анна говорит себе: *«Директриса, должно быть, думает, что я нерадивая мать. Может быть, я не создана для того, чтобы работать и одновременно растить детей»*. Она ощущает тошноту. *«Что, если я посвящаю им недостаточно времени? Вдруг они решат, что опаздывать – это нормально? Что, если они станут откладывать выполнение домашних заданий? Или вообще перестанут их делать? Я не могу следить за всем этим и одновременно работать!»* Она массирует плечи, по которым растекается боль, и принимает лекарство от желудка. *«Сна ни в одном глазу! Если я не высплюсь, завтра буду ни на что не годна»*. Она снова ложится, ставит будильник на полчаса раньше, чем обычно, и ворочается с боку на бок еще около часа, прежде чем заснуть. Как видите, беспокойство, беспокойное поведение и напряжение взаимодействуют, повышая и поддерживая тревожность.

Эта глава основана на исследованиях Майкла Г. Крэска и Дэвида Х. Бэрлоу (2006), Джона Уайта (1999) и Мери Эллен Коуплэнд (1998). В процессе своих исследований они выделили три компонента тревожности, которые, взаимодействуя, поддерживают тревожность и беспокойство в течение длительного времени.

1. Ваши мысли, которые подсказывают вам, что существует возможность возникновения опасности или угрозы в будущем.
2. Ваше тело, которое испытывает напряжение в ответ на тревожные сигналы.
3. Ваши поступки, которые направлены на то, чтобы предусмотреть опасность и, если возможно, предотвратить ее.

Эффективность

Упражнения, приведенные в этой главе, помогут вам уменьшить тревожность и беспокойство, а также снять физические симптомы, связанные с ними, такие как хроническая усталость, проблемы со сном, невозможность сосредоточиться, мышечное напряжение и раздражительность. Кроме того, эти упражнения избавят вас от нервозности, выраженной в предчувствии неотвратимых катастроф.

Время, необходимое для освоения

Вы можете изучить и применять эти упражнения в течение нескольких месяцев. Для приобретения необходимых навыков занимайтесь в комфортном для вас ритме. Успех зависит от того, насколько часто вы будете практиковать упражнения.

Инструкции

Упражнения по релаксации для уменьшения общего или острого напряжения

Физическое напряжение одновременно способствует появлению беспокойства и тревожности и проистекает из них. Вы можете применять упражнения по релаксации, изученные ранее. Если вы еще не овладели методом диафрагмального дыхания, вернитесь к главе 3 и начните с упражнения под названием «Как вы обычно дышите?», а затем перейдите к «Диафрагмальному, или брюшному, дыханию». Освоив диафрагмальное дыхание, используйте его при выполнении упражнения «Счет в уме при дыхании», которое не только приведет к релаксации, но и поможет вам смотреть на вещи более объективно и оптимистично.

Затем вернитесь к главе 7 и изучите первые три этапа «Прикладной релаксации». Выполняйте упражнения из разделов «Прогрессивная мышечная релаксация», «Отдых и релаксация» и «Сигнально-контролируемая релаксация». Ваша цель – научиться расслабляться за 2–3 минуты.

Выделите время для релаксации – примерно 20 минут 1–2 раза в день. Сравнивайте уровень релаксации до и после выполнения упражнений, используя «Аудиозаписи общего напряжения» из главы 2 «Ментальное тело».

Применять сигнально-контролируемую релаксацию в течение дня, каждый раз, когда почувствуете нарастание напряжения. Позднее вы будете также использовать этот метод, практикуя описанную в данной главе воображаемую экспозицию и изменяя свое тревожное поведение.

Наблюдайте за собственной тревожностью со стороны

Трудно изменить что-либо, до того как вы поймете, что именно надо менять. Чтобы лучше осознать различные составляющие вашей тревожности, следует регулярно заполнять «Формы записи тревожных эпизодов», приведенные ниже. Вы должны выявлять свои тревожные мысли, ощущение напряжения и беспокойное поведение и наблюдать, как они взаимодействуют, вызывая нарастание тревожности. Согласно Крэску и Бэрлоу (2006), если вы будете регулярно контролировать и записывать тревожные ощущения, вам будет легче их отслеживать. Вы сможете использовать эту информацию, практикуя методы, приведенные в этой главе, и обретете больший контроль над своими эмоциями. Кроме того, ваши записи помогут вам следить за своими успехами и заострить внимание на тех областях, которые требуют дополнительной проработки.

Сделайте большое количество копий «Формы записи тревожных эпизодов»¹⁶ и используйте одну из них каждый раз, когда заметите опасное повышение уровня тревожности, когда вы ловите себя на беспокойстве или когда ощущаете признаки физического напряжения. Ниже приводится образец «Формы записи тревожных эпизодов» Анны.

Как реально оценить риск

Некоторые люди чрезмерно беспокоятся каждый раз, когда собираются лететь на самолете, или всякий раз, когда выезжают на автобан. Другие тревожатся сверх всякой меры из-за

¹⁶ Адаптирована из книги Крэска и Бэрлоу «Запись тревожности», 2006.

того, что могут внезапно потерять работу, даже когда не существует никаких внешних обстоятельств, в результате которых они могли бы оказаться безработными. Проблема переоценки риска заключается в том, что ваше беспокойство постепенно нарастает до тех пор, пока само беспокойство не превращается в проблему более серьезную, чем та опасность, из-за которой вы беспокоитесь. Владение навыком правильной оценки риска может сильно изменить уровень вашей общей тревожности.

Форма записи тревожных эпизодов Анны

Дата: 5/5

Продолжительность эпизода: 5 часов

График нарастания тревожности

Оцените уровень максимальной тревожности в течение данного эпизода по 10-балльной шкале. Поставьте отметку (крест) рядом с соответствующим пунктом.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Нормальная Средняя Умеренная Сильная

События, ставшие причиной

Пятиминутная презентация на работе, опоздание детей в школу, болезнь брата.

Беспокойство

Завтра на работе я провалюсь со своей презентацией, начальник подумает, что я не компетентна, и уволит меня. Дети опоздают в школу, и директриса подумает, что я нерадивая мать. Что, если дети начнут так же опаздывать и в других ситуациях, например, откладывать выполнение домашних заданий? Я не смогу с этим справиться! Что, если у моего брата простуда перейдет в пневмонию? Он может умереть! Я не знаю, как смогу пережить такую ужасную потерю.

Симптомы

Мышечное напряжение, проблемы со сном, невозможность сосредоточиться, пустота в голове, раздражительность, хроническая усталость, невозможность усидеть на месте, ощущение взвинченности.

Другие: расстройство желудка, боль в плечах.

Поступки, вызванные беспокойством

Завтрак детям готовила ночью; поставила будильник на полчаса раньше, чтобы не допустить опоздания; несколько раз проверяла материалы для презентации; навещала больного брата несколько раз в день.

Форма записи тревожных эпизодов

Дата _____

Продолжительность эпизода _____

График нарастания тревожности

Оцените уровень максимальной тревожности в течение данного эпизода по 10-балльной шкале. Поставьте отметку (крест) рядом с соответствующим пунктом.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Нормальная Средняя Умеренная Сильная

События, ставшие причиной _____

Беспокойство _____

Подчеркните и/или запишите симптомы: мышечное напряжение, проблемы со сном, невозможность сосредоточиться, пустота в голове, раздражительность, хроническая усталость, невозможность усидеть на месте, ощущение взвинченности, ощущение «на грани». _____

Другие: _____

Поступки, вызванные беспокойством: _____

Прогнозирование результатов

Большинство людей, испытывающих хроническое беспокойство, фокусирует свое внимание на возможности катастрофических последствий тех или иных событий. Вне зависимости от того, насколько вероятно (или невероятно) то, что событие, которое их беспокоит, произойдет в действительности, их опасения основываются в первую очередь на худших возможных последствиях. Например, женщина, которая постоянно беспокоилась, что муж ее бросит, считала, что ее жизнь кончена, когда муж объявил ей, что уходит. Однако в действительности она чувствовала себя несчастной всего лишь в течение нескольких месяцев. После доверительных разговоров с друзьями она поняла, что многие люди прошли через развод и затем стали счастливее, чем были до этого. Она стала общительной, физически активной и вскоре влюбилась в человека, который подходил ей гораздо больше, чем бывший супруг, – и все это еще до того, как закончился бракоразводный процесс. Так что катастрофического исхода, которого она ожидала, не произошло.

Когда вы беспокоитесь, вы склонны забывать о том, что обладаете достаточно большим запасом прочности, чтобы противостоять даже самым серьезным несчастьям. Нередко люди извлекают пользу из ситуации, которую первоначально рассматривали как катастрофу. В большинстве случаев вы – ваши друзья и ваша семья – найдете способы справиться с чем угодно.

Ниже вы найдете график оценки риска, с помощью которого сможете снизить тревожность, правильно оценивая вероятность катастрофы и обдумывая способы борьбы с ней. Сделайте большое количество копий и заполняйте один экземпляр всякий раз, когда находите, что чрезмерно взволнованы.

На первой строчке запишите худший из возможных вариантов исхода ситуации, которая вас беспокоит. Например, вы беспокоитесь за мужа, который много разъезжает по миру. Вообразите самое плохое: его самолет разбился над Тихим океаном; поиски в течение нескольких месяцев не дали никаких результатов, тела пассажиров так и не были найдены. Вы больше никогда не увидите своего мужа, и кончится тем, что у вас совсем не останется денег. На второй строчке запишите беспокойные мысли, которые обычно приходят вам в голову: «Он умрет... Семья никогда этого не переживет... Я больше никогда не смогу спать спокойно... ужасно... сплошные кошмары...» Записывайте коротко все, что приходит вам в голову, даже если это просто образ или мелькнувшее слово. На третьей строчке оцените уровень вашей тревожности, в то время как вы думаете о самом худшем. Используйте 0 для спокойного состояния и 100 для худших страхов, которые вы когда-либо испытывали. На четвертой строчке оцените вероятность того, что худшее произойдет, – от 0 процентов, если вообще не существует подобной вероятности, до 100 процентов, если это абсолютно неизбежно.

Следующие пять пунктов в графике посвящены мыслям о катастрофах и несчастьях. Предполагая, что ваши худшие опасения уже сбылись, сделайте прогноз всех возможных последствий. Затем попробуйте обдумать, какие мысли или действия могли бы помочь вам справиться с этим несчастьем. Подумайте, как долго могут длиться последствия неблагоприятного исхода, какие ресурсы вы можете использовать, чтобы помочь себе справиться, как вы или другие люди уже справлялись в похожих ситуациях. Как только у вас появятся какие-то идеи о том, как вы сможете действовать в случае несчастья, внесите поправки в список возможных последствий. Кое-что может выглядеть теперь не настолько обескураживающим, поскольку вы

представляете, как с этим можно будет справиться. Еще раз оцените свою тревожность после внесения поправок, чтобы понять, произошли ли какие-либо изменения.

Следующие три пункта графика посвящены проблеме переоценки. Перечислите факты, свидетельствующие против того, что худшие прогнозы могут сбыться. Затем перечислите все альтернативные последствия, которые приходят вам в голову. Вообразите, что случилось все самое плохое, так отчетливо, как только можете. Теперь подумайте, сколько раз вы испытывали из-за этого беспокойство и сколько раз это случалось в действительности. Если это уже случилось, убедитесь в том, что вы строите ваши предположения на ограниченном количестве случаев. Можете опросить друзей или же оценить реальные шансы. Под конец оцените еще раз вероятность того, что это событие произойдет, и свою тревогу вследствие этого. Вы обнаружите, что как оценка вероятности, так и оценка тревожности стали ниже в результате проведения полного и объективного анализа и оценки риска.

Ниже приведен образец графика оценки риска, заполненного Полем, студентом, который боялся неудач и в особенности беспокоился из-за вступительных экзаменов в юридический колледж.

Заполняйте график каждый раз, когда ощущаете сильное беспокойство или если беспокойство по одному и тому же поводу возникает неоднократно. Важно выполнять это упражнение систематически. Заполнение графика раз за разом будет помогать вам отвыкать от привычки размышлять о несчастьях. Храните заполненные графики – возможно, вам понадобится снова обратиться к ним, если возникнет похожее беспокойство. Помните, что вам придется практиковать это новое, основанное на фактах реалистическое мышление какое-то время, прежде чем оно станет автоматическим.

Образец графика оценки риска

1. Событие, вызывающее страх.

Провал на вступительных экзаменах в юридический колледж.

2. Непроизвольные мысли.

«Я получу самый низкий балл. Я все забуду и не смогу ответить ни на один вопрос».

3. Оценка тревожности от 0 до 100: 95.

4. Оценка вероятности события от 0 до 100 процентов: 90.

5. Прогнозирование наихудших из возможных последствий.

«Я получу такой низкий балл, что не смогу поступить ни в один из юридических колледжей. Вся проделанная работа окажется бесполезной. Кончится тем, что я буду заниматься делом, которое ненавижу».

6. Мысли, помогающие справиться с данной ситуацией.

«Если я не поступлю с первого раза, то могу попробовать еще раз и поучиться на собственном опыте. Существуют и другие заманчивые возможности работы и карьеры, кроме юриспруденции; например, меня по-прежнему очень интересует журналистика».

7. Действия, помогающие справиться с ситуацией.

«Регулярно заниматься. Брать уроки, которые помогут мне подготовиться к экзаменам. Если снова придется сдавать экзамены в этот колледж, может быть, найдется кто-нибудь, кто будет помогать готовиться к сдаче вместе со мной».

8. Пересмотр прогнозов последствий.

«Это не будет окончательным провалом. Если не сдам с первого раза, использую полученные знания и опыт, чтобы лучше подготовиться к следующему разу. А может быть, подумаю о другой специальности».

9. Переоценка тревожности по шкале от 0 до 100: 70.

10. Факты, свидетельствующие против возможности худшего исхода.
«Я прилежно занимаюсь и обычно получаю на экзаменах балл выше среднего. Я получил 85 баллов на школьных выпускных экзаменах».

11. Альтернативные прогнозы.

«Я могу сдать на „отлично“. Все может получиться лучше, чем я ожидаю. Может быть, я не получу необходимый балл на экзаменах в первом колледже, который я выбрал, но и второй колледж также считается весьма престижным учебным заведением. Может быть, я буду снова сдавать экзамены в первый колледж и стану готовиться еще усерднее. В любом случае я в конце концов стану юристом».

12. Переоценка вероятности события от 0 до 100 процентов: 35.

13. Переоценка тревожности от 0 до 100: 45.

Образец подготовки к воображаемой экспозиции

1. Событие, вызывающее страх: _____

2. Непроизвольные мысли: _____

3. Оценка тревожности по шкале от 0 до 100: _____

4. Оценка вероятности события от 0 до 100 процентов: _____

5. Прогнозирование худших из возможных последствий: _____

6. Мысли, помогающие справиться с данной ситуацией: _____

7. Действия, помогающие справиться с ситуацией: _____

8. Пересмотр прогнозов последствий: _____

9. Переоценка тревожности по шкале от 0 до 100: _____

10. Факты, свидетельствующие против возможности худшего исхода: _____

11. Альтернативные прогнозы: _____

12. Переоценка вероятности события от 0 до 100 процентов: _____

13. Переоценка тревожности по шкале от 0 до 100: _____

Лицом к лицу с вашими худшими страхами

Вы когда-нибудь представляли себе что-либо ужасное – реальное или воображаемое, – просто внезапно пришедшее в голову? Вызывало ли это у вас страх? Например, если вы беспокоитесь, когда ведете машину, вы можете представить, как грузовик врзается в вас сзади, когда вы останавливаетесь на перекрестке, и это наполняет вас ужасом. Согласно исследованиям Крэска и Бэрлоу (2006) переживания часто бывают связаны с яркими образами, всплывающими в сознании. Каждый раз, когда вы рисуете себе такую картину, вы ощущаете себя так, будто пугающее вас событие произошло в действительности, и это вызывает у вас реакцию «бей или беги». Само беспокойство оказывает менее негативное воздействие, чем эта реакция на страх, так что вы, вероятно, переключитесь на беспокойные размышления «обо всех неумелых водителях, которых полно вокруг» и примете меры предосторожности: снизите скорость и будете чаще смотреть в боковые зеркала и в зеркало заднего вида. Картина воображаемой катастрофы, наполняющая вас ужасом, подливает масло в огонь беспокойства. К сожалению,

стараться прогнать из сознания пугающий образ – это все равно что приказать себе не думать о белой обезьяне, – образ по-прежнему то и дело будет возникать в вашем сознании.

Крэк и Бэрлоу (2006) обнаружили, что, если вы намеренно будете раз за разом рисовать в воображении пугающую вас картину, через какое-то время ваш страх ослабнет, а вскоре, возможно, и вовсе исчезнет. Они разработали метод «воображаемая экспозиция», который заключается в намеренном многократном воспроизведении в сознании ситуации, вызывающей страх, с тем чтобы от этого страха избавиться. Этот метод включает в себя упражнения по релаксации, самонаблюдению и оценке риска, которые вы уже освоили.

Подготовка к воображаемой экспозиции

Ниже представлен образец подготовки к воображаемой экспозиции, а также пустая форма для заполнения. Прежде чем приступить к работе, сделайте достаточное количество копий бланка для каждой темы, вызывающей у вас серьезное беспокойство.

Рассмотрим правила заполнения формы на примере из жизни. Когда-то родители Сэнди служили на флоте, от них она с детства усвоила, что должна «драить дом, как палубу, и держать его в образцовом порядке, как боевой корабль». И вот став взрослой, Сэнди продолжала тратить большую часть своего времени на уборку дома, намывая и начищая полы и мебель. Однако сколько бы усилий она ни прилагала, «образцового порядка» – по ее мнению – ей добиться не удавалось. Она редко приглашала гостей, так как боялась, что люди сочтут ее грязнулей и не захотят с ней общаться.

Ниже приводится образец «Подготовки к воображаемой экспозиции», заполненный Сэнди.

Образец подготовки к воображаемой экспозиции

1. Запишите одну из основных тем, которые вас особенно беспокоят.

Люди будут осуждать меня за беспорядок и грязь в моем доме и не захотят со мной общаться.

2. Вообразите самый страшный финал из тех, что вам представляется. Возможно, вы уже создали этот образ, когда заполняли «Форму оценки риска». Сфокусируйте внимание на этом образе. Опишите картину происходящего так, как если бы пугающее событие наступило прямо сейчас. Описывайте подробно. Включите ваши физические и эмоциональные реакции.

Муж пригласил соседей к нам в гости по случаю своего дня рождения. Мне некогда было заниматься уборкой, поскольку я одна готовила праздничный ужин. Гости вошли в дом и, осмотревшись, покачали головой. Муж саркастически заметил, что дом выглядит так, будто по нему только что пронесся ураган. Сосед принялся собирать одежду и журналы, разбросанные в гостиной, а его жена вошла в кухню и начала складывать тарелки в раковину; она спросила меня, когда я в последний раз мыла посуду. Я ощутила покалывание в теле, щеки у меня загорелись, грудь и плечи напряглись, свело желудок. Мне стало стыдно, неудобно, я сильно занервничала. Мне очень хотелось куда-нибудь убежать, но это было невозможно, я ведь хозяйка, и у моего мужа день рождения. На следующий день, когда я вышла на прогулку, все знакомые отворачивались от меня и не желали разговаривать. Я поняла, что всем уже известно, какая я неряха и грязнуля. Мой желудок как будто куда-то провалился, грудь и руки напряглись, сердце сильно забилося. Я чувствовала себя пристыженной и одинокой.

3. Что эта картина означает для вас?

Если люди придут ко мне в гости, когда в доме не убрано, они подумают, что я неряха и грязнуля, и больше не захотят со мной общаться, и мне всегда будет стыдно, я навсегда останусь в одиночестве.

4. С помощью графика нарастания тревожности оцените уровень тревожности, которую вы испытали, воображая эту картину (0 означает отсутствие тревожности, а 10 – ее крайнюю степень).

Форма подготовки к воображаемой экспозиции

1. Запишите одну из основных тем, которые вас особенно беспокоят.

2. Вообразите самый страшный финал из тех, что вам представляется. Возможно, вы уже создали этот образ, когда заполняли «Форму оценки риска». Сфокусируйте внимание на этом образе. Опишите картину происходящего так, как если бы пугающее событие наступило прямо сейчас. Описывайте подробно. Включите ваши физические и эмоциональные реакции.

3. Что эта картина означает для вас? _____

4. С помощью графика нарастания тревожности оцените уровень тревожности, которую вы испытали, воображая эту картину (0 означает отсутствие тревожности, а 10 – ее крайнюю степень). _____

Когда вы заполните форму «Подготовки к воображаемой экспозиции» для каждой из проблем, которые вас особенно волнуют, расположите их по порядку, начиная от образов, вызывающих наименьшую тревожность, и заканчивая образами, вызывающими наиболее сильные негативные эмоции, по шкале от 0 (никакого негативного стресса) до 10 (очень сильный негативный стресс).

Инструкции по воображаемой экспозиции

1. Работайте с одним образом за один сеанс. Прочитайте свое описание, закройте глаза и представьте себе картину как можно ярче, используя все пять органов чувств. Воссоздайте звуки, запахи, ощущения. Отчетливо представьте свои самые пугающие эмоции и сопровождающие их физические ощущения.

2. Через одну минуту с помощью шкалы от 0 до 10 баллов оцените яркость и образность воображаемой картины, где 0 означает отсутствие образов, а 10 – чрезвычайную образность. Оцените степень тревожности с помощью графика нарастания тревожности. Если воображаемая картина не была достаточно четкой или вы оценили ее менее чем на 5 баллов и не почувствовали ни малейшего страха, повторите пункт 1 инструкции. Помните, что вы – участник события, а не посторонний наблюдатель. Если вам по-прежнему трудно представить эту сцену, прочитайте пункт 1 из «Дополнительных рекомендаций», приведенных ниже, прежде чем продолжать.

3. Когда у вас появился отчетливый образ, связанный с каким-то беспокойством, продолжайте фокусироваться на нем в течение пяти минут. Для этого вам, возможно, понадобится несколько раз перечитать описание картины и представить событие, как если бы оно происходило прямо сейчас. Позвольте себе испытывать любые эмоции и ощущения, порождаемые вашим воображением. Позвольте образам, ощущениям и эмоциям оставаться такими, какие они есть, не пытайтесь изменить их. Негативный стресс и значение, которое вы придаете этому событию, будут меняться, по мере того как вы снова и снова станете воссоздавать его в воображении.

4. Расслабьтесь, используя сигнально-контролируемую релаксацию. При необходимости используйте прогрессивную релаксацию. Достигнув состояния релаксации, ответьте на следующие вопросы:

- Думаете ли вы, что это событие может произойти только потому, что вы его вообразили?
- Если бы это событие произошло, что бы вы сделали, чтобы справиться с ситуацией?
- Насколько для вас важно это воображаемое событие?
- Основываясь на фактах и логике, насколько, по вашему мнению, вероятно, что это воображаемое событие действительно произойдет?

Используйте уже изученные стратегии и ваши внутренние ресурсы, для того чтобы выработать более реалистическое восприятие этого воображаемого события и способы справиться с ним.

5. Перечитайте снова свое описание, закройте глаза и представляйте событие еще раз так, как если бы оно происходило на самом деле, в течение 30 секунд. Оцените, насколько яркой получилась картина, по шкале от 0 до 10. Оцените уровень вашей тревожности с помощью графика тревожности. Когда в вашем воображении возникнет яркая картина происходящего, удерживайте ее в течение пяти минут. Вообразите, что произойдет в последующие дни, недели и месяцы, как вы будете справляться с этой проблемой. Например, если причиной ваших постоянных страхов является пожар, представьте, что вы видите, как горит ваш дом. Затем вообразите следующий день, когда ваши друзья и близкие пришли, чтобы выразить вам соболезнования и помочь спасти то, что еще осталось. Затем представьте следующую неделю, когда вы заполняете документы по страховке, оцениваете ущерб, а затем – следующий месяц, когда вы встречаетесь с архитектором, чтобы обсудить планы строительства нового дома.

6. Повторяйте пункты 4 и 5 до тех пор, пока уровень вашей тревожности не опустится до двух или менее баллов. Достигнув этой оценки, переходите к работе со следующим

образом. Возможно, вы заметите, что, по мере того как ваша стрессовая реакция на образ ослабевает, вам становится труднее воображать пугающую картину. Так и должно быть, это естественно.

7. Вы можете работать в своем собственном ритме. Основное правило – практиковать воображаемую экспозицию три раза в день по пять минут. Ведите записи этих сеансов в «Дневнике воображаемой экспозиции», приведенном ниже. Применяйте метод воображаемой экспозиции ко всем обстоятельствам, вызывающим у вас чувство тревожности.

Дополнительные рекомендации

Вот несколько причин, которые могут помешать вам воображать тревожные ситуации.

1. Первый пункт вашего списка может быть попросту не слишком тревожным для вас. Как правило, эмоции вызывают в воображении очень яркие образы; если же воображаемая картина вам безразлична, она может получиться не слишком отчетливой. Вы также можете считать, что события, которые вы воображаете, вряд ли произойдут, а если и произойдут, то вы сумеете с ними справиться. Если это так, можете переходить к следующему образу.

2. Возможно, у вас еще нет опыта в использовании воображения. Если это так, попрактикуйтесь в визуализации нейтральных и/или положительных ситуаций, перед тем как приступить к визуализации тревожных образов. Вот упражнение, которое поможет вам в этом.

Закройте глаза и представьте себе окружающую обстановку как можно подробнее. Используйте все свои чувства. Представьте, как вы двигаетесь в окружающем пространстве. Что вы видите? Что слышите? Чего касаетесь? Что чувствуете? Что обоняете и что пробуете на вкус? Откройте глаза и сравните воображаемую картину с тем, что окружает вас в действительности.

Снова закройте глаза и представьте, что вы находитесь в том же самом месте, однако на этот раз вы видите незнакомую дверь. Вы открываете эту дверь и представляете, как идете в какое-то приятное, спокойное место. Осмотрите это место как следует, не как посторонний наблюдатель, а как участник. Убедитесь, что все ваши чувства задействованы. Выполняйте это упражнение в различном окружении, чтобы развить наблюдательность и воображение. Когда вы научитесь воображать нейтральные и/или положительные ситуации, начинайте практиковать воображаемую экспозицию для тревожных образов.

3. Картина, которую вы воображаете, может быть слишком обобщенной. Если это так, детализируйте ее. Например, причиной вашей тревожности является страх не уследить за ребенком и потерять его. Представьте себе эту картину в мелочах: ваш малыш потерялся в вашем любимом супермаркете, полном народу перед рождественскими праздниками.

4. Воображаемая картина может быть слишком тревожной – вы боитесь и стараетесь избежать неприятных чувств. Если это так, вспомните следующие три факта:

а. Это всего лишь воображаемая картина, а не реальность.

б. Воображаемый образ не станет действительностью.

в. Чем больше вы работаете с тревожными образами, тем менее стрессовыми они становятся.

Вы можете сделать воображаемую картину менее угрожающей, сначала представляя ее в виде черно-белого снимка или черно-белого кинофильма, который вы смотрите из противоположного угла комнаты. Затем представьте себя героем этого снимка или фильма. Вам нужно захотеть испытать негативный стресс, посмотреть в лицо тому, чего вы избегаете, чтобы уменьшить страх и тревожность. Если, несмотря на все усилия, вы не можете во всех подробностях вообразить пугающее вас событие, обратитесь к врачу-психотерапевту, специалисту по когнитивной поведенческой терапии, имеющему опыт в использовании воображения.

5. Если вы заметили, что ваши негативные эмоции не ослабевают или даже усиливаются во время повторных сеансов экспозиции, обратите внимание, не меняется ли раз от раза воображаемая вами картина. Возможно, вместо того чтобы представлять одни и те же обстоятельства, вы перескакиваете от одного негативного образа к другому? В таком случае ваши негативные эмоции действительно могут усилиться, поскольку воображаемая картина будет вызвать реакцию «бей или беги», и ваша тревожность возрастет. Практикуя этот метод, не забывайте, что нужно постоянно представлять одну и ту же ситуацию, пока ваш

негативный стресс не уменьшится, и только после этого переходить к следующему образу из вашего списка.

6. Ведите дневник сеансов воображаемой экспозиции, представленный ниже.

Как работает воображаемая экспозиция

Вернемся к истории Сэнди – женщины, которая больше всего боялась, что знакомые люди сочтут ее нерадивой хозяйкой и отвернутся от нее. Приступив к воображаемой экспозиции, она легко вообразила все детали пугающей ее сцены, так, словно она происходила в действительности. Ощущения страха и тревоги были высоки – Сэнди оценила их на 8 баллов из 10. Когда она сосредоточилась на воображаемой картине в течение пяти минут, то заплакала, представляя себе стыд и неловкость от всеобщего осуждения, а также то одиночество, в котором она окажется, когда все от нее отвернется.

Когда она ловила себя на том, что отвлекается от первоначального образа, то начинала перечитывать свое описание события. Через пять минут Сэнди прибегла к сигнально-контролируемой релаксации, для того чтобы понизить уровень напряжения. Она тщательно обдумала следующие четыре вопроса, прежде чем ответить на них:

- Думаете ли вы, что событие может произойти только потому, что вы его воображаете?

Нет.

- Если бы это событие произошло в действительности, что бы вы сделали, чтобы справиться с ситуацией?

Обнаружив, что соседи пришли раньше, до того как я успела прибраться в доме, я бы прибегла к сигнально-контролирующей релаксации, чтобы успокоиться. Затем я объяснила бы им, что не ждала их так рано и мне нужно еще кое-что сделать, прежде чем их встречать. Я поручила бы мужу прибраться в гостиной и столовой, а соседку попросила бы помочь мне на кухне. Если бы мне показалось, что они осуждают меня, я бы спросила их – так ли это. Возможно, даже пошутила бы на этот счет.

- Как вы переосмысливаете то значение, которое придаете данной ситуации?

У меня есть друзья по соседству, которые видели мой дом неубранным, однако они не стали относиться ко мне хуже. Я часто встречаюсь с ними и совершенно не чувствую себя одинокой и отверженной. Возможно, эта пара на основании одного визита и может прийти к выводу, что я нерадивая хозяйка, но они не станут настраивать против меня всех соседей из-за единичного случая.

- Основываясь на фактах и логике, насколько вероятно, что это воображаемое событие произойдет?

Невероятно. Большинство людей не придает такого значения, как мои родители, тому, как выглядит дом, и вряд ли они станут осуждать кого-либо на основании единичного случая. И уж конечно, все соседи не отвернутся от меня из-за этого. У меня есть друзья, которые принимают меня такой, какая я есть.

Когда Сэнди снова закрыла глаза, чтобы представить себе ситуацию со всеми сопутствующими ей эмоциями в течение одной минуты, она заметила, что картина остается яркой и

отчетливой, но при этом уровень ее тревожности понизился на 2 балла. Представляя эту картину в течение пяти минут, воображая, что произойдет на следующий день, на следующей неделе и в следующем месяце, женщина увидела, как справляется с ситуацией, используя сигнально-контролируемую релаксацию, рациональное мышление, юмор, поддержку мужа и друзей. Через пять минут она оценила яркость и отчетливость воображаемой картина на 8 баллов, а уровень тревожности на 4 балла. Заново отвечая на четыре вопроса, она добавила, что невозможно нравиться всем, и если кто-то считает, что в ее доме беспорядок, это не значит, что она плохой человек.

Образец дневника воображаемой экспозиции Сэнди

Дата	Картина (определение)	Яркость, отчетливость 0–10	Уровень максимальной тревожности 0–10
01.06	Неубранный дом	8	8
02.06	Неубранный дом	8	4
03.06	Неубранный дом	6	2
04.06	Собеседование на работе	9	8
05.06	Собеседование на работе	8	5
06.06	Собеседование на работе	7	3
07.06	Собеседование на работе	7	2

Образец дневника воображаемой экспозиции Сэнди

Дата	Картина (определение)	Яркость, отчетливость 0–10	Уровень максимальной тревожности 0–10

Измените свое тревожное поведение

В вашем представлении тревожное поведение работает на то, чтобы предотвратить что-то плохое. Вам кажется, что вы таким образом бережете ваш мир от разрушения. Вспомните тревожное поведение Анны, когда она готовилась к пятиминутному выступлению, то и дело навещала брата, вскакивала посреди ночи, для того чтобы приготовить детям завтрак, и ста-

вила будильник на полчаса раньше, чтобы вовремя отвести детей в школу. Есть люди, которые тревожатся даже из-за собственного беспокойства и поэтому избегают того, что может вызвать у них тревогу.

Как вы уже поняли, тревожное поведение на самом деле поддерживает ваше беспокойство и тревожность, так как не дает осознать, что негативное событие, которое вы пытаетесь предотвратить, вряд ли случится, а если все же случится, вы, скорее всего, сможете с этим справиться. Вам кажется, например, что вы избежите гнева начальника, если еще и еще раз проверите и перепроверите свою работу. К сожалению, пока вы этим занимаетесь, вам некогда подумать о том, насколько вероятно, что вы на самом деле допустили такую серьезную ошибку, которая может заставить начальника возмущенно критиковать вас. Если же вы и впрямь допустите такую серьезную ошибку, из-за которой начальник на вас накричит, то спокойно можете ее исправить. В результате вы ощущаете постоянное беспокойство, ненужное напряжение и теряете время и силы на бесконечные проверки и перепроверки.

Тревожное поведение, которое понапрасну усиливает ваше беспричинное беспокойство, в корне отличается от тех действий, которые вы предпринимаете, для того чтобы обеспечить безопасность для себя и своих близких, когда предвидите, что им может что-то угрожать. Если вы уходите с работы в одиночестве после наступления темноты, лучше еще днем, пока светло, поставить машину под уличным фонарем. Если подросток, ваш сын или дочь, задерживается где-то допоздна, следует проверить, где он или она находится. Такое поведение рационально и оправданно. А тревожное поведение – это проявление негативного стресса.

В следующем упражнении вам нужно определить свое тревожное поведение. Для каждого тревожного поступка следует найти альтернативный поступок и посмотреть, как изменится от этого ситуация. Например, когда вы беспокоитесь о том, что пропустите что-то важное, если опоздаете на собрание, и всегда приходите заранее, ваш альтернативный поступок – прийти вовремя или даже немного опоздать.

Ниже приводится образец формы «Альтернативы тревожному поведению» Оуэна.

Форма альтернативы тревожному поведению

Тревожное поведение	Альтернативное поведение	Прогноз	Уровень максимальной тревожности
Навещать жену шесть раз в неделю	Навещать жену ежедневно	Она умрет	10
Оставаться на работе, пока все не будет сделано	Уйти с работы вовремя, оставив один вопрос нерешенным	Меня сочтут некомпетентным, уволят	8
Недели поисков, чтобы купить новый прибор	Три часа поисков, чтобы купить новый прибор	Я сделаю ошибку	9
Никого не звать в гости, поскольку в доме беспорядок	Позвать друзей на ужин, притом что одна комната останется необранной	Меня сочтут нерыхой, никто не будет со мной общаться	8
Безукоризненный костюм для работы	Одежда грязная, мятая или вообще неподходящая для работы	Все будут думать, что я не профессионал и грязнуля	8
Досчитать до 10 перед тем, как выйти из комнаты	Выйти из комнаты не считая	Я или кто-нибудь из членов семьи получит травму или умрет	10

Вы наверняка ощутите сильную тревогу, когда в первый раз откажетесь от тревожного поведения, ведь вы считаете, что оно должно уберечь вас от чего-то ужасного. Однако вскоре вы почувствуете истинное облегчение, обнаружив, что ничего ужасного не происходит, а если даже что-нибудь и случится, вы сможете с этим справиться. Обычно тревожность быстро сходит на нет, если вы регулярно практикуете альтернативное поведение. Заполните «Форму альтернативы тревожному поведению» – она послужит руководством, когда вы будете применять альтернативное поведение в реальной жизни. Следуйте инструкциям, приведенным ниже.

Инструкции

1. Определите свои тревожные поступки. В первом столбике «Формы альтернативы тревожному поведению», приведенной ниже, запишите все свои тревожные поступки. Прочитайте еще раз свои записи из «Дневника тревожных эпизодов»; они помогут вам вспомнить основные тревожные поступки.

2. Найдите альтернативу своим тревожным поступкам. Во втором столбце формы опишите поступки, альтернативные тревожным – продиктованные здравым смыслом и рацио-

нальным подходом. Вы можете предположить, что сделал бы на вашем месте другой человек, не страдающий от беспокойства. Например, Оуэн беспокоится, что его сочтут некомпетентным и он потеряет работу, поэтому каждый вечер засиживается допоздна, в то время как другие сотрудники уходят с работы, оставив незаконченные дела на завтра.

3. Представьте, что произойдет, если вы измените свое тревожное поведение. В третьем столбце формы опишите худший вариант того, что, по вашему мнению, может произойти, если вы замените свое тревожное поведение альтернативным.

4. Оцените максимальный уровень тревожности, которую вы ощутите, когда впервые поведете себя альтернативно (сделайте предположение). В четвертом столбце формы поставьте балл – воспользуйтесь графиком тревожности (где 0 – это полное отсутствие тревожности, а 10 – максимальная тревожность).

Форма альтернативы тревожному поведению

Тревожное поведение	Альтернативное поведение	Прогноз	Уровень максимальной тревожности

Практикуйте альтернативу тревожному поведению

Начните с альтернативы, вызывающей наименьшую тревожность, и практикуйте ее ежедневно, пока ваш уровень максимальной тревожности не снизится до 2 баллов. Используйте навыки, полученные ранее: реалистически рассматривайте шансы пугающего вас исхода, оценивайте свои тревожные прогнозы и планируйте действия на тот случай, если они оправдаются. Вы можете также использовать сигнально-контролируемую релаксацию, если почувствуете напряжение.

Практиковать альтернативное поведение рекомендуется ежедневно. Однако, даже если вы можете практиковать альтернативное поведение только раз в неделю (например: теперь вы садитесь во время службы в церкви на передней скамье и в середине, а не у прохода и сзади, как делали прежде, на тот случай, если вам понадобится срочно выйти), имеет смысл тренироваться, совершая различные альтернативные поступки одновременно. Это верно также и в том случае, если альтернативное поведение зависит от обстоятельств, не поддающихся вашему контролю (например: вас внезапно пригласили на вечеринку и на этот раз вы согласились пойти, тогда как раньше всегда отказывались).

Используйте «Дневник практики альтернативного поведения», приведенный ниже. В нем вы будете фиксировать ваши поступки и описывать их результаты. С помощью записей в дневнике вы сможете сравнить последствия, вызванные вашим альтернативным поступком, с теми, что вы прогнозировали. Подтвердились ли ваши негативные прогнозы? Если да, то смогли ли

вы с этим справиться? Что вы сделаете в следующий раз, для того чтобы ваши действия стали более эффективными?

Внимательно отслеживайте вызывающие тревогу поступки, которые вы совершаете, с тем чтобы избежать возможных последствий альтернативного поведения (например: вы пошли на вечеринку, однако никому не рассказываете об этом или рассказываете только хорошим знакомым, так как опасаетесь, что вас не поймут и осудят). Разумеется, только вы сами можете судить, насколько смело вы сможете вести себя. Продвигаясь по списку своих поступков, альтернативных тревожным, вы обнаружите, что справляетесь с сильным беспокойством гораздо лучше, чем вам представлялось. Это позволит быстрее перейти к более свободному поведению.

Приведем пример из жизни. Оуэн работает инспектором в банке; он всегда остается допоздна, чтобы закончить работу. В качестве альтернативного поступка он решил оставлять незаконченные дела на завтра и каждый день уходить с работы вовремя. Он прогнозировал, что в итоге он окажется завален работой, несделанные дела будут накапливаться и в конце концов его уволят как не справившегося со своими обязанностями.

Оценивая шансы такого неблагоприятного исхода, Оуэн вынужден был признать, что его страхи беспочвенны. Он был единственным служащим банка, не считая директора, который оставался допоздна, чтобы закончить работу; при этом никого из его коллег не уволили за некомпетентность. Даже если произойдет невероятное и его уволят, у него достаточно связей в других банках, так что он не останется безработным надолго. Тем не менее он решил, что уровень его максимальной тревожности, когда он перейдет к альтернативному поведению, будет равен 8 баллам.

В первый день практики уровень тревожности Оуэна, когда он ушел с работы вовремя, оставив один мелкий вопрос нерешенным, был равен 6 баллам. Он знал, что хорошо поработал в течение дня и все по-настоящему важные и срочные дела закончил. Решив закрепить успех, на следующий день он намеренно работал не слишком усердно, так что не успел решить один важный вопрос; максимальный уровень его тревожности в этот день равнялся 8 баллам. Он не поддавался искушению задержаться на работе; но, прежде чем уйти домой, занялся сигнально-контролируемой релаксацией за рабочим столом. В последующие три дня он поступал так же. К середине второй рабочей недели уровень максимальной тревожности Оуэна был равен 2 баллам. Он понял, что может уходить с работы вовремя, будучи уверенным, что если что-то важное и останется на следующий день, он все успеет сделать.

Вот образец «Дневника альтернативного поведения¹⁷» Оуэна.

¹⁷ Знак «*» означает, что ситуация повторяется. – *Примеч. ред.*

Дневник альтернативного поведения

Дата	Альтернативное поведение	Последствия	Уровень максимальной тревожности
10. 07	Ушел с работы вовремя, оставив один вопрос нерешенным.	Никто не заметил. Я смогу решить этот вопрос завтра.	6
11. 07	*	Никто не заметил. Решил вопрос, оставшийся с 10.07.	8
12. 07	*	Клиент хотел получить ответ на вопрос, нерешенный 11.07. Удалось решить к концу дня. Клиент доволен.	7
13. 07	*	Никто не заметил. Решил вопрос, оставшийся с 12.07.	4
14. 07	*	Начальник хотел, чтобы я решил вопрос, оставшийся с 13.07, согласился подождать, пока я закончу.	5
17. 07	*	Никто не заметил. Решил вопросы, оставшиеся с 14.07	3
18. 07	*	Никто не заметил. Предпочел оставить вопрос от 14.07 и 17.07 нерешенным.	3
19. 07	*	Никто не заметил, решил не решать вопрос от 18.07 сегодня.	2
20. 07	Надел на работу мятую рубашку.	Никто не заметил.	7
21. 07	*	Коллега пошутил по этому поводу.	6

Сделайте копии «Дневника альтернативного поведения», в который вы будете записывать ваши альтернативные поступки.

Дата	Альтернативное поведение	Последствия	Уровень максимальной тревожности

Дополнительные факторы

Если, практикуя альтернативное поведение, вы испытываете легкую степень тревожности или вообще не испытываете ее, возможно, вы научились думать более реалистично. Теперь практика альтернативного поведения будет способствовать закреплению вашего нового стиля. Будьте осторожны: старайтесь не поддаваться желанию что-либо проверить, предусмотреть и не допустить. Например, если вы решили перепоручить какие-то дела другим людям, не нужно проверять, хорошо ли они это сделали, и поправлять уже сделанное.

Если вам кажется, что выполнение этого упражнения вызовет у вас чувство тревожности, подумайте о том, что эта тревожность продержится недолго, а вот если вы не измените свое поведение, то она сохранится навсегда. Помните, что, впервые практикуя альтернативное поведение, вы будете испытывать большую тревожность – это нормально. Не пытайтесь бороться с ней, так как по мере повторения упражнения тревожность будет быстро снижаться.

Если, несмотря на регулярную практику, уровень тревожности не снижается, проанализируйте ваши мысли и используйте навыки реалистичного мышления, полученные ранее. Или обратитесь к специалисту по когнитивной терапии.

Превратите беспокойство в решение проблем

Итак, вы узнали, как с помощью реалистического мышления справляться с излишней тревожностью, проявляя беспокойство только в тех случаях, когда что-то представляет для вас реальную опасность. Теперь давайте разберемся, что можно сделать, чтобы беспокойство не вышло из-под контроля в минуты жизненных кризисов или подлинных проблем. Есть три практических шага, способных свести к минимуму ваше беспокойство и тревожность. Первый шаг – четко определить проблему; второй – сосредоточиться на ее решении; и третий – договориться с самим собой о том, что вы будете выполнять принятые решения¹⁸.

Рассмотрим пример из жизни. Молодой предприниматель использовал процесс решения проблемы, чтобы справиться с беспокойством, связанным с открытием бизнеса. Вот как он действовал.

1. Запишите ситуацию, которая вас беспокоит. Детально обрисуйте проблему.

Я очень хочу открыть бизнес, однако мои денежные средства весьма ограничены. Я беспокоюсь, что у меня недостаточно знаний, и в результате я могу сделать ошибку и потерять все.

2. Сосредоточьтесь на решении проблемы. Составьте список действий, которые вы можете предпринять, для того чтобы улучшить или исправить ситуацию.

- Поговорить с другими предпринимателями о том, как они начинали свой бизнес.
- Поискать организации, которые поддерживают предпринимателей.
- Поискать возможность взять небольшой кредит для открытия бизнеса.
- Примкнуть к одному или двум предприятиям малого бизнеса.
- Найти спонсоров среди друзей или членов семьи.
- Начать заниматься бизнесом дома, не арендуя офис, для экономии накладных расходов и сбережения финансов.
- Найти дополнительную работу, чтобы за пару лет заработать побольше денег.
- Оставаться на прежней работе, отдавая собственному предприятию только часть времени.

3. Оцените каждую из этих идей. Какие из них невыполнимы? Поставьте «Х» рядом с ними. Какие нелегко будет осуществить? Поставьте рядом с ними знак вопроса. Какие идеи можно осуществить прямо сейчас? Поставьте рядом с ними «У».

¹⁸ Эта пошаговая модель превращения беспокойства в средство для решения проблем была адаптирована из книги Мэри Эллен Коупленд «Контроль тревожности. Рабочая тетрадь», 1998.

Поговорить с другими предпринимателями о том, как они начинали свой бизнес.	У
Поискать организации, которые поддерживают предпринимателей.	У
Поискать возможность взять кредит для открытия бизнеса.	У
Примкнуть к одному или двум предприятиям малого бизнеса.	?
Найти спонсоров среди друзей или членов семьи.	У
Начать заниматься бизнесом дома, не арендуя офис, для экономии накладных расходов.	?
Найти дополнительную работу, чтобы за пару лет заработать побольше денег.	Х
Оставаться на прежней работе, отдавая собственному предприятию только часть времени.	Х

4. Назначьте сроки. Договоритесь с самим собой выполнить все, что помечено «У».
До 1 апреля я поговорю с другими предпринимателями о том, как они начинали свой бизнес.

До 15 апреля поищу организации, которые поддерживают предпринимателей.

До 1 мая я поговорю с друзьями и близкими о том, сколько денег они мне смогут дать.

До 15 мая я поищу возможности взять кредит.

5. Выполнив все, что помечено «У», переходите к более трудным задачам, помеченным знаком вопроса. Договоритесь с самим собой о том, что вы будете выполнять принятые решения.

До 15 июня я примкну к одному-двум предприятиям малого бизнеса.

До 1 июля я решу, не освободить ли мне одну спальню, чтобы устроить там домашний офис.

До 15 июля я вложу весь имеющийся капитал, который мне удастся собрать.

6. Возможно, теперь пункты, помеченные знаком «Х», покажутся не такими уж невыполнимыми. Договоритесь с самим собой о том, что вы предпримете все необходимые действия для решения вопросов.

До 15 августа, если другие варианты не дадут результата, я открою свое предприятие и буду отдавать ему только часть времени, оставаясь при этом на прежней работе.

Рабочий лист для решения проблем

1. Запишите ситуацию, которая вас волнует. _____

2. Сосредоточьтесь на решении проблемы. Составьте список действий, которые вы можете предпринять, для того чтобы улучшить или исправить ситуацию.

3. Оцените каждую идею. Какие из них невыполнимы? Поставьте рядом с ними «Х». Какие будут трудно осуществить? Поставьте рядом с ними знак вопроса. Какие вы можете выполнить прямо сейчас? Поставьте рядом с ними «У».

4. Назначьте сроки. Договоритесь с самим собой о том, что вы выполните все пункты, помеченные «У».

До _____ (дата) я _____

До _____ (дата) я _____

До _____ (дата) я _____

До _____ (дата) я _____

5. Выполнив пункты, помеченные «У», переходите к более сложным, помеченным знаком вопроса.

До _____ (дата) я _____

До _____ (дата) я _____

До _____ (дата) я _____

До _____ (дата) я _____

6. Возможно, теперь пункты, помеченные «Х», не будут выглядеть такими уж невыполнимыми. Договоритесь с самим собой о том, что вы предпримете все необходимые действия для решения вопросов.

До _____ (дата) я _____

До _____ (дата) я _____

До _____ (дата) я _____

До _____ (дата) я _____

Обратите внимание на то, что в этой книге есть три главы, которые помогут вам справиться с жизненными проблемами: «Постановка цели и управление временем», «Управление стрессом», «Вырабатываем уверенность в себе. Тренинг».

Выводы

По мере того как вы будете практиковать методы, описанные в этой главе, вам будет все легче и легче справляться с беспокойством и тревожностью. Освоив навыки, вы снизите уровень напряжения, успокоите свое сознание, избавитесь от страхов, ощутите уверенность в себе, достигнете своих целей и решите множество проблем. Будьте терпеливы и настойчивы, и вы сможете преодолеть старое привычное мышление и выработать новое.

14. Навыки борьбы со страхами. Тренинг



Изучив эту главу, вы узнаете:
как расслабляться перед и во время стрессовых ситуаций;
как справляться с иррациональными тревожными мыслями в стрессовой ситуации.

ОСНОВЫ

Дональд Мейхенбаум (1977), один из ведущих психотерапевтов, разработавший тренинг по навыкам борьбы со страхами, утверждает, что реакция страха включает в себя взаимодействие двух основных элементов: первый – психологическое возбуждение, второй – мысли, которые трактуют ситуацию как угрожающую или опасную, добавляя психологическое возбуждение к эмоциям тревоги или страха. Сама же стрессовая ситуация практически не имеет никакого отношения к вашей эмоциональной реакции. То, как вы оцениваете опасность и как определяете реакцию вашего тела – вот реальные факторы, влияющие на ваш эмоциональный отклик. Поэтому один и тот же человек испытывает восторг, прыгая с парашютом, но в смертельном ужасе запрыгивает на стул, едва завидев на полу крохотного мышонка.

В обеих ситуациях он проявляет реакцию «бей или беги». В первом случае он рассматривает прыжок с парашютом как захватывающее приключение, поэтому определяет свои физические ощущения как восторг и наслаждение. Во втором случае – он смотрит на мышку как на вредное, опасное, вызывающее отторжение существо (возможно, в результате ранее полученного негативного опыта) и трактует свое психологическое возбуждение как страх, который еще более убеждает его в том, что ситуация опасна.

Тренинг навыков борьбы со страхами научит вас расслабляться при первых признаках стрессовой реакции и противопоставлять своим тревожным мыслям другие – позитивные и направленные на то, чтобы справиться с вызывающей страх ситуацией. Этот тренинг не предполагает достижения полного контроля над эмоциями, скорее, он дает вам эффективные стратегии борьбы, которые помогут поверить в свою способность управлять любой ситуацией, вне зависимости от того, насколько удручающей она может показаться вначале.

Пять шагов тренинга по созданию навыков борьбы со страхами

1. Навыки релаксации. Вы, наверное, уже начали выполнять упражнения по релаксации, описанные в предыдущих главах этой книги. Для этого тренинга вам понадобятся: диафрагмальное дыхание, прогрессивная релаксация, расслабляющая релаксация и сигнально-управляемая релаксация.

2. Список стрессовых ситуаций в порядке нарастания тревожности. Для того чтобы применять навыки этого тренинга в жизни, нужно составить список ваших стрессовых ситуаций, начиная с наименее негативных и заканчивая ситуациями, вызывающими наибольший стресс.

3. Мысли, способствующие преодолению страхов. Вам нужно составить список своих мыслей, способствующих преодолению страхов. Он вам понадобится в тех случаях, когда вы ощущаете тревогу и готовы отказаться от преодоления от борьбы: «Это невозможно... Я не сумею этого сделать... Я ужасно загружен... Это уж слишком для меня...».

4. Навыки воображаемой экспозиции. Используя воображение, вы можете вызвать в памяти любую стрессовую ситуацию из вашего списка, испытать напряжение и негативные эмоции, связанные с ней, а затем расслабиться, отпустить напряжение и противопоставить тревожным мыслям другие, способствующие преодолению страхов. Подобная репетиция позволит вам ответить прямо противоположной реакцией на стресс, когда событие произойдет в реальной жизни.

5. Навыки борьбы со страхами в реальной жизни. Освоив первые четыре шага, вы начнете применять их, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями в повседневной жизни. В конечном итоге процесс саморелаксации и мысли, способствующие борьбе со страхами, станут возникать автоматически, когда вы оказываетесь в стрессовой ситуации.

Эффективность

Тренинг по навыкам борьбы со страхами показал свою эффективность для уменьшения тревожности в отдельных ситуациях: до и во время собеседований, публичных выступлений и экзаменов. Он помогает в лечении фобий, в особенности при боязни высоты. Контроль частной и общей тревожности имеет долговременный эффект: два года спустя 89 процентов пациентов, страдавших от чрезмерного напряжения и перенесших операцию на сердце, могли достигать общей релаксации, используя навыки тренинга борьбы со страхами, а 79 процентов стали быстрее засыпать и крепче спать¹⁹.

¹⁹ Goldfried, 1973.

Время, необходимое для освоения

Вы можете освоить основные методы релаксации для тренинга борьбы со страхами в течение месяца. Занесение стрессовых событий в список занимает несколько часов, как правило, вы распределяете эти записи на несколько дней. Вы можете научиться успешно справляться со стрессовыми ситуациями из списка, мысленно представляя их себе и используя процесс релаксации и мысли, способствующие борьбе со страхами, в течение недели или даже быстрее. Если вы регулярно будете осваивать эти навыки в течение от двух до шести месяцев в повседневной жизни, они станут автоматическими, и вы сможете пользоваться ими всякий раз, когда почувствуете тревогу или раздражение.

Инструкции

Шаг 1. Навыки релаксации

Краеугольным камнем тренинга является умение расслабляться. Методы, которые вам необходимы, приводятся в этой книге.

- Диафрагмальное дыхание (глава 3).
- Прогрессивная релаксация (глава 4).
- Отключающая релаксация (глава 7).
- Сигнально-управляемая релаксация (глава 7).
- Создание особого места для релаксации (глава 6).

Прежде чем приступать к тренингу, вам необходимо повторить эти методы релаксации, чтобы вы могли их использовать в нужный момент и достигать глубокой релаксации за 1–2 минуты. Необходимо приобрести способность расслабляться так же бессознательно, как вы ездите на велосипеде или пишете свое имя. Начните практиковать эти методы релаксации немедленно. Вы можете выполнять шаги 2 и 3, в то время как учитесь расслабляться, однако следует задержаться на шаге 3 до тех пор, пока вы в совершенстве не овладеете каждым из перечисленных методов релаксации.

Шаг 2. Список стрессовых событий в порядке нарастания тревожности

Возьмите какую-либо тему, которая вызывает у вас беспокойство (например, общение с людьми, вождение автомобиля, страх высоты, здоровье, семья, поджимающие сроки). На листе бумаги запишите по пунктам все связанное с этой темой, что может вызывать у вас беспокойство. Постарайтесь выбрать только те стрессовые ситуации, в которых вы, скорее всего, окажетесь в ближайшем будущем. Описывайте ситуации подробно, включая место действия и людей, которые в них участвуют. Постарайтесь, чтобы в список вошло около двадцати таких ситуаций и чтобы они охватывали весь диапазон негативных ощущений – от легкого дискомфорта до самых ужасающих впечатлений. Включите в список и то, что вы никогда не делаете, поскольку испытываете непреодолимый страх, или же делаете, с трудом преодолевая чрезмерное беспокойство.

В верхней части другого листа перечислите сферы своей жизни, которые вызывают у вас наименьшее беспокойство. Внизу запишите то, что особенно вас тревожит. Теперь выберите от 6 до 18 тем и расположите их в порядке нарастания беспокойства – от еле заметного до вызывающего наибольшую тревогу. По мере того как вы продвигаетесь к нижней части списка, каждое последующее событие должно вызывать у вас большую тревогу, чем предыдущее, и нарастать в более-менее равной степени.

В этом вам поможет система оценки Вольпе и Лазаруса (1966), названная «субъективные единицы дистресса», или СЕД. Полная релаксация – это 0 (ноль) СЕД, а событие, вызывающее наибольшую тревогу, должно быть оценено как 10 °СЕД – наивысшая степень стресса, какую вы можете себе вообразить. Все остальные события в вашем списке должны располагаться между 5 и 99 СЕД. Начисляйте баллы каждому событию, основываясь на собственных субъективных впечатлениях, оценивая, какую степень расслабленности или беспокойства оно у вас вызывает.

Например, Анна боится высоты. «Пятичасовой перелет в Нью-Йорк на свадьбу дочери» она оценивает на 100 баллов, а ситуация, вызывающая наименьший стресс – «стоять на невысокой табуретке», – на 5. «Ехать по подвесному мосту» она оценила на 70 баллов, а «Переход через эстакаду» – на 45.

Вы сами знаете, каким образом реагируете на определенную ситуацию, а значит, должны решить, как каждое из стрессовых событий соотносится с другими. В списке из двадцати пунктов постарайтесь расположить их так, чтобы степень нарастания равнялась 5 СЕД. Таким образом, степень нарастания тревожности событий в вашем списке будет равномерно увеличиваться от первого до двадцатого пункта.

Студент колледжа Зак составил следующий список событий, вызывающих у него тревогу при общении с людьми.

Рабочий список событий, вызывающих тревогу у Зака Тема: тревога при общении с людьми

Оценка в СЕД	Событие
5	Смотреть в глаза и улыбаться одноклассникам, с которыми я обычно встречаюсь в студенческом городке
10	Смотреть в глаза, улыбаться и говорить «Привет!» одноклассникам, с которыми я обычно встречаюсь в студенческом городке
15	Поговорить минут пять перед началом занятий
20	Подойти к кому-либо из одноклассников в кафетерии во время перерыва и немного поговорить с ним
25	Подойти к группе одноклассников в кафетерии во время перерыва и немного поговорить с ними
30	Участвовать в семейном пикнике по случаю Дня независимости США
35	Попросить одноклассника помочь мне сделать задание
40	Позвонить по телефону, чтобы узнать о работе на лето
45	Пойти на вечеринку с другом, где будут незнакомые люди
50	Вызваться ответить на вопросы, заданные учителем в классе
55	Задавать вопросы на уроке
60	Высказать свое мнение во время дискуссии в классе
65	Посмотреть в глаза, улыбнуться и сказать «Привет!» симпатичной девушке
70	Подойти к симпатичной девушке в кафетерии и переброситься с ней парой слов
75	Сделать в классе пятиминутную презентацию
80	Сделать в классе двадцатиминутную презентацию
85	Пригласить симпатичную девушку на чашку кофе после занятий
90	Пригласить симпатичную девушку на ужин
95	Пройти собеседование для того, чтобы получить работу на лето
100	Быть свидетелем на свадьбе у друга и произнести тост за жениха и невесту

Ниже приводится бланк для рабочего списка событий, вызывающих тревогу. Сделайте несколько копий, с которыми будете работать в будущем.

1. **Стимулирующая ситуация.** Он делает пятиминутную презентацию перед учащимися.

2. **Физические реакции.** Его возбужденная нервная система вызывает сухость во рту, руки начинают дрожать и становятся холодными и липкими, в желудке возникают спазмы, горло сжимается, сердце начинает учащенно биться, он потеет и чувствует легкое головокружение.

3. **Поведенческая реакция.** Он борется с желанием броситься вон из класса, берет себя в руки и делает презентацию – натянуто, без выражения, говорит очень тихо и быстро, избегая смотреть в глаза одноклассникам.

4. **Мысли.** Зак трактует ситуацию, дает себе оценку, делает прогнозы: «Я не смогу этого сделать...» (предчувствие); «Я жалкий неврастеник...» (самооценка); «В голове у меня не останется ни одной мысли, и я не смогу сказать ни слова...» (прогнозы); «Все будут смотреть на меня и думать, какой я болван...» (трактовка ситуации).

Эмоциональная реакция Зака – это высокая тревожность. Цикл обратной связи от мыслей к физической реакции на выбранный стиль поведения, а от нее – к еще более негативным мыслям – раскручивается по спирали. К счастью, ваши мысли вовсе не должны усиливать вашу реакцию. Наоборот, они могут служить для того, чтобы успокоить ваше тело и нивелировать ощущения высокой тревожности. Согласно исследованиям Мак-Кэя, Дэвиса и Фэннинга (2007) обратная связь может с тем же успехом работать на вас, как и против вас. Мысли, созданные для борьбы со стрессом, говорят вашему телу, что нет никакой необходимости возбуждаться – можно расслабиться. Перед и во время стрессовой ситуации вы можете начать произносить ряд утверждений, направленных на борьбу со страхом, такие, например, как: «Вдохни поглубже и расслабься... Раньше ты уже сделал массу успешных презентаций... Успокойся... Немножко нервничать – это нормально... Никто не станет из-за этого думать о тебе хуже...»

Чем больше внимания вы уделяете своим позитивным монологам, тем быстрее почувствуете облегчение и погасите реакцию «бей или беги».

Мейхенбаум и Камерон (1974) приводят четыре ситуации, в которых вы можете использовать утверждения для преодоления стресса.

1. Когда вы готовитесь сделать нечто, вызывающее у вас беспокойство, и вам в голову приходят мысли, заранее включающие тревожную реакцию.

2. Когда вы попали в стрессовую ситуацию, но сумели сосредоточиться и противопоставить своим тревожным мыслям способность успешно бороться со страхами.

3. Когда вы ощущаете напряжение или страх и вам нужно вспомнить об отдыхе.

4. Когда вы закончили дела, вызывающие беспокойство, и вам необходимо признать, что вы успешно справились со стрессовой ситуацией, используя навыки борьбы с ней.

Образцы аффирмаций для борьбы со стрессом²⁰

1. Подготовка к упражнениям.

Не о чем беспокоиться.

Все будет хорошо.

Раньше у меня это уже получалось.

Я уверен, что могу справиться с любой из этих задач.

Стоит только начать – и все пойдет как по маслу.

²⁰ Адаптировано из “The Clinical Potential of Modifying What Clients Say to Themselves,” by D. Meichenbaum and R. Cameron. In *Self-Control: Power to the Person*, edited by M. J. Mahoney and C. E. Thoresen. Copyright © 1974 by Wadsworth, Inc. Reprinted by permission.

Я не буду тянуть – и все получится.
Завтра все будет уже позади.
Не позволяй негативным мыслям закрадываться в твою голову.

2. Противостояние стрессу.

Сосредоточься.
Продвигайся вперед шаг за шагом, не спеши.
Я могу это сделать, я уже это делаю.
Я стараюсь изо всех сил.
Как только я почувствую напряжение, я сделаю упражнения для борьбы со стрессом.
В случае необходимости мне помогут.
Если я не буду думать о страхах, я перестану бояться.
Если я почувствую напряжение, я сделаю глубокий вдох и расслаблюсь.
Даже если я ошибусь, в этом нет ничего страшного.

3. Борьба со страхом.

Расслабься!
Дыши глубоко.
Все когда-нибудь кончается.
Сосредоточься, сконцентрируйся на работе, которую делаешь.
Все в моих руках, я отлично справлюсь.
Я всегда могу позвать _____ на помощь.
Я боюсь просто потому, что решил бояться. Я могу решить не бояться.
Я уже переживал это раньше.
По мере того как я это делаю, мой страх постепенно уменьшается.

4. Закрепление успеха.

Я сделал это!
Я сделал хорошо. Я сделал отлично.
В следующий раз я уже не буду так беспокоиться.
Я могу расслабиться и не волноваться.
Нужно рассказать _____ об этом.
Я вполне могу не бояться. Все, что мне нужно сделать, – это перестать думать, что я боюсь.

Как создать свои собственные аффирмации для борьбы со стрессом

Вы можете с успехом пользоваться приведенными выше аффирмациями. Но лучше создайте свои собственные. Для каждого пункта в вашем списке стрессовых ситуаций выберите или придумайте две или три аффирмации, которые помогут вашему телу расслабиться, а сознанию – успокоиться.

- Представьте ситуацию из вашего списка во всех подробностях.
- ◆ Отметьте свои ощущения.
- ◆ Прислушайтесь к своим мыслям: что именно в них вызывает у вас беспокойство.
- ◆ Запишите эти негативные мысли для каждого пункта из вашего списка.
- ◆ Проанализируйте каждую из своих негативных мыслей. Как правило, тревожные мысли иррациональны. Их анализ побудит вас перейти к мыслям, помогающим бороться со стрессом. Ниже приводятся семь вопросов, которые нужно себе задать, анализируя негативные мысли.

1. Могу ли я читать мысли других людей? Знать, о чем люди думают?
2. Могу ли я предсказывать будущее?
3. Не преувеличиваю ли я, говоря, что все плохо или что все будет плохо?
4. Если то, чего я боюсь, действительно случится, как долго мне придется это переживать?
5. Какова вероятность того, что мои негативные прогнозы сбудутся?
6. Какова вероятность того, что случится что-то другое?
7. Какие навыки борьбы со стрессом я могу использовать, чтобы справиться с тем, что, как я опасаясь, может произойти (навыки релаксации; методы самоутверждения; люди, которых я могу попросить мне помочь; действия, которые я могу предпринять; планы, которые я могу составить)?

Вот некоторые из негативных мыслей, которые появлялись в сознании Зака, когда он планировал сделать что-нибудь из перечисленного в его списке. Он использовал семь вопросов, приведенных выше, для того чтобы бороться с тревожными мыслями.

- Посмотреть в глаза и улыбнуться кому-нибудь из учеников, с которыми я обычно встречаюсь в студенческом городке.

Они решат, что я придурок, и не захотят больше общаться со мной.

1. Я не могу читать мысли других людей.
2. Я не могу предсказывать будущее.
3. Я преувеличиваю. Самое плохое, что может случиться, – они не заметят меня или скажут какую-нибудь грубость.
4. Если кто-нибудь обидит меня, я могу это пережить.
5. Это вообще маловероятно. Люди, в основном, ведут себя дружелюбно. Улыбаться людям – это знак дружеского расположения к ним. Возможно, они подумают – вот славный парень.
6. Скорее всего, большинство людей улыбнется в ответ.
7. Если же кто-то и отреагирует негативно, я не должен принимать это на свой счет. Может быть, у него просто неудачный день. Я расслаблюсь, посмотрю ему в глаза и улыбнусь. Я посмотрю, сколько людей отвечает улыбкой, а сколько – нет.

- Позвонить по телефону, чтобы узнать о работе на лето.

У меня все мысли вылетят из головы, я так нервничаю, ничего у меня не выйдет!

1. (Не подходит к этой ситуации).
2. Я не могу предсказывать будущее.
3. Я преувеличиваю. Никогда еще не было так, чтобы все мысли вылетали у меня из головы. Если это все-таки произойдет, я прощу самого себя и перезвоню позднее или позвоню в какую-нибудь другую компанию.
4. Я просто должен заставить себя потерпеть всего несколько минут.
5. Вряд ли такое может случиться. Я отлично подготовлен, использую навыки борьбы со страхами и у меня записано все, что нужно спросить, на тот случай, если я что-нибудь забуду.
6. Все будет прекрасно. Даже если я в чем-то ошибусь, то все-таки получу нужную мне информацию.
7. Я могу расслабиться, перед тем как звонить и во время телефонного разговора. Я могу, если понадобится, заглянуть в свои записи.

- Сделать пятиминутную презентацию в классе.

Я начну паниковать, мне ни за что этого не выдержать.

1. (Не подходит к этой ситуации).
2. Я не могу предсказывать будущее.
3. Я преувеличиваю. Я раньше уже справлялся с такими ситуациями, справлюсь и сейчас.
4. Уровень моей тревожности повысится всего лишь на пять минут и тотчас же упадет, как только я закончу презентацию и сяду на место.
5. Я уверен, что смогу побороть тревожность и сделать презентацию, используя полученные навыки.
6. По мере того как я буду практиковать навыки борьбы со страхами, я, возможно, даже начну получать удовольствие, делая презентации.
7. Тревога подает мне сигнал расслабиться и дышать глубоко. Если я растеряюсь или собьюсь с мысли, смогу заглянуть в свои записи.

Упражнение

Возьмите лист бумаги и запишите на нем первый пункт из вашего списка. Затем запишите одну из своих тревожных мыслей на эту тему. Ниже напишите семь вопросов и ответьте на них. Заполняйте эту форму для каждого пункта из вашего списка.

Оценка в СЕД _____
Тема. _____
Мысль, вызывающая беспокойство: _____
Номер вопроса
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
Мой ответ
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Для каждого пункта из вашего списка выберите 2–3 мысли, которые наиболее эффективно помогают вам справляться со стрессом, и поставьте рядом с ними звездочку. Особенно сильное воздействие оказывают мысли короткие, точные, реалистичные и позитивные. Они уменьшают ваше напряжение, помогут почувствовать себя увереннее и осознать, что вы можете справиться с предстоящим делом.

Шаг 4. Воображаемая экспозиция и навыки для борьбы со стрессом

А. Расслабляйтесь в течение 5–10 минут до тех пор, пока не ощутите глубокую релаксацию, спокойствие и умиротворенность. Сделайте короткий обзор своих аффирмаций для борьбы со стрессом, подходящих для ситуации, над которой вы собираетесь работать.

Б. Представьте, что событие, которое вас пугает, наступило. Постарайтесь вообразить сцену как можно ярче. Прислушайтесь к тому, что происходит. Ощутите нарастание напряжения в теле. Вспомните о мыслях, вызывающих у вас беспокойство. Когда вы почувствуете тревогу, переходите к шагу В.

В. Как только воображаемая сцена отчетливо проявится в вашем сознании и вы почувствуете ее воздействие, начните расслабляться, используя аффирмации. Сигнально-управляемая релаксация – это самый быстрый метод снижения стресса, поэтому она наилучшим образом подходит для этого шага. Продолжайте повторять позитивные аффирмации и расслабляться, воображая в то же время ситуацию, вызывающую тревогу, в течение примерно одной минуты.

Г. По шкале от 0 до 10 оцените уровень тревожности, которую вы только что испытали, воображая стрессовую ситуацию. Если оценка вашей тревожности 1 или 0, переходите к следующей ситуации из вашего списка. Если вы оцениваете свою тревожность в 2 балла или больше, расслабьтесь (см. шаг Д), а затем повторите шаги Б и В, представляя ту же картину. Пересмотрите еще раз свои позитивные аффирмации. Если какие-либо из них не эффективны, замените их другими. Помните, что аффирмации, созданные вами самостоятельно, скорее всего, окажутся более действенными.

Д. Переходите к работе со следующей ситуацией. Перед этим каждый раз делайте паузу для глубокой релаксации. Используйте сигнально-управляемую релаксацию и выделяйте себе время, для того чтобы «посетить» ваш особый уголок. Если этих двух методов недостаточно, используйте прогрессивную или отключающую релаксацию, прежде чем приступить к работе над очередной ситуацией.

Продолжайте заниматься до тех пор, пока не научитесь справляться с самой сложной из стрессовых ситуаций. Для того чтобы получить наилучшие результаты, практикуйтесь ежедневно. Ваш первый практический сеанс должен занимать примерно 15–20 минут. Позднее вы сможете продлить сеансы до 30 минут. Если вы устали и испытываете трудности, воображая ситуацию, лучше отложить упражнение и вернуться к нему, когда почувствуете в себе силы. Постарайтесь охватить от одной до трех ситуаций из вашего списка за один сеанс. Приступая к новому сеансу, непременно вернитесь к предыдущей ситуации, с которой вы уже благополучно справились. Это помогает закрепить ваш успех, придает уверенности и настраивает на позитивный лад.

Когда вы справитесь со всеми стрессовыми ситуациями из вашего списка, вы станете лучше осознавать, где и как накапливается напряжение в вашем теле. Малейшие признаки напряжения станут для вас сигналами к релаксации. Решение проблем с самой высокой СЕД-оценкой позволит вам поверить в свои силы и в то, что снижение стресса возможно – даже в самых серьезных ситуациях.

Примеры

Зак практиковал навыки воображаемой экспозиции, предваряя каждый сеанс десятиминутной релаксацией. Когда он попытался вообразить свою первую стрессовую ситуацию (5 СЕД), то обнаружил, что ему трудно воспроизвести детали и он не испытывает никакого беспокойства. Тогда перед началом занятий Зак стал вспоминать, как выглядит место действия, какими запахами и звуками оно наполнено. Он представлял, как себя чувствует, о чем думает, когда встречается с одноклассниками в студенческом городке. И вот настал момент, когда он с легкостью вообразил себя участником прогнозируемой сцены и почувствовал напряжение в гортани, в груди и в животе. Тогда он применил сигнально-управляемую релаксацию и аффирмации, помогающие бороться со стрессом, продолжая представлять

себя в стрессовой ситуации в течение примерно одной минуты. Он оценил, что его уровень тревожности по истечении минуты был равен 0.

Зак сделал передышку на пару минут для релаксации в своем особом уголке, используя сигнально-управляемую релаксацию, затем перешел к работе со следующей проблемой из своего списка.

Иногда Заку приходилось визуализировать ситуацию шесть или более раз, прежде чем образы переставали вызывать беспокойство. Он составил график, занимаясь утром и вечером по 15–20 минут. В среднем ему удавалось успешно избавляться от напряжения в трех ситуациях за день, так что через неделю он закончил свой список.

Шаг 5. Навыки для борьбы со стрессом в реальной жизни

Когда вы сталкиваетесь со стрессом в реальной жизни, напряженность, возникающая в вашем теле, является сигналом к началу релаксации. Расслабляйтесь и повторяйте свои аффирмации, готовясь противостоять стрессу и ограничить свой страх. Не забывайте хвалить себя за то, что принимаете вызов. Использовать навыки борьбы со стрессом в реальной жизни, без сомнения, труднее, чем понижать уровень стресса в воображаемых ситуациях. Отдельные неудачи при этом неизбежны. Однако со временем релаксация и мысли, помогающие бороться со стрессом, станут привычными и в конце концов будут появляться автоматически при первых же признаках напряжения.

Когда Зак готовился к собеседованию об устройстве на работу, он записал свои мысли, помогающие бороться со стрессом, для того чтобы использовать их перед, во время и после собеседования. Затем он провел 20 минут, практикуя навыки борьбы со стрессом и используя позитивные аффирмации, выбрав из них наиболее действенные. Вот аффирмации, которые создал для себя Зак.

1. Подготовка к упражнениям.

Я уже справлялся с подобными ситуациями.

Я знаю, что нужно делать, чтобы преуспеть и на этот раз.

Я подготовился.

Я могу расслабиться и хорошо выспаться ночью.

2. Борьба со стрессовой ситуацией.

Сосредоточься на цели.

Это нормально не знать чего-либо.

Отвечай на вопросы так, чтобы интервьюер увидел твои сильные стороны.

3. Противостояние стрессу.

Я могу использовать собственную тревожность как сигнал к релаксации.

Сделай глубокий вдох и отпусти напряжение.

Я могу ощущать беспокойство и все-таки справиться с этой ситуацией.

Вот будет здорово, когда все останется позади!

4. Закрепление успеха.

Я сделал это!

Я смог справиться с тревожностью и хорошо поработал.

Теперь мне легче успокаиваться и расслабляться.

Зак напечатал фразу: «Сделай глубокий вдох и отпусти напряжение» и, заламинировав на карточке, прикрепил ее к монитору компьютера. Другие надписи он прикрепил к первой стра-

нице блокнота, на холодильник и на щиток автомобиля. По пути на собеседование он практиковал глубокое дыхание и повторял позитивные аффирмации, перечисленные в пункте «Подготовка к упражнениям». Ожидая в холле, он продолжал расслабляться и медленно перечитывал аффирмации. Некоторые из них он запомнил наизусть. Тем не менее, когда до него дошла очередь на собеседование, он подумал: «Ну вот и все!» и почувствовал, как учащенно забило сердце, в животе завязался узел, а во рту пересохло. Он вспомнил аффирмацию для борьбы со стрессом: «Я могу использовать собственную тревожность как ключ к расслаблению» и немедленно начал осознанно делать глубокие вдохи и выдохи, сосредоточившись на расслаблении челюсти, плеч и живота. Когда ему начали задавать вопросы, он продолжал повторять себе: «Все в порядке, я полон сил... Я могу беспокоиться и все же справлюсь с ситуацией...» Когда ему задали вопрос, на который он не знал ответа, в голове у него все на мгновение застыло; затем он подумал: «Это вполне нормально, невозможно знать все... Сделай глубокий вдох и расслабься». К концу собеседования он был действительно доволен собой. Когда он вышел из офиса, первой его мыслью было: «Я сделал это! Я на самом деле справился со своим беспокойством и хорошо поработал!»

Поначалу в ситуациях, к которым Зак не готовился заранее, он нередко забывал все полученные навыки и поддавался наплыву чувств. Со временем он обнаружил, что в ту минуту, когда замечаешь напряжение или тревожность, необходимо использовать сигнально-управляемую релаксацию и мысли для борьбы со стрессом. Постепенно он научился распознавать приближение стресса по малейшему напряжению мышц и стал применять свои навыки заблаговременно.

Дополнительные рекомендации

1. Если поначалу вам трудно расслабиться, можете записать упражнения по релаксации на диск и проигрывать их.

2. Если вам трудно вообразить стрессовую ситуацию, перечитайте главу 6 «Визуализация». Убедитесь, что все ваши чувства задействованы. Можно также пойти в то место, где возможна подобная ситуация, чтобы собрать образы и впечатления и потренироваться, мысленно воспроизводя их во всех подробностях. Закройте глаза и мысленно воссоздайте обстановку, а затем откройте глаза и посмотрите, что вы пропустили. Прделайте это несколько раз, добавляя звуки, ощущения от прикосновений, запахи и температуру воздуха до тех пор, пока в вашем воображении не появится живая и яркая картина.

3. Если вы ясно представляете себе ситуацию и все-таки ощущаете слишком слабую тревожность или вообще не ощущаете ее, скорее всего, такая ситуация уже не является для вас стрессовой. В таком случае вам необходимо переписать список ваших проблем.

4. Если вы отчетливо представляете ситуацию, но уровень вашей тревожности не стабилен, возможно, придется поменять местами проблемы в списке или переписать некоторые из ситуаций, чтобы нарастание уровня негативных ощущений, по мере того как вы продвигаетесь к концу списка, стало более равномерным.

15. «Прививка от гнева»



Изучив эту главу, вы узнаете:

как снимать напряжение и достигать релаксации в ситуациях, провоцирующих раздражение;

как разрабатывать позитивные аффирмации для контроля состояния, вызывающего раздражение;

как использовать раздражающие образы для репетиции новых навыков и для того, чтобы сделать себе прививку от гнева;

как построить планы борьбы с ситуацией, вызывающей гнев.

ОСНОВЫ

Методика предупреждения гнева²¹ основана на протоколе управления гневом, разработанном Джерри Деффенбахером²². Идея, лежащая в его основе, заключается в том, что если вы постоянно воспроизводите в памяти ситуации, вызывающие у вас все большее и большее раздражение, используя при этом навыки борьбы со стрессом, то вы научитесь управлять своей реакцией на раздражающие факторы. Раймонд Новако (1975) первым использовал этот метод, и его исследования показали, что он помогает уменьшить агрессию, вызываемую гневом. Деффенбахер и др. (1987) подтвердили открытие Новако, доказав, что сочетание релаксации с аффирмациями для борьбы со стрессом может значительно повысить контроль над эмоциями. «Прививка от гнева» научит вас расслабляться при первых же признаках раздражения и противопоставлять гневным мыслям мысли, направленные на то, чтобы успокоиться и отключить раздражители, вызывающие гнев. Этот тренинг не панацея от гнева, но он дает вам эффективные стратегии для борьбы с ним. У вас появится уверенность, что вы можете справиться с раздражением, не выходя из себя и не портя тем самым отношений с людьми.

«Прививка от гнева» включает в себя четыре шага.

1. **Навыки релаксации.** Необходимые вам упражнения по релаксации представлены в других главах этой книги: диафрагмальное дыхание, прогрессивная релаксация, отключающая релаксация, сигнально-управляемая релаксация и визуализация вашего особого места.

2. **Навыки борьбы с гневом.** Вы создадите собственные аффирмации для борьбы с гневом; они помогут скорректировать искаженное мышление, вызываемое раздражением.

3. **«Прививка».** Вы будете практиковать релаксацию и когнитивные навыки для борьбы с гневом, визуализируя при этом ситуации, вызывающие раздражение.

4. **Навыки в реальной жизни.** На основании комбинации наиболее эффективных навыков вы разработаете план управления гневом в ситуациях, вызывающих раздражение.

²¹ McKay and Rogers, 2000.

²² Deffenbacher and McKay, 2000.

Эффективность

Новако (1975), Хэзалеус и Деффенбахер (1986), Деффенбахер и др. (1987), Деффенбахер и Сабаделл (1990) путем многочисленных исследований доказали, что тренинг по прививке от гнева, навыками которого вы овладеваете, является действенным средством против реакции на раздражение. С помощью этой программы были достигнуты значительные результаты как по снижению раздражительности у пациентов, так и по умению справиться с ситуацией, вызывающей раздражение.

Время, необходимое для освоения

Вы можете овладеть основными методами релаксации за 3–4 недели. Создание и применение аффирмаций, используемых в ситуациях, вызывающих раздражение, займет несколько часов. Тренинг по прививке от гнева, во время которого вы представляете ситуации, вызывающие раздражение, делится на шесть уровней интенсивности; каждый из них включает в себя два раздражающих образа. Вы будете выполнять упражнения в течение 3–4 недель. Составление планов по контролю ситуации в реальной жизни займет у вас час или два для каждого отдельного случая.

Инструкции

Шаг 1. Навыки релаксации

Реакция «бей или беги» является важным компонентом раздражения. Эту реакцию могут вызвать гневные мысли, однако часто возбуждение вашей симпатической нервной системы уже достигает высокого уровня, вследствие чего появляются гневные мысли, а затем и общее физиологическое возбуждение. Это, в свою очередь, порождает новые гневные мысли. Самый распространенный пример подобной ситуации: вы едете домой в пробках после длительного и напряженного рабочего дня, и в этот момент кто-то что-то делает не так. Вы уже взвинчены до предела и легко можете выйти из себя.

Вы можете прервать цикл нарастания гнева, снижая возбуждение симпатической нервной системы с помощью глубокой релаксации. Например, чувствуя нарастание раздражения, можно использовать методы диафрагмального дыхания: несколько глубоких вдохов и выдохов – и возбуждение пойдет на спад.

Основные методы релаксации, которые вам понадобятся для управления гневом, вы найдете в этой книге. Они перечислены ниже, в том порядке, в котором следует их осваивать. Невозможно овладеть сигнально-управляемой релаксацией, не освоив прежде прогрессивную и отключающую релаксацию.

В ситуациях, вызывающих раздражение, некоторые навыки можно использовать тотчас же для получения быстрого облегчения. Другие эффективны только для уменьшения общего стресса, но непосредственно в момент раздражения не помогут.

Для борьбы с гневом необходимо освоить следующие навыки.

- Диафрагмальное дыхание (глава 3) – *быстрое облегчение*.
- Прогрессивная релаксация (глава 4) – *снятие общего стресса*.
- Отключающая релаксация (глава 7) – *снятие общего стресса*.
- Сигнально-управляемая релаксация (глава 7) – *быстрое облегчение*.
- Визуализация вашего особого места (глава 6) – *снятие общего стресса*.

Следует овладеть этими методами релаксации (или повторить их), чтобы получить быстрое облегчение в нужный момент. Методы снятия общего стресса позволят вам достигнуть глубокой релаксации за 2–3 минуты. Вы должны научиться расслабляться механически, не думая об этом. Приступайте к занятиям немедленно. Не переходите к шагу 3, пока не овладеете каждым из этих навыков релаксации.

Шаг 2. Навыки борьбы с гневом

Ваши мысли оказывают огромное воздействие на ваше раздражение и на способность снимать его. Мысли, вызывающие раздражение, основаны на следующих положениях.

1. Убеждение, что вас обидели и/или что вас преследуют.
2. Убеждение, что тот, кто вас обидел, сделал это преднамеренно.
3. Убеждение, что вас обидели несправедливо.²³

²³ McKay and Rogers, 2000.

Когда вы переживаете стресс, мысли о том, что вас обижают преднамеренно, вызывают мгновенную реакцию гнева. И чем больше вы об этом думаете, тем больше нарастает ваше раздражение.

Искажение действительности

Мысли, вызывающие раздражение, зачастую искажают действительность. Существует шесть когнитивных искажений, как правило, вызывающих гнев; одно или несколько из них могут стать факторами вашего раздражения. Вот эти шесть искажений.

1. Обвинение. Это убежденность в том, что кто-то другой виноват в ваших неприятностях и вы ничего не можете с этим поделать. Обвиняя других, вы забываете, что у вас есть возможность выбора, который изменит ситуацию. Вы чувствуете себя беспомощным, не способным что-либо предпринять; вы ждете, что кто-то другой все устроит и решит – однако ничего не изменится, пока вы сами не начнете действовать. Кроме того, люди, как правило, стараются сделать наилучший выбор в соответствии с собственными потребностями. Поэтому, когда вы обвиняете других за то, что они делают, вы, по сути, обвиняете их в том, что они пытаются позаботиться о себе наилучшим образом.

2. Преувеличение. Это привычка рисовать досадную ситуацию чрезмерно мрачными красками. Такие слова, как «отвратительно», «ужасно», «чудовищно», «непоправимо», нагнетают раздражение, так как преувеличивают негативное значение события.

3. Обобщение. Это искажение обычно выражается в обобщении выводов, которые вызывают ваш гнев. Оно рисует вам другого человека как очень плохого, отвратительного, никчемного. Такие эпитеты, как «неудачник», «придурок», «мерзавец», «самодовольная свинья» и тому подобные, являются типичными для навешивания ярлыков. Они опасны тем, что искажают действительность, не позволяя понять, каков на самом деле человек, вызывающий ваше раздражение, и втискивают его личность в рамки одного негативного термина.

4. Неверная оценка. Это искажение заключается в том, что вы приписываете себе способности читать мысли других и делаете на этом основании неверные выводы. Вы предполагаете злые намерения, вы думаете, что знаете, какие действия будут предприняты против вас и *что* люди чувствуют по отношению к вам. Вы воображаете, что можете проникнуть в душу человека и в точности понять, почему он поступает так, а не иначе. Вы не задаете вопросы и не пытаетесь получить на них ответы – это неловко и неудобно, поэтому вы продолжаете строить догадки, и в большинстве случаев ваши догадки оказываются неверными.

5. Чрезмерное обобщение. Это искажение проявляется в таких словах, как «никогда», «всегда», «никто», «все» и тому подобные. «Она всегда опаздывает». «Он никогда не помогает». Чрезмерное обобщение приводит к тому, что единичный случай выдается за общий. Такое преувеличение вызывает нетерпимость и раздражение.

6. Приказ/команда. Это искажение выражается в том, что вы выдаете ваши личные нужды или желания за непреложный закон. Если люди игнорируют ваши желания, вы чувствуете себя так, словно они нарушили одну из десяти библейских заповедей. Это дает вам право порицать их и осуждать. Однако здесь есть одна большая проблема. Часто другие люди не согласны с нашими понятиями о правилах поведения. У них имеются собственные правила, или, по меньшей мере, они по-своему понимают эти правила, а потому совершенно не ощущают себя виноватыми, в то время как вам кажется, что они поступают неправильно. Искажение «приказ/команда» в действительности не что иное, как ваши личные оценки и потребности, которые вы переносите на других, в то время как у них имеются совершенно отличные от ваших оценки и потребности.

Аффирмации для борьбы с раздражением

Каждому искажению, вызывающему раздражение, требуется противопоставить аффирмацию, которая нейтрализует его действие. Ниже приводятся некоторые основные рекомендации для создания подобных аффирмаций.²⁴

1. Обвинение.

- Составьте конструктивный план действий, для того чтобы самостоятельно решить проблему.
- Напомните себе, что люди обычно делают все возможное для достижения своих целей и потребностей.

Примеры аффирмаций

Обвиняя других, я чувствую себя беспомощным. Что я могу сделать, для того чтобы изменить ситуацию?

Для того чтобы изменить ситуацию, я могу _____.

Они поступают так, как им нужно. Я буду делать так, как нужно мне.

2. Преувеличение.

- Смотрите на вещи реально (например: «Это весьма неприятно или досадно, но не ужасно и не чудовищно»).
- Ответьте на вопрос: «Насколько это плохо на самом деле?»
- Заново сформулируйте свои взгляды на ситуацию, используя максимально точные выражения.
- Воспроизведите в своей памяти всю картину – отметьте как положительные, так и отрицательные ее стороны.

Примеры аффирмаций

В общем и целом все это не так уж страшно.

Это пустяковая проблема. И незачем делать из мухи слона.

Да, это раздражает, но на следующей неделе все уже забудется.

3. Обобщение.

- Не обобщайте.
- Говорите о данном конкретном поступке, а не о человеке в целом.

Примеры аффирмаций

Не раздувай проблему, просто прими ее как факт.

Придерживайся фактов.

Не стоит делать из него (из нее) чудовище.

4. Неверная оценка.

- Напомните себе, что вы можете только предполагать мотивы поведения других – вы ничего не знаете точно.
- Найдите альтернативное объяснение этим поступкам.
- Составьте план, чтобы проверить свои предположения по поводу человека, вызывающего ваше раздражение.

Примеры аффирмаций

²⁴ Адаптировано из McKay and Rogers, 2000.

Я допускаю такую возможность, однако могут быть и другие причины поведения (имя человека).

Гнев не поможет мне понять, в чем дело. Мне нужны факты.

Возможны и другие причины этого поступка: _____.

5. Чрезмерное обобщение.

- Проанализируйте мысли, вызывающие у вас раздражение, исключая из них слова «все-гда», «все», «никогда» и тому подобные.
- Используйте только точные и четкие выражения.
- Вспомните случаи, когда эти люди вели себя иначе.

Примеры аффирмаций

Я буду придерживаться фактов и не стану выходить из себя.

Будь точным – насколько часто так случается на самом деле?

Так происходит далеко не всегда. Есть масса исключений.

6. Приказ/команда.

- Сосредоточьтесь на своих желаниях и потребностях, не употребляя при этом слова «должны». Говорите: «Мне нужно», а не «Вы должны».
- Представьте, какие потребности могут быть у другого человека, исходя из его поступков.

Примеры аффирмаций

Я не получил того, что хотел, но это не конец света.

Бывает по-всякому; ничего, переживу.

Люди поступают так, как им нравится, а не так, как это нужно мне.

Если вам трудно создать собственные позитивные аффирмации, обратитесь к списку, который мы приводим ниже. Многие из этих аффирмаций были разработаны для программы управления гневом, которая доказала свою эффективность (Новако, 1975).

Общий список аффирмаций

- Сделай глубокий вдох и расслабься.
- Раздражение мне не поможет.
- Только сохраняя хладнокровие, я могу себя контролировать.
- Я ничего не смогу сделать, если буду выходить из себя.
- Раздражаясь и злясь, я не могу изменить его (или ее); только сам расстраиваюсь.
- Я могу найти способ, чтобы выразить то, что хочу, без злости и раздражения.
- Оставайся спокойным – никакого сарказма, никаких нападок.
- Я могу оставаться спокойным и расслабленным.
- Расслабься и успокойся. Нет никакого повода раздражаться и злиться.
- Нет ни правых, ни виноватых. У нас просто разные взгляды и потребности.
- Оставайся спокойным, не выноси преждевременных суждений.
- Не важно, что обо мне говорят, я знаю, что я порядочный человек.
- Будем рассуждать разумно: гнев – плохой советчик.
- Пусть другие злятся и делают глупости. Я могу действовать спокойно и контролировать себя.
- Его (или ее) мнение ничего не значит. Меня никто не выведет из себя.
- Я сохраняю самообладание. Я лучше уйду, чем скажу или сделаю какую-нибудь глупость.

- Сделай передышку. Приди в себя, успокойся, а потом вернись и реши проблему.
- Бывают проблемы, не имеющие позитивных решений. Похоже, что это одна из них. Так что не стоит лезть из кожи вон, пытаясь ее решить.
- Раздели эту проблему на отдельные задачи. Раздражение часто возникает оттого, что одно накладывается на другое.
- Я разозлился, но держал себя в руках и не наговорил лишнего. Это прогресс.
- Злость означает, что пора расслабиться и набраться сил.
- Этот человек хочет вывести меня из себя, что ж, я разочарую его.
- Не стоит ожидать, что люди будут вести себя так, как мне хочется.
- Не нужно принимать это слишком всерьез.
- Это выглядит даже забавно, если посмотреть с другой стороны.

Шаг 3. Прививка от гнева

Мысленно оглянитесь назад и вспомните пять ситуаций, действовавших вам на нервы за последние несколько недель. Запишите их в дневнике или на листе бумаги. Под каждой из них оставьте место, для того чтобы определить следующее.

1. Мысли, вызывавшие раздражение.
2. Любые искажения действительности.
3. Альтернативные стратегии (см. предыдущий раздел о позитивных аффирмациях), которые могли бы нивелировать искажения.
4. Одна или несколько аффирмаций, помогающих бороться с негативными мыслями, или те же мысли, которые вызвали раздражение, изложенные более четко и в соответствии с фактами.

Примеры

Нэнси, сорокалетняя школьная учительница, перечислила события, вызывавшие у нее раздражение как дома, так и на работе. Вот три из них.

Ситуация 1. Джулиан отодвинул стул, как раз когда Ребекка собиралась сесть; она упала.

Мысль, вызвавшая раздражение. «Он всегда делает подобные гадости. Испорченный ребенок».

Искажение действительности. Чрезмерное обобщение и навешивание ярлыков.

Альтернативная стратегия. Следует перестать употреблять слово «всегда», давать более точные характеристики, замечать исключения; сосредоточить внимание на поступке, а не на человеке.

Позитивные аффирмации или негативные мысли, но выраженные более четко, в соответствии с фактами. «Джулиан выкидывает такие номера по меньшей мере раз в день. Он просто шалит и не хочет никого обидеть. И вообще-то он ведет себя неплохо, учитывая его диагноз – церебральный паралич. Не буду обращать внимания на его проделки».

Ситуация 2. Меня назначают дежурной по двору уже вторую неделю подряд.

Мысли, вызывающие раздражение. Они вечно ездят на мне, потому что я не жалуюсь. Это просто невыносимо!

Искажения действительности. Чрезмерное обобщение, неверная оценка, обвинение, преувеличение.

Альтернативная стратегия. Следует перестать использовать слово «всегда», придерживаться фактов, найти другие объяснения. Не стоит преувеличивать, ситуация неприятная, но поправимая.

Позитивные аффирмации или те же негативные мысли, но выраженные более четко, в соответствии с фактами. «На самом деле меня только второй раз за год ставят на дежурство две недели подряд. Такое бывает и с другими учителями, не только со мной. Возможно, потому что Хильда на этой неделе отсутствует и им не хватает людей. Это просто небольшое затруднение, только и всего».

Ситуация 3. Вечером Билл ушел играть в покер и оставил немытые тарелки в раковине.

Мысли, вызывающие раздражение: «Он никогда ни о чем не думает! Закончи дела, а потом уж иди играть в покер!»

Искажения действительности. Обобщение, приказ/команда.

Альтернативная стратегия. Следует сосредоточиться на поступке, а не на человеке. Это мои желания и предпочтения; мне никто ничего не должен.

Позитивные аффирмации или те же негативные мысли, но выраженные более четко, в соответствии с фактами. «Билл иногда забывает сделать то, что обещал. Я бы предпочла, чтобы он не оставлял гору посуды, но ведь он может помыть ее, когда вернется домой».

Ниже представлен рабочий лист, для того чтобы вы могли создать свои альтернативные стратегии для борьбы с раздражением. Сделайте несколько экземпляров и следуйте тому, о чем сказано в каждом Шаге, создавая аффирмации для любой ситуации, вызывающей у вас раздражение и гнев.

Рабочий лист для создания аффирмаций, помогающих бороться с раздражением²⁵

1. Мысли-раздражители, вызывающие вспышку гнева:
 - а.
 - б.
 - в.
2. Искажения действительности, лежащие в основе мыслей-раздражителей:
 - а.
 - б.
 - в.
3. Альтернативная стратегия для каждой из мыслей-раздражителей.
 - а. Альтернативная стратегия: _____
Пересмотренная мысль-раздражитель: _____
 - б. Альтернативная стратегия: _____
Пересмотренная мысль-раздражитель: _____
 - в. Альтернативная стратегия: _____
Пересмотренная мысль-раздражитель: _____

²⁵ Разработано МакКеем и Роджерсом, 2000.

4. Мысли, помогающие бороться с раздражением:

- а.
- б.
- в.

Визуализация вспышек гнева

Настало время испытать на практике ваши новые навыки релаксации и борьбы с мыслями-раздражителями, визуализируя сцены вспышек гнева по степени нарастания их интенсивности. Выберите десять типичных ситуаций, вызывающих у вас раздражение, расположите их по степени нарастания гнева и опишите. Это поможет вам закрепить полученные навыки.

Для того чтобы расположить ситуации, приводящие к вспышке гнева, по степени их нарастания, вы можете воспользоваться шкалой, называемой «Единицы Гнева» (ЕГ), где 100 ЕГ – это самый сильный гнев, который вы когда-либо испытывали в своей жизни, а 0 ЕГ – это полное отсутствие гнева. Ниже опишите две ситуации, вызывавшие у вас раздражение:

- ниже средней степени (от 40 до 50 ЕГ).
- средней степени (от 50 до 60 ЕГ).
- выше средней степени (от 60 до 75 ЕГ).
- сильный гнев (от 75 до 85 ЕГ).
- очень сильный гнев (от 85 до 100 ЕГ).

Описывая ситуации, включите в них как можно больше подробностей: предметы окружающей обстановки, звуки и запахи, слова и действия людей, вызвавшие ваше раздражение или гнев. Запишите свои мысли-раздражители, свои чувства и реакции.

Вот пример ситуации с уровнем раздражения выше среднего, описанной Нэнси:

«Директор школы проводила собрание для учителей. День был жаркий, я вся покраснела. Она объявила, что на будущий год мне придется поменять свой класс на другое помещение, размером со шкафчик для веников. При этом она улыбалась фальшивой, извиняющейся улыбкой. Я решила, что она отбирает у меня помещение из-за того, что я отказалась участвовать в демонстрационном проекте чтения. Какая мерзавка! Я вспотела, желудок свело спазмом. Я так разозлилась, что хотела ей все высказать, но слова не шли с языка».

Список ситуаций, вызывающих гнев

Гнев ниже средней степени (от 40 до 50 ЕГ).

Ситуация 1. _____

Ситуация 2. _____

Гнев средней степени (от 50 до 60 ЕГ).

Ситуация 1. _____

Ситуация 2. _____

Гнев выше средней степени (от 60 до 75 ЕГ).

Ситуация 1. _____

Ситуация 2. _____

Сильный гнев (от 75 до 85 ЕГ).

Ситуация 1. _____

Ситуация 2. _____

Очень сильный гнев (от 85 до 100 ЕГ).

Ситуация 1. _____

Ситуация 2. _____

Протокол призывки от гнева для уровней от ниже среднего до среднего

1. Сделайте «Рабочий лист аффирмаций». Создайте несколько позитивных аффирмаций, помогающих справиться с раздражением, прежде чем приступать к визуализации ситуаций.

2. Расслабьтесь, используя сигнально-управляемую релаксацию и медитацию в вашем особом месте. Если в вашем теле остались отдельные области, в которых ощущается напряжение, попробуйте методы прогрессивной мышечной релаксации или отключающей релаксации.

3. В состоянии релаксации представьте себе первую ситуацию, вызывающую у вас раздражение ниже средней степени. Постарайтесь воспроизвести ее как можно более подробно. Усиьте вашу гневную реакцию с помощью мыслей-раздражителей. Продолжайте в том же духе, позволяя своему раздражению нарастать до предела. Удержите эту сцену в сознании в течение 30 секунд.

4. Удалите эту картину из сознания и снова используйте навыки релаксации. Призовите на помощь аффирмации. Продолжайте, пока не почувствуете, что совершенно успокоились (0 ЕГ).

5. Повторите сеанс, визуализируя следующую ситуацию, вызывающую у вас раздражение ниже средней степени.

6. Отработайте по очереди каждую из двух ситуаций от четырех до шести раз. Затем, спустя несколько дней, проведите еще один сеанс с этими же ситуациями.

7. Переходите к двум ситуациям, вызывающим у вас раздражение средней степени.

Протокол прививки от гнева для уровней от среднего до сильного и очень сильного

Для ситуаций более высокого уровня нужно существенно изменить протокол. Вместо того чтобы удалить сцену из вашего сознания и приступать к упражнениям по исправлению ситуации с помощью релаксации и аффирмаций (пункт 4), вам нужно будет использовать навыки, полученные при борьбе со страхами, *в процессе визуализации* ситуации. То есть вы сохраняете раздражающий образ в сознании, применяя в то же время метод сигнально-управляемой релаксации, используя аффирмации или исправленные варианты мыслей-раздражителей и отпуская напряжение в теле. Продолжайте выполнять упражнение, пока не ощутите полное спокойствие (0 ЕГ).

Достигнув 0 ЕГ в первой ситуации определенного уровня, удалите эту сцену из вашего сознания, сделайте несколько сигнально-управляемых вдохов и выдохов и приступайте к следующей ситуации. Переключайтесь с первой ситуации на вторую и обратно от четырех до шести раз, каждый раз достигая 0 ЕГ, прежде чем переключиться.

Удерживать в сознании раздражающую ситуацию и в то же время бороться с ней очень непросто, однако со временем вы научитесь это делать. Вскоре вы сможете совмещать визуализацию с релаксацией и с аффирмациями, помогающими справиться с раздражением. Помните: когда вы находитесь в ситуации, вызывающей ваше раздражение в реальной жизни, вам понадобятся точно такие же сбалансированные действия. Вы должны справляться с тем, что происходит в данный момент, *и в то же время* применять ваши навыки. Так что все упражнения, которые вы практикуете сейчас, наилучшим образом подготовят вас к умению справиться с реальными трудностями.

Примеры

Вернемся к истории Нэнси. После того как директор сообщила ей, что придется переехать в классную комнату размером со «шкафчик для веников», чем вызвала вспышку гнева, Нэнси начала практиковать навыки борьбы с гневом. Она расслаблялась в своем особом месте, представляя, что находится на просторных лугах Йосемита, применяя в то же время сигнально-управляемую релаксацию. Отмечает те места в теле, где ощущается напряжение, и целенаправленно расслабляет эти области. Затем мысленно

воображает ситуацию на школьном учительском собрании. Вспоминает фальшивую улыбку директрисы. Воспроизводит в памяти, как ей стало жарко, как все ее тело горело. Она думает: «Какая мерзавка!» и предполагает, что директриса решила отомстить ей за то, что та отказалась участвовать в демонстрационном проекте.

Теперь Нэнси просто пылает от гнева; это новое классное помещение было настоящей пощечиной. По мере того как ее гнев усиливается, поднимаясь от уровня выше среднего до высокого, Нэнси начинает выполнять упражнения. Она применяет сигнально-управляемое дыхание, использует исправленные мысли-раздражители: возможно, ей дали такое маленькое классное помещение, потому что на будущий год в ее классе будет мало учеников. Сохраняя в сознании сцену учительского собрания и фальшивую улыбку директрисы, Нэнси напоминает себе, что «ничего не изменится, если она будет расстраиваться, – лучше сохранять хладнокровие». Она делает еще несколько сигнально-управляемых вдохов и выдохов.

Дождавшись, когда ее гнев совершенно исчезнет, Нэнси отключает эту ситуацию. Теперь она на несколько минут возвращается в свое особое место, прежде чем приступить ко второй ситуации того же уровня. Нэнси продолжает переключаться с первой ситуации на вторую и наоборот от четырех до шести раз.

Шаг 4. Применение навыков в реальной жизни

Разумеется, вы не можете предусмотреть ситуации, возникающие в реальной жизни, однако вам следует к ним подготовиться. Неоднократно отрепетированные аффирмации для борьбы с раздражением должны быть у вас наготове. Вам следует быть бдительным, замечать малейшие признаки раздражения в своем теле и в сознании. Чем скорее вы противопоставите им сигнально-управляемую релаксацию и позитивные аффирмации, тем больше вероятность, что удастся сохранить самообладание.

Если вы знаете, что попадете в ситуацию, которая может вызвать у вас вспышку гнева, подготовьте заранее аффирмации и приготовьтесь их использовать вместе с сигнально-управляемой релаксацией. Со временем вам станет проще это делать, а затем вы научитесь применять свои навыки почти автоматически. Если же в реальной ситуации вы все же не смогли противостоять накалу страстей, визуализируйте эту сцену позднее и примените свои навыки так же, как вы это делали, выполняя упражнение «Прививка от гнева».

В дополнение к релаксации и навыкам борьбы с раздражением будет полезно распланировать свое позитивное поведение, чтобы не поддаваться гневу в реальной напряженной ситуации.

Как справиться с раздражением

Для каждой ситуации, когда вы не смогли применить новые навыки и вышли из себя, составьте письменный план, как вы можете справиться с раздражением.

План борьбы с раздражением. Рабочий лист

Событие, вызывающее раздражение: _____

Мысли-раздражители: _____

Искажения действительности: _____

Исправленные мысли-раздражители: _____

Стратегия релаксации (Проверка тела на напряжение. Сигнально-управляемое дыхание. Диафрагмальное дыхание): _____

Позитивное поведение (Досчитать до десяти. Извиниться. Предложить компромисс. Согласиться с тем, что обе точки зрения могут быть достойными внимания): _____

Дополнительные рекомендации

1. Если у вас возникают трудности с применением навыков релаксации в нужной последовательности, вы можете записать упражнения по релаксации на диск и ставить его во время занятий.

2. Если вам трудно воспроизвести в памяти сцены, вызывавшие раздражение, включите в них больше чувственных впечатлений. Например, если ваши образы в основном визуальные, попробуйте добавить к ним звуки и запахи или ощущения прикосновения.

3. Если вы мысленно создаете четкую картину, однако она почти или совсем не вызывает у вас раздражения, сконцентрируйтесь на своих мыслях-раздражителях. Если это не помогает, оставьте эту ситуацию и переходите к следующей, вызывающей у вас большее раздражение. Или перейдите к ситуации более высокого уровня раздражения и поработайте с ней.

4. Если вы хотите больше узнать об иррациональных идеях, приводящих к негативному стрессу, обратитесь к главе 12 «Отказ от иррациональных идей».

16. Постановка цели и управление временем



Изучив эту главу, вы узнаете:

- как определять пределы многозадачности;**
- как правильно определять свои цели и разрабатывать планы для их достижения;**
- как определить, правильно ли вы распределяете свое время;**
- как распределить свое время и расставить приоритеты;**
- как бороться с проволочками;**
- как быстро научиться управлять своим временем.**

ОСНОВЫ

Большинство людей, обращаясь к теме управления временем, задают один главный вопрос: «Как я могу больше успеть, затратив меньше времени?».

Работая с этой книгой, вы наверняка также задаетесь вопросом: как найти время для упражнений, описанных в книге, в вашем и так уже перегруженном графике. Возможно, у вас столько различных дел и обязанностей в повседневной жизни, что вы редко находите свободное время, для того чтобы заняться тем, что вам нравится, и не чувствовать себя при этом виноватым. А может быть, у вас вполне достаточно свободного времени, однако вы не умеете его правильно использовать для занятий тем, что действительно приносит вам удовлетворение. Могут быть и другие проблемы, связанные с неэффективным управлением временем, такие как:

- постоянная спешка;
- частые опоздания;
- низкий уровень работоспособности, энергии и мотивации;
- разочарования;
- нетерпеливость, раздражительность;
- непрерывные колебания между различными возможностями;
- трудности с постановкой и достижением целей;
- откладывание дел на потом;
- недостаток сосредоточенности и целеустремленности;
- непродуктивные попытки сделать много дел одновременно.

Почему одним людям никогда ни на что не хватает времени, а другие умудряются выполнить всю необходимую работу и при этом у них еще остается свободное время для удовольствий? Люди, эффективно управляющие временем, научились так строить жизнь, чтобы уделять большую часть времени и энергии тому, что для них наиболее важно, сводя к минимуму то время, которое они тратят на менее важные дела. Они понимают, что качество их жизни улучшится, если они сделают всего несколько дел, но хорошо, вместо того чтобы пытаться «объять необъятное».

Эффективное управление временем – это действенное средство для снижения уровня стресса, в особенности если вы используете его для создания равновесия в вашей жизни.

Пределы многозадачности

В деловом мире люди часто считают, что современные гаджеты дают возможность работать в режиме многозадачности без последствия для нервной системы. Нередко можно услышать, как кто-нибудь с гордостью заявляет: «Я – многостаночник!». В выпуске «Американской научной мысли» за декабрь 2004 года в статье «Пределы многозадачности» Клауса Манхарта говорилось о том, что «в исследованиях, проведенных Институтом семьи и труда в Нью-Йорке, 45 процентов американских служащих уверены, что важнейшим качеством современного работника является умение работать в режиме многозадачности».

В июне 2006 года в статье «Мозг-многостаночник – делай все и одновременно», вышедшей на веб-сайте www.netbull.org, было высказано следующее: «Ученые провели исследования способности мозга выполнять две задачи одновременно, сопоставляя его деятельность при выполнении одной задачи с деятельностью при выполнении двух задач одновременно. Сканирование показало, что, когда человек работает над двумя задачами одновременно, количество мозговой активности, уделяемой каждой из задач, понижается». Другими словами, когда мозг вынужден выполнять одновременно две задачи, он не может работать над каждой из них в полную силу.

«Многозадачность тормозит ваши действия, вы теряете время, и ваши шансы допустить ошибку возрастают», – утверждает Дэвид Майер, специалист в области мозговой деятельности Мичиганского университета. Это отчасти допустимо, если вам нужно понять и проанализировать комплексную информацию или при получении новых сведений.

В 2004 году в книге «Сила самоотдачи» авторы Шварц и Лоэр обсуждают важность сбалансированности времени в век перегрузок. Они утверждают: «Полная самоотдача означает способность полностью погрузиться в дело, которым вы занимаетесь, будь то творческая работа, или управление группой людей, или отдых с близкими, или же просто какие-нибудь развлечения».

Итак, действительно ли вы спокойны, уверены в себе и можете хорошо выполнять свое дело, когда:

- разговариваете по мобильному телефону, находясь за рулем;
- читаете сообщение в электронной почте, разговаривая в то же время по телефону с важным клиентом;
- планируете поездку, занимаясь упражнениями с навыками созерцания;
- ведете переписку в почте или смс-переписку, находясь на совещании;
- позволяете отвлечь себя, когда готовитесь к важному докладу или сосредоточились на принятии важного решения.

Ответ на все эти вопросы может быть только один – нет. «Многостаночность» может давать эффект только в течение коротких периодов времени и, как правило, когда вы делаете привычные повседневные дела. Вы не можете эффективно выполнять сразу несколько дел, изучая новую информацию, сосредоточившись на сложной задаче или планируя новое стратегическое направление. Ключ к управлению временем – это расстановка приоритетов и полная концентрация внимания на том, что вам необходимо сделать в данный момент. Для этого нужно знать, в какое время суток у вас больше энергии, и в соответствии с этим строить свой день. Вы можете, например, заниматься повседневными делами, проверкой электронной почты или работой в саду, когда ваш уровень энергии ниже, и строить планы, писать доклады, проводить совещания и приобретать новые навыки или изучать новую информацию в те периоды, когда уровень энергии выше.

Принцип 80/20

Если вы думаете, что все ваши дела одинаково важны и вы не можете бросить одно из них ради того, которое нравится больше, обратитесь к принципу 80–20 Вильфредо Парето, итальянского экономиста. Парето заметил, что 80 процентов того, что мы получаем, являются результатом 20 процентов усилий, которые мы вкладываем, и наоборот, 80 процентов того, что мы вкладываем, дают лишь 20 процентов отдачи. Практические исследования вновь и вновь доказывают справедливость этого утверждения. Этот принцип применим ко многим сферам жизни. Например, около 20 процентов газет действительно представляют для нас интерес, остальное мы просто просматриваем. Как минимум 80 процентов того, что приходит по почте – хлам, который вообще не стоит читать. То же относится и к электронной почте; как правило, лишь 20 процентов писем, приходящих по электронной почте, требуют немедленного ответа. Точно так же около 80 процентов ваших домашних дел могут оставаться незамеченными вне зависимости от того, сделали вы их или нет, в то время как 20 процентов несделанных дел вскоре превратят ваш дом в непригодный для проживания.

В 2007 году в статье «Управляйте своим временем, когда его у вас нет» Барри Дж. Изсак перечислил следующие методы эффективного управления временем.

1. Сосредоточьтесь на первостепенном.
2. Будьте более активным, но не «реактивным», распределяя свое время.
3. Планируйте свой день.
4. Составьте список дел.
5. Распределяйте дела в соответствии с тем временем и энергией, которыми вы располагаете.
6. Не откладывайте дела на потом.
7. Не будьте перфекционистом, не стремитесь сделать все безукоризненно.

Эффективность

Полученные навыки управления временем помогут вам свести к минимуму тревогу из-за поджимающих сроков сдачи работ, недостаток концентрации внимания, проволочки и усталость.

Время, необходимое для освоения

Сначала определите, что представляет для вас наибольшую важность, – для этого вам понадобится не более часа. Затем, по мере того как вам в голову будут приходить новые мысли, еще раз вернитесь к важной для вас задаче. Определение своих целей займет в результате как минимум еще несколько часов. Однако вы можете разработать план действий для достижения одной из своих целей в течение часа. Вам понадобятся по крайней мере три дня, чтобы полностью построить график.

Потратьте несколько часов, чтобы оценить, как вы проводите свое время – в рамках своих приоритетов и целей, – и решите, что вы хотели бы изменить, для того чтобы ваш график лучше соответствовал вашим целям. Вы можете начать с таких мелочей, как борьба с проволочками и более эффективное распределение времени в течение недели, однако, вполне вероятно, вам понадобится несколько месяцев сознательных усилий, прежде чем эти методы войдут в привычку. Если вы считаете, что это слишком много, подумайте, что затраты времени и усилий на освоение этих методов стократ окупятся в будущем, когда вы станете в полной мере использовать полученные навыки и научитесь рационально использовать такой важнейший ресурс, как время.

Инструкции

Работая с этой главой, вам нужно выполнить следующие действия.

1. Определить приоритеты.
2. Поставить цели.
3. Разработать план действий.
4. Оценить, как вы проводите свое время.
5. Борьба с проволочками.
6. Распределить свое время.

Каждый следующий шаг основан на предыдущих, поэтому выполняйте их последовательно с первого до последнего.

Определение приоритетов

Первый шаг к эффективному управлению временем заключается в том, чтобы четко определить, что представляет для вас наибольшую ценность, чего вы хотите достичь. Люди, как правило, ставят на первое место карьеру, здоровье, дом и семью, духовное развитие, финансы, досуг, обучение, творчество, счастье, спокойную совесть и общение. Понимание того, что для вас важнее, указывает, в каком направлении следует двигаться. Вы можете сосредоточить большую часть времени и сил на этих ценностях, вместо того чтобы тратить их на то, что менее важно. Когда вам нужно сделать выбор, посмотрите на свои приоритеты – это поможет принять решение.

Следующее упражнение можно выполнять в одиночестве или с кем-либо из членов семьи или с другом. Оно поможет вам определить ваши главные приоритеты.

Упражнение для определения приоритетов

1. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьтесь. Представьте себя в своем любимом месте, где вы можете посвятить несколько минут раздумьям. Вообразите, что минуло уже много лет. Вы прожили долгую, полную событий жизнь. Взгляните на вашу жизнь с точки зрения зрелого, умудренного опытом человека. Что из пережитого опыта, из сделанного вами доставило вам наибольшую радость и удовлетворение? Что из того, что вы имеете и чего вы достигли, цените выше всего? Запишите свои ответы на отдельном листе бумаги.

2. Вернитесь к состоянию релаксации и вообразите, что вы снова очутились в своем любимом месте. На этот раз ваш возраст остается прежним. Представьте: вам стало известно, что у вас какая-то редкая болезнь, никак себя не проявляющая, но через шесть месяцев вы умрете. За эти полгода, что вам осталось прожить, что бы вы хотели испытать, изменить, сделать, выполнить и получить? Запишите свои ответы на отдельном листе бумаги.

Сравните два списка ответов. Одинаковые ли они или отличаются друг от друга? Большинство людей, в действительности столкнувшись с болезнью, которая угрожает их жизни, обнаружили, что их приоритеты изменились. То, что прежде казалось важным, стало казаться менее значительным, а то, на что они раньше смотрели сквозь пальцы, приобрело новое значение.

Распределение ценностей

Возьмите список, который вы составили, выполняя предыдущее упражнение, и распределите ваши ценности от самых важных к наименее важным. Он вам пригодится, когда у вас возникнут трудности с выбором между двумя или более вариантами.

Вот как Элис, работающая мать-одиночка, распределила свои ценности по мере уменьшения их значимости.

1. Семья.
2. Финансовая безопасность.
3. Здоровье.
4. Творчество.
5. Хороший дом.
6. Друзья.
7. Путешествия.

8. Порядочность.

Элис нервничала, так как ее начальник настаивал на том, чтобы она сдала незаконченные проекты своего дизайнерского оформления. Когда она отказалась, руководство просто обошлось без ее подписи. Она колебалась, не зная, сообщить ли ей о нарушениях своей компании в государственные регулирующие органы, или промолчать, чтобы избежать конфликта. Проанализировав свои ценности, она поняла, что, если промолчит, это будет непорядочно. Однако она поняла и то, что, хотя порядочность важна для нее, она стоит на последнем месте в списке ее приоритетов, а все ее остальные ценности могут благополучно существовать только благодаря работе. Осознав это, она прекратила терзать себя и, только найдя работу в другой компании, сообщила о нарушениях своего бывшего работодателя. Таким образом она не поставила под угрозу другие важные аспекты своей жизни.

Расположите ваши ценности в последовательности от самых важных к наименее важным. Формулируйте кратко.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Постановка целей

Второй шаг к эффективному управлению временем – это постановка целей.

Ценности – это идеалы. Это ощущения, качества и принципы, которые вы хотели бы иметь в своей жизни. Цели – это реальность и определенность. Цели – это то, чего вы хотите достигнуть, учитывая ограниченность времени и других ресурсов. Например, ваша заветная мечта – стать чемпионом автомобильных гонок. Ваша цель – первым пересечь финишную линию Индианаполис 500 через три года. Для того чтобы предпринять действия, которые помогут вам осуществить свою мечту, используйте ваш список ценностей; он будет направлять в определении ваших целей.

Определение истинных целей

Вот пять основных вопросов, которые вы должны задать себе, определяя свои истинные цели.

1. Готовы ли вы посвятить максимальное количество времени и сил достижению этой цели? Или это просто мечта и вы хотели бы, чтобы желаемое само упало вам в руки, и не готовы прикладывать усилия для ее осуществления? Многие люди думают, что хотели бы путешествовать по всему миру, однако не хотят откладывать деньги, необходимые для путешествий.

2. Согласуется ли эта цель с вашими наивысшими ценностями? Причина, по которой вы не можете достигнуть своей цели, возможно, заключается в том, что эта цель противоречит тому, что представляет для вас наивысшую ценность. Если ценностью для вас является образование и ваша цель – закончить колледж на будущий год, а один из главных приоритетов – семья и общение с друзьями, вам, может быть, придется потратить больше времени для завершения образования, так как вы не сможете пренебречь ни семьей, ни друзьями.

3. Достижима ли эта цель? Достаточно ли она определена, чтобы вы поняли, что достигли ее? Можно ли ее достигнуть, наметив для себя определенный период времени? Имеются ли у вас средства для ее достижения? Вместо того чтобы говорить себе, что вы хотите «выйти на пенсию с хорошим доходом», назначьте себе дату выхода на пенсию и определите количество денег, которые вы реально можете заработать и отложить, для того чтобы после выхода на пенсию вести такой образ жизни, какой вам нравится. Обратите внимание на то, что вы можете изменить свои цели, получая новую информацию.

4. Позитивна ли эта цель? Гораздо вероятнее, что вы достигнете целей, двигаясь по направлению к ним, а не наоборот. Например, вместо того чтобы ставить перед собой цель, несущую в себе отрицание: больше НЕ переедать, поставьте перед собой позитивную цель: принимать здоровую и питательную пищу три раза в день.

5. Сбалансированы ли ваши цели? Не получается ли так, что большинство ваших целей связано с карьерой и финансами, притом что почти отсутствуют цели, связанные со здоровьем, общением или отдыхом? Недостаток сбалансированности является серьезным источником стресса. Если вы проводите рабочий день, сидя перед компьютером, полезной и легко и быстро достижимой целью будет делать регулярные передышки для гимнастики вместе с другими сотрудниками.

Сбалансируйте ваши цели

Имеется ли у вас примерно одинаковое количество трех видов целей: быстродостижимых, достижимых в течение какого-то времени и долговременных? Есть люди, которые предпочитают подождать выхода на пенсию, для того чтобы вести такую жизнь, как им хочется. Другие могут радоваться тому, что у них есть здесь и сейчас, однако им трудно ставить перед собой долговременные цели и ожидать их достижения. Когда у вас есть как быстро достижимые цели, так и цели, которых вы можете достигнуть через какое-то время, а также и долгосрочные цели, это даст вам чувство удовлетворения в настоящий момент, а также желание двигаться вперед и трудиться для достижения чего-то важного и значимого для вас. Согласуются ли ваши цели, рассчитанные на разные сроки реализации? Если вы хотите в зрелом возрасте путешествовать по всему миру со старыми друзьями, в числе ваших целей должна быть забота о собственном здоровье, а также поддержание дружеских связей и накопление сбережений.

Пересматриваете ли вы время от времени ваши цели, чтобы убедиться, что вы по-прежнему стремитесь к ним? Двигаясь к своей цели, вы получаете новую информацию и знания. Сбалансированность целей предусматривает также и их корректировку в соответствии с теми переменами, которые естественно происходят в вашей жизни. Проявляйте гибкость и найдите время как для обдумывания ваших целей, так и для их обновления.

Вот как Эрик, сорокалетний менеджер фирмы, занимающейся электроникой, использовал свой список ценностей для определения и постановки жизненных целей. Для начала он перечислил свои ценности.

1. **Семья.** Приносить радость, заботиться и обеспечивать родных.
2. **Здоровье.** Сохранить хорошее здоровье, чтобы жить полной жизнью в старости.
3. **Финансовая безопасность.** Иметь достаточно денег, чтобы заботиться о семье, отдыхать, путешествовать и жить на пенсии.
4. **Профессиональные успехи.** Стать вице-президентом компании.
5. **Природа.** Каждый год выезжать на природу, чтобы больше узнать о повадках животных.
6. **Друзья.** Встречаться с друзьями и получать взаимное удовольствие от общения, помогать им.
7. **Духовная жизнь.** Поддерживать связь с высшими силами и дать такую же возможность детям.
8. **Путешествия.** Выезжать за границу так часто, как позволят время и деньги.
9. **Общение.** Быть открытым и честным по отношению к людям, знать, что и они так же открыты по отношению ко мне.
10. **Самостоятельность.** Принимать изменения, которые время вносит в мою жизнь, и концентрироваться на том, что действительно для меня важно.

Ниже приводятся цели, которые поставил себе Эрик на основе своего списка ценностей.

Долговременные цели (более пяти лет).

1. Приобрести дом на берегу озера, где я в детстве отдыхал летом.
2. Улучшить здоровье с помощью регулярной гимнастики, диеты, отдыха и медицинских обследований.
3. Воспитывать детей и дать каждому из них хорошее образование.
4. Откладывать деньги и делать денежные инвестиции, достаточные для того, чтобы можно было выйти на пенсию в пятьдесят пять лет, жить на берегу озера и путешествовать.
5. Издать книгу о пешем туризме, основанную на моих вылазках на природу.

Цели, достижение которых требует определенного времени.

1. Стать вице-президентом компании через четыре года.
2. Купить новый дом в течение двух лет.
3. Найти церковь, которая понравится всем членам семьи, и стать ее активным прихожанином.
4. Слушать аудиозаписи о личном финансовом планировании и делать инвестиции.
5. Пойти в поход с друзьями на Лост Коуст через полтора года.

Кратковременные цели.

1. Пойти с другом в поход на все выходные в следующем месяце.
2. Ввести в обиход еженедельные семейные вечера.
3. Проводить приятный вечер с друзьями по крайней мере раз в неделю.
4. Бегать по утрам три раза в неделю и совершать пешие прогулки с семьей и друзьями по крайней мере раз в месяц.
5. Медитировать 15 минут, перед тем как уходить с работы домой.
6. Помнить о том, что нужно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабить мышцы в стрессовых ситуациях.
7. Брать по крайней мере одну неделю отпуска раз в квартал, чтобы набраться сил и ходить в походы с семьей, с друзьями или одному.

Ниже запишите одну или больше целей, которые вы поставите перед собой в соответствии с вашими приоритетами. Возможно, вам будет удобно перечислять свои цели, разделив их на три категории.

1. Долговременные цели (более пяти лет). _____
2. Цели, для достижения которых требуется некоторое количество времени (от одного года до пяти лет). _____
3. Кратковременные цели (от одной недели до года). _____

Разработка плана действий

Третий шаг включает определение этапов, которые нужно будет пройти на пути к достижению целей. Наиболее распространенная причина того, что люди не достигают целей, – отсутствие плана действий, где бы было расписано по пунктам, что им нужно делать для достижения поставленной цели. Без определенного плана цель может показаться слишком трудной и слишком отдаленной. Без понимания того, с чего следует начать, вы можете навсегда остаться на стадии мечты.

Эффективный план действий включает:

- хорошо продуманную определенную цель;
- перечисление всех ресурсов, которые вам потребуются, и понимание того, как вы их получите;
- все шаги, которые вам нужно предпринять, в определенном порядке;
- отслеживание собственного прогресса;
- определение причин, которые могут привести к проволочкам, и понимание, как с ними бороться.
- определение стимула для усиления мотивации.

Ниже приводятся два варианта стратегий для создания плана действий.

1. Представьте, что вы уже достигли своей цели. Как вы будете выглядеть, чувствовать себя, что будете говорить? Как будут относиться к вам окружающие? Как только у вас появится ясная картина того, к чему вы стремитесь, и вы ощутите подъем, воображая исполнение ваших желаний, начинайте работать, отталкиваясь от этих образов. Спросите себя, какие шаги вам следует предпринять для достижения цели. Отметьте, какие вам понадобятся ресурсы. Нужно ли вам будет получить какие-либо новые навыки? Понадобятся ли ресурсы извне или достаточно собственных? Сколько времени это займет? Как вы будете преодолевать препятствия: собственные страхи и оправдания, посягательства окружающих на ваше время? Какие мотивации вы найдете, чтобы продолжать идти к своей цели? Прокрутите в своем сознании «короткометражный кинофильм» от сегодняшнего момента до достижения поставленной цели. Запишите по порядку все шаги, которые нужно будет предпринять.

Том, студент английского отделения колледжа, составил такой план. Его целью было получить высшую оценку за написанную им статью. Сначала он представил, как профессор вручает ему диплом с желаемой оценкой на обложке. Насладившись своей радостью, восторгом и ликованием, а также воображаемыми поздравлениями друзей, он стал обдумывать, какие шаги ему нужно предпринять, для того чтобы достигнуть этой цели. Вот список шагов, которые он для себя наметил.

- а. Отправиться на прогулку, чтобы придумать тему для статьи.
- б. Пока я буду гулять, мне в голову придет великолепная идея написать короткую историю о ловле лосося на Аляске (так я зарабатывал деньги прошлым летом). Я опишу собственные впечатления. Я уже горю желанием написать эту статью.
- в. Написать план статьи.
- г. Написать черновик статьи.
- д. На основании этого черновика написать текст.
- е. Попросить подругу прочитать статью. Ее замечания помогут мне сделать статью еще лучше.
- ж. Переписать статью с учетом замечаний подруги.
- з. Написать окончательный вариант статьи.

и. Сдать статью вовремя.

Продумав план действий, Том понял, что не учел одно весьма серьезное препятствие, а именно привычку отвлекаться на родных и друзей. Он решил, что лучше будет вознаграждать себя: взять небольшую передышку, чтобы пообщаться с друзьями, после того как будет готов черновик. Потом он снова вернется к проекту, проведя еще одну визуализацию достижения поставленной цели.

2. Мозговой штурм. Запишите свою цель на листе бумаги, а затем задайте себе вопросы, что вам нужно узнать и сделать, для того чтобы достичь своей цели. После этого перечислите все шаги, которые следует предпринять, начиная с настоящего момента, на пути к достижению цели.

Целью Анжелы было составить для себя программу упражнений по аэробике. Она начала с того, что стала задавать себе вопросы и отвечать на них.

Почему я хочу заниматься аэробикой?

Я хочу быть здоровой, хорошо чувствовать себя, иметь хорошую фигуру и быть подтянутой и сильной. Одна из моих долговременных целей – быть здоровой до глубокой старости.

Как часто и как долго нужно заниматься аэробикой, для того чтобы получить желаемые результаты?

Я должна больше узнать об упражнениях, для того чтобы ответить на эти вопросы. Нужно поговорить с подругами, которые уже занимаются аэробикой. Почитать литературу на эту тему. Я хочу начать с малого и, по мере улучшения результатов, давать себе все большую нагрузку.

Какой тип упражнений мне нравится? Какие упражнения я смогу делать постоянно, находя для них время и силы?

Ходьба, плавание, бег, езда на велосипеде и занятие танцами под видеозапись урока – все это мне подходит.

Что я могу сделать для оптимизации достижения цели?

Мне нужны такие упражнения, для выполнения которых не придется ехать куда-нибудь на машине и стоять в пробках. Следовательно, плавание и езду на велосипеде придется исключить.

Рядом с моим домом есть хорошая беговая дорожка. У меня также есть проигрыватель DVD и я могу купить видео по урокам танцев. Нужно купить хорошую обувь: все остальное, чтобы заниматься ходьбой, бегом и танцами, у меня есть.

Какие диски с упражнениями мне нужно купить?

Нужно посоветоваться с подругами или взять напрокат несколько дисков, чтобы выбрать те, что мне больше понравятся, а потом пойти в магазин и купить их.

Какую обувь нужно купить для занятий?

Нужно пойти в ближайший магазин спорттоваров и попросить продавца помочь. Можно поискать информацию в интернете, но лучше посоветоваться с подругами.

Когда я буду заниматься?

После работы, сразу по возвращении домой, прежде чем приниматься за дела.

Какие у меня будут стимулы, чтобы придерживаться этой программы?

Я могу бегать с подругой. Могу участвовать в местных соревнованиях по бегу. Уже через месяц-другой следует обратить внимание, насколько лучше я стала себя чувствовать и выглядеть. Могу купить себе в награду новый спортивный костюм и диски. Можно также танцевать по видеоурокам в плохую погоду или когда на улице темно, – ведь это так весело!

Как я буду следить за своими успехами?

Отмечать в календаре золотыми звездочками те дни, в которые занимаюсь.

Вот какой план действий составила Анжела, после того как перечитала и откорректировала свои ответы.

1. Поставить цель и помнить о том, что заниматься следует регулярно.
2. Прочсть соответствующую литературу, чтобы узнать, как часто и сколько времени нужно выполнять танцевальные тренировки.
3. Поговорить с подругами о занятиях бегом, о подходящей обуви и о дисках с уроками по танцам.
4. Найти партнера по бегу. (Не обязательно; можно приступить к выполнению программы и без партнера.)
5. Посоветоваться с продавцом в ближайшем магазине спорттоваров и купить удобные кроссовки для занятий.
6. Выбрать диски для аэробики (сначала взять напрокат или попросить у кого-нибудь посмотреть).
7. Купить диски, которые мне понравятся, в ближайшем магазине звукозаписи.
8. Заниматься бегом или танцами сразу по возвращении домой после работы.
9. Следить за своими успехами, ставя золотую звездочку рядом с теми днями недели, когда я делаю упражнения. Для этого подойдет календарь на кухне, поскольку я смотрю на него каждый день.
10. Оценивать мои успехи вместе с подругой Стэйси (она знает, к чему я стремлюсь, и очень меня поддерживает).
11. Купить себе в награду новый спортивный костюм, участвовать в местных соревнованиях и покупать новые диски. Я могу чувствовать себя и выглядеть великолепно!

Оцените свои успехи

Хороший способ отслеживать успехи – каждые две недели проверять, насколько вы продвинулись к достижению своей цели, вместе с кем-то, кто вас поддерживает. Выберите человека, кто вас поймет и оценит по достоинству то, чем вы занимаетесь. Это должен быть человек, способный дать вам дельные советы, подбодрить, а также указать на возможные ошибки.

Уже через месяц вы, несомненно, заметите позитивные сдвиги. Успех может послужить хорошим стимулом продолжать выполнять программу, однако не следует почивать на лаврах

и расслабляться. Нелегко расставаться со старыми привычками, так что может пройти три месяца или больше, прежде чем новые правила войдут в обиход.

Если вы не видите положительных результатов или ловите себя на отговорках, не будьте к себе слишком строги. Заново оцените поставленную цель. Вы на самом деле хотите ее достигнуть? Если нет, откорректируйте цель. Если же вы действительно хотите ее достигнуть, подумайте, как можно изменить план действий, чтобы уверенно двигаться к выполнению поставленной задачи.

Оцените, как вы проводите свое время

Теперь вы можете сделать четвертый шаг к эффективному управлению временем. Заведите дневник, в котором ежедневно будете отмечать, как вы проводите время. Лучше делать это в течение дня, а не поздно вечером, когда вам уже нелегко будет вспомнить, сколько времени вы потратили на то или иное занятие. Большинство людей сильно недооценивают время, которое они затрачивают на различные дела, забывают о каких-либо неожиданно возникших занятиях.

Если вы действительно хотите узнать о себе что-то новое, через каждый час в течение дня останавливайтесь и вспоминайте, сколько времени заняли у вас дела, которыми вы занимались в течение этого часа. Возьмите блокнот и запишите в него все, что вы делали после обеда, после ужина и перед тем, как лечь спать. Отметьте, сколько времени у вас ушло на выполнение каждого дела. Когда вы закончите, общее количество времени, затраченного на все дела, должно приблизительно совпадать с общим количеством часов, когда вы бодрствовали. Пример дневника подсчета времени приводится ниже.

Ведите список дел и затраченного на них времени в течение, по крайней мере, трех дней. Среди рабочих дел могут быть: работа с документами, с письмами по электронной почте, смс-сообщения, телефонные звонки, встречи, заседания, селекторные совещания, попытки делать несколько дел одновременно, мелкие дела, важные дела, помехи, когда вас отрывали от дел, и тому подобное. К обычным делам, не связанным с работой, относятся: приготовление пищи, еда, личная гигиена, макияж, переодевание, короткий дневной сон, фантазирование (грезы наяву), забота о детях или родителях, покупки, мелкие домашние дела, общение, поездки по поручениям, личные телефонные звонки, встречи и разговоры, просмотр телепередач, занятия любимыми делами или чтение, занятия спортом, упражнения и другие виды отдыха.

Дневник подсчета времени необходим вам для того, чтобы спокойно обдумать, как вы проводите ваше время, и решить, хотите ли вы в дальнейшем уделять больше или меньше времени каждому из этих дел.

Образец дневника подсчета времени

Дела С утра и до обеда	Время
После обеда до ужина	
После ужина до того, как лечь спать	

Саманта, радиореporter по связям с общественностью, сделала следующие записи в первый из трех дней оценки своего времяпрепровождения.

Дневник подсчета времени Саманты

Дела	Время
С утра и до обеда	20 минут
Лежала в постели, старалась проснуться	20 минут
Принимала душ	25 минут
Делала макияж и одевалась	5 минут
Готовила завтрак	10 минут
Завтракала и читала газету	10 минут
Говорила по телефону (семейный разговор)	45 минут
Переключала программы и слушала новости	40 минут
Была на утреннем совещании персонала (опоздала на 10 минут)	60 минут
Выполняла повседневную работу — читала и отвечала на: смс-сообщения письма по электронной почте служебные записки письма	
Подремала	5 минут
Общались (с подругой)	15 минут
Была на совещании (опоздала на 15 минут)	45 минут
Готовилась к интервью (важная работа)	40 минут
Обедала с подругой (задержалась на 15 минут)	75 минут
После обеда до ужина	
Готовилась к интервью (важная работа)	95 минут
Говорила по телефону (с подругой)	5 минут
Дремала	10 минут
Помогала коллеге (мелкие дела)	65 минут
Говорила с коллегой	15 минут
Говорила по телефону (по работе)	30 минут
Переключала программы и слушала новости	45 минут
Делала покупки	40 минут
Просматривала почту	10 минут
Говорила по телефону (личный разговор)	25 минут
Зашла соседка	20 минут
Говорила по телефону (по работе)	30 минут
Готовила и слушала новости по телевизору	60 минут
Ужинала	20 минут
После ужина до того, как лечь спать	
Убирала на кухне	15 минут
Говорила по телефону (личный разговор)	10 минут
Смотрела телевизор (документальный фильм)	60 минут
Читала роман	25 минут
Выключила свет (на 30 минут позже)	

Оцените свой дневник подсчета времени

Теперь, когда вы знаете, на что тратите время, сопоставьте этот список со своими приоритетами, и вам станет понятно, что нужно изменить в вашем графике, чтобы приблизить его к достижению ваших целей. Вот вопросы, которые помогут вам провести это сопоставление.

1. Какие дела в вашем ежедневнике совпадают с вашими ценностями и целями?

Отметьте эти дела звездочкой.

Саманта отметила записи «читала газеты» и «слушала новости», поскольку эти дела совпадали с ее приоритетами быть в курсе того, что происходит в мире. Далее она отметила время, затраченное на подготовку радиоинтервью, так как это совпадало с ее приоритетом стать успешным сотрудником. Также она поставила звездочку рядом с записью «говорила по телефону (личный разговор)», поскольку одним из ее приоритетов является проводить время с друзьями.

2. Какие дела в вашем ежедневнике не совпадают с вашими ценностями и целями?

Обведите эти дела кружочком.

Саманта была поражена, обнаружив, что в этот день она провела три часа и десять минут за приготовлением пищи, едой и уборкой после еды. Далее она заметила, что целых два часа потратила на телефонные разговоры, ответы на письма по электронной почте и смс-сообщения. Она также обнаружила, что потеряла полчаса утром, провалявшись в постели и слишком долго принимая душ. Она признала также, что потратила немало времени на неожиданные звонки и непредвиденное общение. Проанализировав свое расписание, она поняла, что наиболее продуктивное для нее время приходится на середину дня и что обед оказался большой помехой именно в это время.

Посмотрите на пункты, обведенные кружочком, в вашем списке ежедневных дел и напишите, как бы вы хотели перестроить свой график, сократив или исключив из него наименее важные дела. _____

3. Помешали ли какие-либо дела, записанные в дневнике, вашим приоритетам?

Отметьте эти дела крестом.

Отдавая время делам, которые противоречат вашим приоритетам, а то и попросту теряя время, вы можете почувствовать себя виноватым, пристыженным, встревоженным, подавленным, обиженным или уставшим. Например, постоянные опоздания Саманты шли вразрез с ее приоритетом стать успешным сотрудником на радио. Она чувствовала, что мечется, ощущала тревогу, чувство вины и стыда, опаздывая на совещания.

Посмотрите на те пункты, которые вы поместили крестом, и напишите, как бы вы хотели изменить свое поведение, чтобы эти дела больше не мешали вашим приоритетам.

4. Обратите внимание, не игнорируете вы ли какие-либо из ваших приоритетов или целей?

Возможно, вам нужно уделить намного больше внимания тем делам, из-за которых вы пренебрегли вашими приоритетами и целями, для того чтобы внести равновесие в вашу жизнь. С другой стороны, те дела, которыми вы пренебрегли, могут оказаться не столь важными для вас в настоящий момент, поэтому вы спокойно откладываете их на потом.

Саманта заметила, что ее приоритеты, связанные с друзьями, семьей и здоровьем, не нашли отражения в ее графике. За исключением коротких телефонных разговоров, она не общалась с семьей. Поскольку ее родители и сестры живут в другом штате и она недавно к ним ездила, ей было достаточно такого ограниченного общения.

Ей действительно хотелось бы проводить больше времени с друзьями и лучше заботиться о своем здоровье. Из-за сидячего образа жизни и неправильного питания она приобрела лишний вес.

Запишите, как бы вы хотели изменить свое поведение, чтобы оно было совместимо с вашими приоритетами и целями. _____

Саманта решила, что должна немедленно внести следующие изменения в свой график.

1. Употреблять на завтрак блюда, не требующие длительного приготовления.
2. Меньше времени уделять ответам на случайные телефонные звонки и на мелкие, не слишком важные дела.
3. Сократить время чтения и ответов на письма, приходящие на электронную почту, до двух раз в день.
4. Сократить время обеда до одного часа и обедать позднее, чтобы не терять самое продуктивное для нее время дня.
5. Готовить на ужин что-нибудь простое в течение получаса.
6. Ограничить большую часть телефонных разговоров по работе до 10 минут.
7. Свести написание писем к краткой информации «дать знать» и «ответить».
8. Постараться пораньше ложиться спать сразу после того, как посмотрит телевизор и почитает.
9. Вставать по звонку будильника и принимать душ не дольше 10 минут.
10. Ходить в гимнастический зал с друзьями по вечерам четыре раза в неделю.

Маловероятно, что вы будете делать что-то, связанное с вашими ценностями и целями, ежедневно, однако вы можете включить все свои приоритеты и большую часть целей в свои дела, составляя планы на неделю или даже на месяц. Продолжайте использовать методы, изученные ранее в этой главе, для того чтобы ясно определять свои цели и разработать план действий, который позволит оценить свой прогресс и вознаградить себя за успехи.

Борьба с проволочками

Пятый шаг к более эффективному управлению своим временем – не откладывать дела на потом. Какие неприятные дела вы стараетесь отложить? Сравните их со своими приоритетами. Мешают ли они какому-либо из ваших приоритетов? Если да, готовы ли вы твердо заявить, что отказываетесь их выполнять? Если нет, то как вы можете изменить ситуацию, чтобы они больше не влияли на ваши приоритеты? Если вы избегаете каких-либо дел, связанных с вашей целью, перечитайте раздел о постановке целей и заново разработайте план действий. Возможно, вы попросту не слишком организованный человек, тогда обратитесь к шестому и заключительному шагу в этой главе, где говорится об организации вашего времени.

Ниже мы предлагаем вам 10 советов, к которым вы можете прибегнуть, если замечаете, что постоянно откладываете дела на потом.

1. Перестаньте беспокоиться. Возможно, вы тратите больше времени на беспокойство из-за чего-то, чего не хотите делать, чем потратили бы на выполнение этих дел. Для примера проверьте, сколько времени у вас занимает какая-либо неприятная вам работа.

2. Начните с малого. Приступив к выполнению неприятной работы, вы можете обнаружить, что она не так уж плоха, как вам казалось. Начните с небольших подготовительных действий, связанных с этой работой. Например, если вам нужно подстричь лужайку, наполните для начала бензином бак газонокосилки и выкатите ее на край лужайки.

3. Подсчитайте, что вам обойдется дороже. Составьте список всех неприятных аспектов выполнения того дела, которого вы избегаете, а затем составьте еще один список – последствий того, что вы постоянно его откладываете. Сравните ощущения дискомфорта, которые вы будете испытывать, выполняя эти дела, с последствиями, к которым приведут проволочки, и спросите себя, что вызовет больше неприятных ощущений. Пусть эта информация побудит вас к выполнению данной работы.

4. Ищите скрытые награды. Подумайте, как вам придется расплачиваться за то, что неприятная работа останется несделанной. К примеру, откладывая что-либо на потом, вы постоянно будете испытывать тревогу и дискомфорт. Проанализируйте также те выгоды, которые может принести выполнение откладываемой работы. Во-первых, вы сразу испытаете громадное облегчение, во-вторых, хорошо и в срок сделанная работа, скорее всего, будет замечена и получит высокую оценку окружающих.

5. Боритесь с негативными убеждениями. Постарайтесь преодолеть убеждения, которые мешают вам выполнять дела. Задумайтесь, не препятствуют ли реализации ваших задач мысли типа: «Неужели мне придется взяться за это трудное дело? До чего же несправедливо!», «Я должен сделать это на отлично», «Жизнь должна быть легкой и приятной», «Я не могу вынести даже мысли о том, чтобы выступить перед группой незнакомых людей», «Даже если я хорошо справлюсь с задачей, они все равно будут ожидать чего-то большего», «Все равно ничего не выйдет, нечего и пытаться». Перечитайте главу 12 «Отказ от иррациональных идей» и при необходимости примените методы, описанные в ней.

6. Удвойте ваше сопротивление. Преувеличивайте и усиливайте то, что заставляет вас откладывать работу на потом. Если утром вы подолгу смотрите в зеркало, вместо того чтобы приступить к работе, рассматривайте себя неторопливо и внимательно. Задержите свой взгляд на порах своей кожи, тщательно исследуйте каждый миллиметр своего лица. Продолжайте это занятие, пока вам не надоест до такой степени, что взяться за работу окажется намного более привлекательным, чем продолжать в том же духе.

7. Возьмите на себя ответственность за каждую проволочку. Вы отвечаете за то, что теряете драгоценное время. Составьте список всех проволочек и тех случаев, когда вы

уклоняетесь от какого-либо дела, и отметьте, сколько времени это отнимает. Сложите вместе полученные результаты и напишите список полезных дел, которые вы могли бы переделать за это время, если бы вовремя начали и закончили откладываемую работу.

8. Оптимизируйте ваше время и занятия. Например, если вы никак не можете собраться с духом, чтобы заняться гимнастикой или ходьбой, найдите спортивный зал, в который вы можете ходить по дороге с работы домой, или подыщите ресторан, где вы будете обедать, в 20 минутах ходьбы от вашего офиса.

9. Награждайте себя за выполнение неприятных дел.

10. Заканчивайте начатые дела. Не приступайте к новой задаче, пока не выполните текущую. Ощущение того, что вы закончили трудное дело, уже само по себе является наградой.

Правильное распределение времени

Шестой и последний шаг к более эффективному управлению временем – правильно распределять его. Ниже приводятся советы, как распределить время и максимально оптимизировать свою жизнь.

1. Приобретите органайзер (ПЦП – персональный цифровой помощник, компьютер или ноутбук). Выберите такой, где есть календарь с днями недели, неделями и месяцами, и пользуйтесь им.

2. Занесите ваши цели в органайзер. Не забудьте, что ваши цели должны быть расписаны по времени их достижения: ежедневные цели, цели обозримого будущего и цели отдаленного будущего. Можно составить временной график на каждый день для упражнений и для практики методов релаксации. Если ваш приоритет – проводить больше времени с любимым человеком, выделите для этого время в вашем календаре и включите этот отрезок времени в список своих повседневных дел. Если вы построите такой временной график на неделю или даже на месяц, то увидите, что вам вполне хватает времени на достижение всех важных целей.

3. Планируйте свои дела. Комбинируйте те задачи, которые можно выполнять одновременно, например, смотреть любимое телевизионное шоу и в то же время гладить белье. Используйте видео, чтобы записывать любимые телешоу, и смотрите их в любое удобное для вас время. Можно чередовать дела, чтобы сэкономить время. Подбирайте дела в соответствии с изменяющимся уровнем вашей энергии. Конечно, вы знаете, в какое время дня у вас бывает энергетический подъем, а в какое – спад, и в соответствии с этим строите свои планы, однако порой вы устаете раньше, чем думали. В таких случаях можно перераспределить дела, требующие сил и внимания, отложив их на то время, когда вы будете полны сил.

4. Сводите к минимуму потери времени. Сократите время, которое вы проводите перед телевизором, сидя в интернете, тратите на телефонные звонки, отрывающие вас от работы, на случайных посетителей, непродуктивные совещания, на поручения, данные другим и не приносящие результата, на кризисные ситуации, на деятельность без определенной цели и на множество задач, громоздящихся друг на друга. Обдумайте способы избежать, насколько возможно, тех потерь времени, которые можно предвидеть, однако будьте реалистами и оставьте в своем расписании немного времени на непредвиденные помехи.

5. Научитесь говорить «нет». Определите границы, сколько времени вы готовы потратить на помощь другим. Если вам трудно это сделать, обратитесь к главе 17 «Вырабатываем уверенность в себе. Тренинг».

6. Составьте список дел, которые вы можете сделать, когда вам приходится ждать. Неплохая идея – включить в него выполнение упражнений по релаксации, планирование дел на завтра, пересмотр своих приоритетов и целей, чтение книг или подпиливание ногтей.

7. Ежедневно выделяйте время для передышек. Используйте его для того, чтобы практиковать методы глубокой релаксации. Это поможет вам спокойно и последовательно заниматься тем, что для вас действительно важно.

8. Когда вы занимаетесь делом, представляющим для вас особую важность, полностью сосредоточьте внимание на нем. Составьте список того, что вас обычно отвлекает, и подумайте, как можно избавиться от этих помех. Например, если вы знаете, что ваши мысли часто блуждают и рассеиваются в то время, как вам нужно сосредоточиться на работе, включите в ваш распорядок дня сеанс визуализации или другие методики, при которых нужно использовать воображение, – тогда оно будет работать вам на благо.

9. Создайте для себя обстановку, способствующую работе над вашими приоритетами и целями. Если эта работа требует концентрации внимания и сосредоточенности,

убедитесь, что место, где вы будете ее выполнять, соответствует определенным требованиям. Выделите зону, где вы могли бы спокойно предаться чтению, ведению записей, практике релаксации или сосредоточенному обдумыванию ваших планов.

10. Не теряйте времени, решая, какой из вариантов, в равной мере привлекательных для вас, вам следует предпочесть. Если вам трудно сделать выбор, просто подбросьте монетку и выберите то, что загадали.

11. Награждайте себя за успехи, достигнутые на пути к эффективному управлению временем. Одна из самых больших наград – это то, что вы можете выполнять важные дела без спешки. Расставляя приоритеты и составляя планы, вы будете работать в течение дня в спокойном, удобном ритме.

Распределение времени в течение дня

Управление временем в течение дня требует расстановки ближайших приоритетов и выполнения поставленных задач. Каждый день утром составляйте список дел, которые вам необходимо выполнить, так чтобы в него входили и важные дела, и повседневные, но необходимые. Расставляя приоритеты, нужно распределить дела по следующим категориям:

1. *Верхняя полка.* Это самые важные задачи.
2. *Средняя полка.* Дела, которые можно ненадолго отложить, однако их все же необходимо сделать.
3. *Нижняя полка.* Можно спокойно отложить выполнение этих дел на неопределенное время – никакого вреда от этого не будет.

Просмотрите еще раз ваш список и отметьте каждый пункт буквами ВП, СП или НП в зависимости от значимости задачи.

Приступая к работе, начинайте с «верхней полки», а затем продолжайте, спускаясь по списку. Переходите к «средней полке», только когда все дела, лежавшие на «верхней», закончены. Если у вас оказалось слишком много дел на «верхней полке» и вы не успеваете их закончить за день, значит, вы придали чрезмерную важность слишком большому количеству дел. Кладите на «верхнюю полку» только те дела, которые совершенно невозможно отложить, так как в противном случае это может привести к негативным последствиям.

Не думайте о делах, лежащих на «нижней полке», пока не закончите все те, что имеют большее значение. Если начальник требует, чтобы вы их сделали, приготовьтесь ответить: «Сейчас я занята более важными делами». Если, тем не менее, начальник настаивает, постарайтесь перепоручить их кому-нибудь.

В течение дня концентрируйтесь на делах первостепенной важности, старайтесь не допускать проволочек. Перекройте себе все пути к отступлению, перенесите небольшую передышку на более позднее время и не затевайте ни с кем разговоров, пока большая часть дел не сделана. Старайтесь не отвлекаться на менее важные поручения и поборите желание сделать перерыв на чашку кофе или телефонный звонок подруге.

В конце дня просмотрите список дел. Проверьте, все ли вы сделали из того, что было запланировано, и мысленно похвалите себя. Добавьте в список то, чего в нем изначально не было, однако вы это сделали. Отметьте, относится ли это дело к самым важным, средней важности или же находится в конце списка. Важные дела, которые вы не успели закончить, можно перенести на следующий день. Список дел лучше всего составлять накануне вечером или с самого утра.

Отслеживание и управление помехами

Как часто вы позволяете окружающим отрывать вас от дел? Помехами могут быть телефонные звонки, случайно заглянувшие к вам люди или же то, что вы сами позволили себе заняться посторонними делами.

Для того чтобы проверить, как часто вы отвлекаетесь, держите блокнот под рукой и, когда такое случается, проследите, как вы отреагировали, и подумайте, что можно сделать, чтобы этого не повторялось.

Вот несколько способов управлять помехами.

Составьте график времени, потраченного в течение дня на электронную почту, голосовые сообщения, телефонные звонки и прием посетителей.

Проявите активность, проверяя, оценивая и предвосхищая какие-либо неотложные дела, прежде чем они превратятся в приоритеты; например, регулярно узнавайте о состоянии важных клиентов, сотрудников или пожилых родственников. Такие проверки можно делать по телефону, по электронной почте или при личных встречах.

Когда вас отрывают от дел, дайте понять, что у вас есть всего несколько свободных минут и что вы готовы пообщаться с этим человеком, но позднее.

Вы обнаружите, что сбалансированность, сфокусированность и обновление сил – это три больших преимущества, которые помогают определить ваши ценности, приоритеты и цели. Эффективное управление временем – это отличный способ обрести контроль и уверенно идти к своей цели. Пусть этот путь принесет вам радость!

17. Выработываем уверенность в себе. Тренинг



Изучив эту главу, вы узнаете:

- как оценивать свои обычные способы общения;**
- как различать напористый, пассивный и уверенный стили общения;**
- как анализировать ошибочные суждения;**
- как утвердиться в праве быть уверенным в себе;**
- как выразить свои чувства и мнения;**
- как овладеть навыками уверенного слушателя;**
- как использовать невербальное уверенное общение;**
- как не позволять манипулировать собой.**

ОСНОВЫ

Эндрю Залтер (1949) первым описал уверенность в себе как черту характера. Предполагалось, что некоторые люди обладают ею, а другие – нет, подобно тому как есть люди щедрые, а есть скупые. Однако позднее Вольпе (1958) и Лазарус (1966) определили уверенность в себе как «выражение собственных прав или чувств». Они установили, что один и тот же человек может вести себя уверенно в одной ситуации и пассивно – в другой. Целью этого тренинга является расширение круга ситуаций, в которых вы ведете себя уверенно, и снижение количества случаев, когда вы проявляете пассивность или враждебность.

Вы ведете себя уверенно, когда отстаиваете свои права, не затрагивая при этом права других. Кроме умения постоять за себя, уверенность в себе предполагает, что вы способны свободно выражать личные пристрастия и интересы; говорить о себе, не стесняясь; спокойно принимать комплименты; открыто возражать кому-либо; просить пояснений; говорить «нет». Короче говоря, если вы человек, уверенный в себе, то умеете легко общаться с другими людьми.

Есть люди, которые думают, что тренинг, помогающий выработать уверенность в себе, превращает приятных людей в нахалов или в расчетливых манипуляторов. Это не так. Вы имеете право постоять за себя, когда что-нибудь кажется вам несправедливым. Только вы можете оценить, когда вам некомфортно, только вы знаете, что вам нужно.

То, как вы общаетесь с людьми, может стать источником серьезного стресса. Тренинг по выработке уверенности поможет уменьшить этот стресс, научит отстаивать свои законные права, не нападая на других и не позволяя им нападать на вас. Вы можете использовать уверенное общение, для того чтобы избегать конфликтов и строить надежные и крепкие взаимоотношения.

Прежде чем продолжить чтение, запишите ниже, как вы обычно реагируете на следующие проблемные ситуации.

1. Вы купили все, что вам нужно, вышли из супермаркета и тут обнаружили, что вам дали сдачу на три доллара меньше.

В таком случае я: _____

2. Вы заказали стейк с кровью, а вам принесли среднепрожаренный.

В таком случае я: _____

3. Вы обещали подвезти друга на встречу. Друг собирается уже полчаса, и вы понимаете, что опаздываете.

В таком случае я: _____

4. Вы целую неделю мечтали посмотреть какой-нибудь фильм, а ваш друг или подруга сообщает, что хочет посмотреть другой фильм.

В таком случае я: _____

5. Вы отдыхаете и смотрите телевизор после долгого, напряженного дня. Тут появляется жена, протягивает вам список и заявляет: «Слава богу, наконец-то ты пришел! Быстренько сходи в магазин и купи все, что здесь написано».

В таком случае я: _____

6. Вы ждете, пока служащий закончит заниматься клиентом, стоящим в очереди перед вами. Тут появляется еще один клиент, и служащий начинает обслуживать его, а не вас.

В таком случае я: _____

Когда вы запишете ответы, отложите их на время в сторону – вскоре они вам понадобятся.

Исследователи Якубовски-Спитор (1973), Альберти и Эммонс (1995) доказали, что люди, не слишком уверенные в себе, не верят, что имеют право на собственные чувства, убеждения или мнения. В глубине души они отвергают мысль о том, что все мы одинаковые и должны относиться к другим, как к равным. В результате они не могут найти доводов, чтобы отстаивать свою позицию, и позволяют помыкать собой. Скорее всего, они еще в детстве усвоили, что их взгляды, суждения, чувства и желания не так важны или не столь справедливы, как у других. Они выросли неуверенными в себе, ожидая, что другие люди будут оценивать и направлять их.

В детстве вы не можете выбирать убеждения. Но теперь у вас есть выбор: продолжать вести себя в соответствии с прежними убеждениями, не позволяющими стать уверенным в себе взрослым человеком, или поменять свои жизненные установки. Каждое из приведенных ниже ошибочных убеждений нарушает одно из ваших законных прав взрослого человека:

Ошибочные убеждения	Ваши законные права
1. Это эгоизм — ставить свои потребности выше потребностей других людей	Иногда вы имеете право удовлетворять в первую очередь свои собственные потребности
2. Стыдно делать ошибки. В каждом случае я обязан найти правильный ответ	Вы имеете право на ошибки
3. Если я не могу убедить других в справедливости своих чувств, значит, это неправильные чувства	Вы имеете право самостоятельно судить о своих чувствах и принимать их как справедливые
4. Я должен уважать мнение других, особенно вышестоящих. Если я не согласен, то оставляю свое мнение при себе. Буду слушать и учиться	Вы имеете право на собственное мнение
5. Всегда нужно стараться поступать логично и последовательно	Вы имеете право изменить свое мнение или решить действовать по-другому
6. Я должен быть гибким и уметь приспособливаться. У других людей есть веские причины, чтобы действовать именно так, а не иначе, и невежливо требовать у них объяснений	Вы имеете право протестовать, если что-либо кажется вам несправедливым или достойным критики
7. Я никогда не должен прерывать людей. Задавать вопросы — значит демонстрировать свою глупость	Вы имеете право прервать человека и задать ему вопрос, если что-либо кажется вам непонятным
8. Я не должен ничего менять, а то будет еще хуже	Вы имеете право на перемены
9. Я не должен заставлять других людей тратить их драгоценное время на решение моих проблем	Вы имеете право попросить других о помощи или о моральной поддержке
10. Люди не желают слушать о том, что кто-то плохо себя чувствует, так что не стоит этим делиться	Вы имеете право на плохое самочувствие и на то, чтобы сказать об этом
11. Когда кто-то тратит свое время на то, чтобы дать мне совет, надо внимательно прислушаться. Люди часто бывают правы	Вы имеете право не слушать советы других

12. Знание того, что я сделал что-либо хорошо, — уже само по себе награда. Людям не нравится, когда кто-нибудь хвастается. Успешных людей втайне недолголюбивают и завидуют им. Нужно быть скромным, когда вас хвалят	Вы имеете право на открытое признание своих заслуг и достижений
13. Нужно всегда подстраиваться к другим людям. В противном случае они не станут мне помогать, когда мне понадобится их помощь	Вы имеете право сказать «нет»
14. Я должен быть общительным. Люди подумают, что я к ним плохо отношусь, если скажу, что предпочитаю побыть в одиночестве.	Вы имеете право побыть в одиночестве, даже если другие предпочитают ваше общество
15. Всегда должны быть веские причины для ваших чувств и занятий	Вы имеете право не оправдываться перед другими
16. Когда кто-то оказывается в затруднительном положении, я обязан ему помочь	Вы имеете право не брать на себя ответственность за чужие проблемы
17. Я должен быть внимательным к желаниям и потребностям других людей, даже если они не могут объяснить, что им нужно	Вы имеете право не предугадывать потребности и желания других
18. Я должен заботиться о том, чтобы люди хорошо ко мне относились	Вы имеете право не беспокоиться из-за того, хорошо ли к вам относятся другие
19. Некрасиво отталкивать людей. Если меня спрашивают, я должен ответить	Вы имеете право выбора: отвечать или нет

Продолжая работать над этой главой, помните, что уверенное общение основывается на убеждении, что вы сами можете судить о своих мыслях, чувствах, желаниях и поступках. Никто лучше вас не знает о вашем прошлом, о текущих событиях, обо всем, что сформировало вашу неповторимую личность. Таким образом, вы сами себе лучший адвокат, когда вам нужно защитить и объяснить свое мнение по важным вопросам. Вследствие уникальности своей личности вы нередко расходитесь во взглядах с уважаемыми людьми. Вместо того чтобы смиренно промолчать или удариться в агрессию, вы имеете право спокойно высказать свое мнение и объяснить, почему вы не согласны.

Эффективность

Тренинг по выработыванию уверенности показал свою эффективность в борьбе с раздражительностью, обидчивостью и тревожностью в межличностных отношениях, в особенности если эти симптомы были вызваны несправедливым отношением. По мере того как вы становитесь более уверенным, вы начинаете признавать свое право на отдых и лучше заботитесь о себе.

Время, необходимое для освоения

Некоторые люди овладевают навыками уверенного поведения и освобождаются от неприятных симптомов после нескольких недель практики. Другим необходимо несколько месяцев кропотливой работы, для того чтобы почувствовать ощутимые сдвиги.

Инструкции

Шаг 1. Три основных стиля общения

Уверенность в себе – это качество, которое можно выработать, а не черта характера, кому-то присущая от рождения, а кому-то – нет. Первый шаг тренинга – определить три основных стиля поведения при общении.

Агрессивный стиль. Человек открыто выражает свое мнение, свои чувства и желания, но за счет чувств и желаний других людей. Подоплекой такого поведения является утверждение: «Я выше всех, я всегда прав, а вы ниже меня, вы не правы». Преимущество агрессивного стиля поведения в том, что люди часто уступают таким напористым личностям, желая поскорее от них избавиться. Недостаток его в том, что агрессивный человек легко наживает себе врагов, а люди, которые не могут полностью избежать с ним общения, начинают в конце концов вести себя нечестно по отношению к нему, желая избежать конфликтов.

Пассивный стиль. Человек скрывает свои чувства и желания или выражает их косвенно и лишь частично. Подоплекой является утверждение: «Я слабее и хуже, а вы сильнее и всегда правы». Преимущество такого стиля общения в том, что он сводит к минимуму ответственность за принятые решения, а также риск, который возникает, когда человек отстаивает свою точку зрения по какому-либо вопросу. Недостатками же являются чувство беспомощности, заниженная самооценка и необходимость жить по указке других.

Уверенный стиль. При таком стиле поведения человек ясно выражает свои мнения, чувства и желания, не посягая при этом на права других людей. Подоплекой такого стиля является утверждение: «Мы с вами можем по-разному смотреть на вещи, однако мы оба имеем право выражать свое мнение». Преимущества подобного стиля состоят в том, что человек активно участвует в принятии важных решений, не отталкивая при этом других, а также не отвергая эмоциональное и интеллектуальное удовлетворение, которое он получает от уважительного общения, обмена чувствами и мыслями. Кроме того он обретает высокую самооценку.

Проверьте свою способность различать стили межличностного общения, определяя поведение субъекта А в следующих ситуациях как агрессивное, пассивное или уверенное.

Ситуация 1

А: Что я вижу – на машине свежая вмятина?

Б: Слушай, я просто ехал домой, день выдался ужасный, в общем, я не хочу говорить об этом.

А: А я хочу! Для меня это важно, так что рассказывай!

Б: Помилосердствуй!

А: Давай решим, кто будет платить за ремонт, когда и где.

Б: Я заплачу. А теперь оставь меня в покое, ради всего святого!

Поведение А: Агрессивное Пассивное Уверенное

Ситуация 2

А: Ты бросил меня на произвол судьбы на вечеринке... Мне было так одиноко!

Б: Ты вела себя глупо.

А: Я там никого не знаю – мог бы, по крайней мере, познакомить меня с кем-нибудь из своих друзей!

Б: Слушай, ты уже не маленькая! Можешь сама о себе позаботиться. Мне надоело, что ты все время жалуешься и требуешь, чтобы тебя опекали.

А: А мне надоело, что ты вообще не обращаешь на меня внимания!

Б: Ладно, в следующий раз пристану к тебе, как липучка.

Поведение А: Агрессивное Пассивное Уверенное

Ситуация 3

А: Ты не мог бы мне помочь с этим файлом?

Б: Я занимаюсь докладом. Давай попозже!

А: Мне не хотелось бы тебя отвлекать, но это срочно.

Б: Послушай, мне надо закончить к четырем.

А: Ладно, понял. Я знаю, как трудно, когда тебя отвлекают.

Поведение А: Агрессивное Пассивное Уверенное

Ситуация 4

А: Сегодня утром я получила письмо от мамы. Она хочет приехать и провести у нас пару недель. Мне так хочется ее увидеть!

Б: О, нет, только не это! Твоя сестра только что была! Можем мы когда-нибудь спокойно пожить вдвоем?

А: Ладно, мне бы очень хотелось, чтобы она приехала, но я понимаю, что тебе хочется пожить спокойно, чтобы мои родственники не путались у тебя под ногами. Так что я напишу ей, чтобы приезжала через месяц, и не на две недели, а на одну – думаю, этого будет вполне достаточно. Что ты на это скажешь?

Б: Прекрасно, так будет гораздо лучше!

Поведение А: Агрессивное Пассивное Уверенное

Ситуация 5

А: Слушай, парень, ты сегодня классно выглядишь!

Б: Ты что, смеешься? Волосы взлохмачены, а уж про одежду я просто молчу!

А: Как хочешь, тебе виднее!

Б: Я и чувствую себя так же отвратительно, как выгляжу.

А: Ладно, я побежала!

Поведение А: Агрессивное Пассивное Уверенное

Ситуация 6

На вечеринке А рассказывает подругам, как ей нравится, что ее друг водит ее в хорошие рестораны и в театр. Подруги критикуют ее, говорят, что она старомодна.

А: Вовсе нет. Я зарабатываю гораздо меньше его и не могу себе позволить платить за себя в тех местах, куда мы ходим. Некоторые традиции имеют смысл, доходы у нас разные, так что нужно смотреть на вещи реально.

Поведение А: Агрессивное Пассивное Уверенное

Теперь, когда вы определили реакцию субъекта в данных ситуациях как агрессивную, пассивную или уверенную, сравните свою оценку с нашей:

Ситуация 1. А ведет себя агрессивно. Его вроде бы невинный вопрос на самом деле скрытое обвинение. А настаивает на немедленных действиях, совершенно не учитывая состояния Б, что приводит к конфликту; при этом Б чувствует себя виноватым и вынужден защищаться.

Ситуация 2. А ведет себя агрессивно. Он осуждает и обвиняет. Б тотчас же оказывается в положении человека, вынужденного защищаться, при этом никто не выигрывает.

Ситуация 3. А ведет себя пассивно. Его робкие попытки заканчиваются полным провалом. Теперь ему придется справиться со своим файлом самостоятельно.

Ситуация 4. А ведет себя уверенно. Он точно определяет проблему, не проявляет враждебности и готов к переговорам.

Ситуация 5. А ведет себя пассивно. Он принимает отказ Б от похвалы и сдается, встречая негативную реакцию с его стороны.

Ситуация 6. А ведет себя уверенно. Она противостоит мнению большинства, твердо и без враждебности отстаивая свою позицию.

Шаг 2. Анкета: уверены ли вы в себе²⁶

Второй шаг тренинга состоит в том, чтобы определить ситуации, в которых вам хотелось бы вести себя более уверенно. Определив три стиля поведения, проанализируйте еще раз шесть проблемных ситуаций, представленных в предыдущем разделе. Представьте, как бы вы сами общались в подобных ситуациях – агрессивно, пассивно или уверенно? Начните с объективного анализа вашего поведения, чтобы понять, в чем именно вам может помочь этот тренинг.

Для того чтобы определить, в каких ситуациях вам нужно вести себя более уверенно, заполните анкету. Поставьте галочку в колонке А рядом с теми пунктами, которые вам подходят, а затем подсчитайте ваши баллы от 1 до 5 в колонке Б.

1. Комфортно.
2. Легкий дискомфорт.
3. Некомфортно.
4. Крайне некомфортно.
5. Невыносимо.

Обратите внимание на то, что различные степени дискомфорта могут выражаться в неадекватных реакциях враждебности или пассивности.

²⁶ Адаптировано из книги: Sharon and Gordon Bower's 2004 book *Asserting Yourself: A Practical Guide for Positive Change*. New York: Da Capo Press.

<p>ЧТО мне было нужно и чего я не мог достичь, когда вел себя неуверенно?</p> <p>Получить одобрение работы или иных действий</p> <p>Получить помощь при выполнении работы</p> <p>Получать больше внимания от друга (подруги)</p> <p>Быть выслушанным и понятым</p> <p>Сделать неприятные или неудачные ситуации удовлетворительными</p> <p>Не стараться всегда и всем угодить</p> <p>Говорить уверенно, когда я объясняю что-то важное для меня</p> <p>Чувствовать себя комфортно с незнакомыми людьми, продавцами, механиками и так далее</p> <p>Быть уверенным в себе, когда я хочу познакомиться с приятными для меня людьми</p> <p>Получить новую работу, просить о собеседовании, воспитывать детей и так далее</p> <p>Чувствовать себя комфортно с людьми, которые стоят выше или ниже меня по служебной лестнице</p> <p>Не раздражаться и не огорчаться слишком часто</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Преодолеть ощущение беспомощности и безнадежности</p> <p>Вступать в сексуальные контакты</p> <p>Сделать что-нибудь совершенно новое и оригинальное</p> <p>Иметь время для себя</p> <p>Делать то, что мне нравится или интересно</p> <p>Другое _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>ПОЧЕМУ я не решаюсь стать уверенным в себе?</p> <p>Если я буду вести себя уверенно, люди могут подумать, что я:</p> <p>эгоист</p> <p>недалекий или неумный человек</p> <p>дурной или ненормальный</p> <p>невежливый и неуважительный</p> <p>нелогичный или непоследовательный</p> <p>негибкий</p> <p>тупой</p> <p>возмутитель спокойствия</p> <p>нахал</p> <p>неблагодарный</p> <p>выпендриваюсь</p> <p>несговорчивый</p> <p>безразличный</p> <p>бесчувственный</p> <p>недружелюбный</p> <p>грубый</p> <p>слабый¹</p> <p>Другое _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Оцените ваши ответы. Теперь проанализируйте ваши ответы, для того чтобы создать общую картину и понять, какие ситуации и люди вызывают у вас страх. Как неуверенное поведение влияет на ситуации, которые вы отметили в списке 3? Выработывая в себе уверенность, в первую очередь сосредоточьтесь на вопросах, степень дискомфорта которых составляет для вас от двух до трех баллов. Это ситуации, которые вам легче будет изменить. К ситуациям, вызывающим у вас крайний дискомфорт или непереносимость, можно приступить позднее.

Если вы согласны с многими пунктами вопроса *Почему*, перечитайте еще раз таблицу, в которой приведены ошибочные убеждения и ваши законные права, опровергающие заблуждения. **Именно распространенные заблуждения часто становятся причиной фобий, неуверенности в себе и пассивности.** Помните: вы сами лучший для себя адвокат, вы обязаны заботиться о себе, даже если не чувствуете полного одобрения или поддержки окружающих.

Вполне естественно ощущать беспокойство, когда начинаешь что-то новое. По мере того как вы будете практиковаться, уверенное поведение будет даваться вам легче. Может быть, вы не всегда будете получать то, что желаете, поскольку другие люди могут с вами не соглашаться в каких-то вопросах и в чем-то отказывать. Однако вы гораздо быстрее достигнете своих целей, если будете вести себя уверенно, а не пассивно или агрессивно. Глава 12 «Отказ от иррациональных идей» может помочь вам проанализировать бесполезные внутренние монологи, вызывающие дискомфорт во время уверенного поведения.

Шаг 3. Описание проблемных ситуаций

Третьим шагом тренинга, согласно Шарону и Гордону Бауэру (2004), является описание ваших проблемных ситуаций. Выберите ситуацию из «Анкеты» с уровнем от «легкого дискомфорта» до «некомфортно». Подробно опишите эту ситуацию: **кто** в ней участвует, **когда** это происходило (время и место), **что** вас беспокоит, **как** вы с этим справляетесь. Расскажите, что вас пугает в уверенной манере поведения, каких неблагоприятных последствий вы от нее ждете. Затем изложите ваши желания и цели. Описывайте детально и точно! Обобщенное описание может впоследствии помешать составлять аффирмации, которые позволят вам вести себя уверенно в данной ситуации. Ниже приводится пример *неправильного* описания.

Мне было очень трудно убедить моих друзей выслушать меня. Они не прекращали разговор, и мне не удавалось вставить ни слова. Было бы лучше, если бы я тоже смог участвовать в этой беседе. Но они совершенно не интересуются моим мнением.

Обратите внимание, что в этом описании нет указания на то, *кто* именно из друзей так ведет себя, *когда* возникла эта проблема, *как* действовал неуверенный человек, какие *страхи* помешали ему вести себя уверенно. Также не указана *цель*, которую он преследовал, желая участвовать в общей беседе.

Вот как можно переписать эту ситуацию.

Моя подруга Джоан (кто), когда мы встречаемся в кафе после работы (когда), часто говорит и говорит без умолку о своих проблемах с мужем (что). Я просто сижу рядом и пытаюсь ее выслушать и понять (как). Если я ее прерву, боюсь, она подумает, что мне все равно (страх). Мне бы хотелось сменить тему и немного поговорить о моей жизни (цель).

Вот еще один пример *неправильного* описания:

Много раз мне хотелось завязать разговор с людьми, однако меня беспокоит – вдруг они не хотят, чтобы им мешали. Я часто обращаю внимание на какого-нибудь интересного человека, но не могу себе представить, как привлечь его или ее внимание.

Здесь опять наблюдается недостаток деталей. Нет никаких указаний на то, *кто* эти люди, *когда* это происходило, *как* вел себя неуверенный человек и какова была его *цель*. Описываемая ситуация станет намного понятнее, если включить в нее следующие детали.

Есть (кто) одна симпатичная девушка, которая ходит на ланч (куда) в то же кафе, что и я, и часто садится за мой столик. Я (как) молча ем и читаю книгу. Мне бы хотелось (цель) поговорить с ней и спросить ее о начальнике, который имеет репутацию очень жесткого и сурового человека, однако (страх) она не отрывает глаз от своей книги, и я боюсь, как бы она не сочла меня невоспитанным и надоедливым, если я заговорю с ней.

Когда вы опишете три или четыре проблемные ситуации, вы, вероятно, вспомните, о чем вы думали и что чувствовали, переживая их. Например, вы можете заметить, что во время подобных ситуаций вы еще больше ухудшали положение негативными мыслями типа: «Я не смогу это сделать... Опять у меня ничего не выйдет... А что, если я покажусь ей придурком?» Возможно, вы вспомните, что ощущали тяжесть в желудке или трудно было дышать. Некоторые техники борьбы с привычными негативными мыслями и физическими ощущениями при неуверенном поведении приведены в этой книге в главах «Отказ от иррациональных идей», «Лицом к лицу с беспокойством и тревожностью», «Навыки борьбы со страхами. Тренинг», «Прививка от гнева», «Прикладная релаксация. Тренинг» и «Дыхание». Эти главы в первую очередь направлены на то, чтобы вы изменили свое привычное поведение в проблемных ситуациях, связанных с общением.

Шаг 4. Ваш сценарий для изменения поведения

Четвертый шаг тренинга – это сценарий, который вы должны написать, для того чтобы изменить свое поведение. Сценарий – это план работы над проблемой с уверенностью в себе. Он включает в себя пять пунктов.

1. Определите время и место, удобное для вас и вашего собеседника, чтобы обсудить проблему. Например: «Сегодня вечером после ужина в гостиной я скажу своей соседке по квартире, что хотела бы поговорить о том, как поддерживать порядок в комнате. Если она не захочет, я спрошу ее, в какое время ей будет удобнее обсудить этот вопрос».

Этот пункт можно пропустить, когда ситуация возникает неожиданно, например, если кто-нибудь вклинивается в очередь перед вами.

2. Опишите проблемную ситуацию как можно подробнее. Это ваша возможность объяснить ситуацию так, как она выглядит с вашей точки зрения, и высказать свое мнение и убеждения, не нападая на собеседника. Например: «Я заметила, что твоя одежда, книги и бумаги по несколько дней остаются лежать в гостиной. У нас на двоих небольшая квартира, так что если кто-нибудь не убирает за собой, беспорядок быстро разрастается».

3. Опишите свои чувства так, чтобы собеседник понял, насколько для вас важен этот вопрос. Когда вы выразите свои чувства, они могут сыграть важную роль в том, чтобы помочь вам получить желаемое, в особенности когда ваше мнение заметно отличается от мнения вашего собеседника. К тому же собеседник в любом случае сможет понять ваши чувства относительно данной проблемы, даже если не согласится с вами. Кроме того, когда вы делитесь своими чувствами, вы начинаете лучше понимать друг друга.

Есть три полезных правила, о которых нужно помнить, уверенно выражая свои чувства.

а. Не подменяйте свое чувство суждениями: «Я чувствую, что ты ленивая, никчемная неряха!» Более точным выражением ваших ощущений будет: «Я терпеть не могу беспорядок. И я отказываюсь убирать за тобой, чтобы поддерживать порядок в гостиной».

б. Высказываясь, используйте местоимение «я»; таким образом вы показываете, что не критикуете и не обвиняете других. Вместо того чтобы сказать: «Ты неаккуратная» или «Ты меня злишь», скажите: «Я огорчена и рассержена».

в. Используйте местоимение «я», чтобы связать то, что вы чувствуете, с поведением другого человека. Например: «Я сержусь и расстраиваюсь, когда ты оставляешь свои вещи в гостиной на несколько дней». Сравните, насколько понятнее это высказывание, чем общее критическое замечание: «Меня выводит из себя твоя неаккуратность».

4. Выразите то, что вам нужно, в одной-двух понятных фразах. Говорите конкретно и четко. Не ждите, что другие волшебным образом прочитают ваши мысли и тут же исполнят ваши желания – такие ожидания свойственны пассивным людям. Ясно выражайте свои желания и потребности. Не утверждайте, что вы всегда правы и будете поступать так, как вы считаете нужным, – так делают люди с агрессивным стилем поведения. Высказывайте свои желания как предпочтения, а не как команды. Например: «Мне бы хотелось, чтобы ты не оставляла свои вещи в гостиной в то время, когда ими не пользуешься».

5. Постарайтесь убедить человека, чтобы он пошел вам навстречу. Лучший способ убеждения – обрисовать позитивные последствия. «Наша гостиная будет чистой и уютной... Мы сможем проводить больше времени вместе... Мы чаще сможем приглашать друзей и устраивать вечеринки» и так далее.

Бывают случаи, когда описание позитивных последствий не дает результата. Если человек, с которым вы общаетесь, не соглашается с вами, если вам трудно убедить его или ее действовать с вами заодно, попробуйте описать негативные последствия такого отказа. Наиболее эффективно при описании негативных последствий – показать, что в случае отказа вы поступите по-своему и сами позаботитесь о себе.

- Если мы не выедем вовремя, я уеду без тебя. Тогда тебе придется ехать позднее и одному.
- Если вы не будете убирать в ванной комнате, я найму кого-нибудь убирать раз в неделю и добавлю эту сумму к вашей арендной плате.
- Если ты не будешь складывать и убирать свою одежду, я просто сложу ее всю в эту коробку. Надеюсь, ты сумеешь отыскать там то, что тебе понадобится.
- Если ты будешь продолжать на меня кричать и разговаривать со мной в таком агрессивном тоне, я уйду. Мы можем снова поговорить завтра.
- Если ты напьешься на вечеринке, я уеду домой.
- Если вы будете продолжать разговаривать и мешать нам смотреть фильм, я позову сотрудника кинотеатра, чтобы он разобрался с проблемой.
- Если ты не скажешь точно, к которому часу вернешься домой, я не стану готовить ужин.

Обратите внимание на то, что эти примеры отличаются от угроз. Последствия отказа от сотрудничества означают только то, что говорящий будет соблюдать собственные интересы. Эти действия направлены не на то, чтобы обидеть другого, а чтобы защитить себя. Угрозы, как правило, не работают, так как раздражают людей. Если вы в самом деле угрожаете («Ах, ты не пойдешь на свадьбу моей сестры? Ну так и я не пойду на ваш семейный праздник!»), подумайте, как это на вас отразится, прежде чем делать подобные заявления. Зачастую они приносят больше вреда, чем пользы.

Давайте рассмотрим еще один сценарий. Джин хочет заниматься упражнениями по релаксации и настаивает на том, чтобы ее никто не трогал в течение получаса раз в день. Фрэнк постоянно отвлекает ее вопросами, пытаясь разными способами привлечь ее внимание.

Сценарий Джин выглядит таким образом.

1. Выбрать время и место, для того чтобы обсудить эту ситуацию.

Я предложу Фрэнку обсудить эту проблему, когда он вернется домой сегодня вечером. Если нет, мы назначим время и место, чтобы поговорить об этом на следующий день или через день.

2. Четко определить проблему.

По меньшей мере один раз, а иногда и чаще, меня отвлекают, когда я делаю упражнения по релаксации – даже если я закрываю дверь и прошу, чтобы меня никто не трогал. Мне мешают сосредоточиться, и в результате я лишь с большим трудом достигаю глубокой релаксации.

3. Описывать свои чувства, используя местоимение «я» или «мне».

Меня раздражает, когда мне не дают остаться наедине с собой, и я расстраиваюсь из-за того, что мне становится труднее выполнять упражнения.

3. Выражать свои желания просто и четко.

Я бы хотела, чтобы ко мне никто не входил, когда дверь закрыта, разве что в случае крайней необходимости. Когда дверь закрыта, это означает, что я продолжаю делать упражнения и не хочу, чтобы мне мешали.

4. Постараться убедить человека, чтобы он пошел мне навстречу.

Если меня не отвлекать, я смогу потом поболтать с тобой. Если же ты будешь мне мешать, выполнение упражнений займет гораздо больше времени.

Рассмотрим еще один пример сценария, который был написан для того, чтобы научиться говорить людям «нет». Ник помогал коллеге работать над ее новым проектом и полагал, что сможет довести его до конца. Однако у него изменились обстоятельства, и теперь ему предстояло сообщить коллеге, что он не сможет больше помогать ей. Ник нервничал, поэтому решил написать сценарий.

1. Найти время и место, для того чтобы обсудить ситуацию.

Завтра утром я пошлю ей письмо по электронной почте и попрошу назначить время для обсуждения проблемы.

2. Проблема.

Клара, я знаю, что согласился помочь тебе с твоим новым проектом, но обнаружил, что это потребует гораздо больше времени, чем я думал. Дело в том, что я еще не закончил свою работу, а это грозит мне большими проблемами с начальником.

3. Чувства.

Я чувствую себя виноватым, из-за того что подвожу тебя. Но я также беспокоюсь из-за своей незаконченной работы, так как сроки поджимают.

4. Желания.

На следующей неделе мне придется прекратить работу над твоим проектом.

5. Убеждение.

Я мог бы немного снова присоединиться к твоей работе после окончания финансового отчета, то есть в следующем месяце. А пока обратись за помощью к Джеффу, он как раз сейчас закончил старый проект, а к новому еще не приступал.

Примечание. Ник вовсе не обязан Кларе такими подробными объяснениями, как и в принципе не обязан был помогать. Но он хорошо относился к ней и действительно хотел помочь, но, разумеется, так, чтобы его собственная работа при этом не пострадала.

Теперь приведем пример того, как вы можете использовать сценарий для изменения ситуации, когда проблема возникает неожиданно и вам хотелось бы вести себя уверенно. Перед тем как начать говорить, обдумайте одну или две фразы, которые удовлетворяли бы трем основным элементам вашего сценария. Если хотите, можете добавить также убеждение.

Кристал смотрит телевизор в гостиной; в это время ее младший брат заходит в комнату, хватая пульт дистанционного управления и начинает переключать каналы. Кристал удерживается от мгновенного желания прикрикнуть на него, назвать «маленьким паршивцем» и отобрать пульт. Обдумав четыре основных пункта своего сценария, она произносит:

Ленни, я смотрела свою любимую передачу, когда ты ворвался и начал переключать каналы. (Проблема)

Мне очень неприятно, что ты переключил канал, который я смотрела, не спросив моего разрешения. (Чувство)

Мне бы хотелось, чтобы ты немедленно переключил обратно. (Желание)

Если ты это сделаешь, я оставлю телевизор в твоем распоряжении, когда через пятнадцать минут моя программа закончится. (Позитивное убеждение)

Упражнение

Прочитайте следующий сценарий и напишите, что вы считаете в нем неправильным, а затем сравните ваши замечания с теми, что приведем мы.

В течение предыдущих двух семестров Джулии хотелось посещать вечерние классы по керамике. Каждый раз ее муж находил причину отказаться присматривать за детьми в тот вечер, когда проходили эти занятия.

Вот сценарий, который Джулия написала для изменения поведения.

Найти место и время для обсуждения ситуации.

Когда Кевин вернется с работы.

Проблема.

Весь год ты лишал меня возможности ходить на занятия керамикой. Ты вертел мною, как хотел.

Чувства.

Я ужасно устала от твоего эгоизма и от того, что ты такой бесцеремонный сукин сын!

Требование.

Теперь тебе придется терпеть приходящую няню, пока я буду на занятиях.

Убеждение.

А если не захочешь, так можем развестись.

Пункты сценария, которые требуют изменения

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5.

Сверьте ваши замечания к сценарию с теми, которые приводим мы.

1. Она не выбрала место для обсуждения проблемы.
2. Она использовала неточные и обидные выражения, такие как «лишал меня возможности» и «вертел мною, как хотел».
3. Она не уточнила, что собственно сделал ее муж, в чем проблема.
4. Она обвинила своего мужа в том, что он эгоистичный и бесцеремонный сукин сын, вместо того чтобы выразить свое отношение к его поведению, которое ей не нравится.
5. Она не уточнила, в какие вечера ей было нужно, чтобы муж посидел с детьми. Вместо этого она выдвинула жесткое требование.
6. Она пригрозила негативными последствиями, скорее всего, совершенно нежелательными для нее самой.

Теперь перепишите сценарий Джулии в уверенном стиле.

Время и место для обсуждения проблемы: _____

Проблема: _____

Чувства: _____

Просьба: _____

Убеждение: _____

Вот как Джулия могла бы высказать свою просьбу.

1. Определение времени и места.

В субботу утром, после завтрака, в гостиной, я предложу Кевину поговорить о том, кто будет присматривать за детьми во время моих вечерних занятий керамикой. Если он откажется говорить, я попрошу его выбрать для этого время и поскорее.

2. Проблема.

Я пропустила два предыдущих курса по керамике, потому что ты не мог посидеть с детьми в те вечера, когда у меня занятия. Я прождала целый год, и в этом году мне хотелось бы ходить на занятия регулярно.

3. Чувства.

Меня очень огорчает, что я не могла заниматься тем, что мне действительно нравится. Меня обижает и сердит, когда ты занимаешься чем угодно, вместо того чтобы помочь мне.

4. Просьба.

Мне бы хотелось, чтобы ты присмотрел за детьми по средам вечером, с 6.30 до 9.00. Занятия начинаются 25 января и заканчиваются 2 июня.

5. Убеждение.

Если ты пойдешь мне навстречу, в благодарность я буду готовить твой любимый мясной рулет по средам. А если нет, нам придется потратиться на няню.

В новом сценарии указывается время и место разговора, четко описывается проблема, выраженные чувства содержат местоимения «я» или «мне», угрозы отсутствуют, претензии привязаны к определенным поступкам, а просьба высказана внятно и конкретно. Убеждение, примененное Джулией, четкое и реалистичное. Заметьте, что негативные убеждения зачастую совсем не нужны, если предложить что-то простое и приятное для обоих.

Упражнение

Теперь вы можете написать собственные сценарии. Сделайте несколько копий бланка, приведенного ниже, так чтобы можно было написать несколько различных вариантов сценариев.

Сценарий для изменения поведения

Определите время и место для обсуждения ситуации (если это возможно). _____

Четко обрисуйте проблему. _____

Опишите ваши чувства, используя местоимения «я» или «мне». _____

Выскажите просьбу просто и твердо. _____

Убедите собеседника выполнить вашу просьбу (если хотите).

Шаг 5. Уверенная невербальная коммуникация

Пятый шаг тренинга заключается в том, чтобы научиться использовать жесты и интонации речи, соответствующие вашим словам. Практикуйте ваши сценарии уверенного поведения перед зеркалом или с другом, который поможет вам отработать следующие пять основных правил.

1. Смотрите в глаза собеседнику, но при этом ведите себя естественно: моргайте, когда возникает такая потребность, отводите ненадолго взгляд.
2. Сохраняйте прямую осанку.
3. Говорите ясно, спокойно и твердо.
4. Не жалуйтесь и не переходите к извиняющемуся или враждебному тону.
5. Используйте жесты и мимику, соответствующие тому, о чем вы говорите, и для того чтобы подчеркнуть сказанное. Пример: смотрите серьезно и без улыбки, когда вы отказываете разносчику товаров, стоящему у вашей двери.

Упражнение 1. Отрепетируйте сценарий перед зеркалом, прибегая к уверенной невербальной коммуникации. Будьте своим собственным наставником: проверьте, что у вас хорошо получается, а что еще нужно доработать в следующий раз.

Упражнение 2. Сделайте звукозапись своих репетиций, чтобы в дальнейшем усиливать уверенность в голосе.

Упражнение 3. Поработайте над вашим сценарием вместе с другом, который будет играть роль собеседника в вашем сценарии. Потом спросите у друга, что, по его мнению, у вас хорошо получилось, а что еще нужно доработать.

Упражнение 4. Примените ваш сценарий в реальной жизненной ситуации. Потом спросите себя, что у вас получилось хорошо и что еще можно улучшить, когда вам придется это сделать в следующий раз. Отреагировал ли ваш собеседник так, как вы ожидали? Даже если нет, все же похвалите себя за то, что попытались отстоять свои интересы. Продолжайте репетировать, а затем применять свои сценарии в реальной жизни, используя в них новые навыки самоутверждения, которые вы изучите.

Шаг 6. Навыки уверенного слушателя

Шестой шаг тренинга по выработыванию уверенности в себе заключается в том, чтобы научиться слушать. Практикуя уверенное поведение в реальных жизненных ситуациях, вы заметите: иногда вам приходится говорить о проблеме, важной для собеседника, до того как

он успеет сосредоточиться на том, что вы говорите. Это особенно справедливо в тех случаях, когда ваши желания в корне противоречат тому, что ваш собеседник долгое время не может вам высказать, и это его раздражает.

Например, вы просите супругу дать вам немного времени отдохнуть после работы, прежде чем привлекать к домашним делам. И в ответ слышите: «Тебе нужно часок отдохнуть в тишине после работы? Ну что ж, я не хотела говорить этого раньше, но я просто волосы готова рвать на голове, после того как просижу целый день дома с детьми. Я ведь тоже человек и у меня есть свои желания, представляешь?» В подобной ситуации вы можете использовать навыки уверенного слушателя.

Уверенный в себе слушатель полностью сосредоточивает свое внимание на собеседнике, слышит и понимает его чувства и желания. Слушать уверенно – означает выполнить три этапа.

1. Подготовиться. Осознавать свои чувства и потребности. Готовы ли вы слушать? Уверены ли вы, что ваш собеседник действительно готов высказаться?

2. Слушать и задавать вопросы. Полностью посвятите свое внимание собеседнику, слушайте то, что он будет вам рассказывать о своих планах, чувствах и желаниях. Если вы что-то недопоняли, задайте собеседнику вопросы, попросите его объяснить подробнее: «Я не совсем понимаю твою точку зрения... Не мог бы ты рассказать подробнее? Объясни мне, что ты чувствуешь? Не понимаю, чего ты хочешь... Ты не мог бы уточнить?»

3. Признать. Сообщите собеседнику, что вы поняли его. Например: «Я понял, что ты не хочешь браться за новый проект, потому что и так завален текущей работой и тебе нужно все успеть». Другой способ признать чувства собеседника это разделить их с ним: «Я тоже ужасно загружен, и мне так неприятно просить тебя взять на себя еще и эту работу!»

Приведем пример конструктивного диалога, в котором умение уверенно слушать и уверенно выражать свои мысли идут рука об руку. Между Джоном и Сарой возникло недопонимание. Джон не всегда понимает желания и жалобы Сары и предлагает выяснить, что же она хочет в действительности.

Джон: Мы можем сейчас поговорить с тобой о том, что меня немного напрягает? (*Определение времени*)

Кармен: Давай!

Джон: Ты вчера мне сказала, что почувствовала себя брошенной, что я вроде бы не обращал на тебя внимания. (*Проблема*) Мне показалось, что я тебя сильно обидел. Я чувствовал, что неправ, но не мог понять, что же именно я сделал не так. (*Чувства*) Не могла бы ты мне объяснить, чего ты от меня ожидала и чего я не сделал, как бы я мог вести себя по-другому? (*Просьба*) Тогда я пойму, чего ты хочешь, и постараюсь вести себя соответственно. (*Убеждение*)

Кармен: О чем ты говоришь, я не очень поняла? (*Задавать вопросы*)

Джон: Что именно я должен был сделать в тот момент, чтобы мы лучше поняли друг друга?

Кармен: Ах вот что! То есть когда я говорю о своих чувствах, но при этом не прошу что-то менять, это приводит тебя в замешательство и ты ощущаешь себя виноватым. (*Признать*)

Джон: Точно!

Кармен: Ну да, иногда я просто говорю тебе о том, что чувствую. Я не знаю, почему я себя чувствую именно так, а не иначе, и что с этим делать. Когда я говорю тебе об этом, мне просто хочется услышать, что ты об этом думаешь. (*Заново определить проблему*)

Джон: Понимаю. Значит, ты действительно не знаешь, что бы я мог сделать. (*Признать*) А может, ты просто скажешь, что сама себя не понимаешь,

и спросишь, не можем ли мы вместе что-нибудь придумать? Если ты скажешь «мы», а не «я», думаю, мне будет гораздо легче тебе помочь. (*Новая просьба*)

Кармен: Наверное, ты прав. Я согласна.

Обратите внимание на то, что Кармен задает вопросы и признает сказанное, даже прежде чем пытается объяснить подробнее, как она сама понимает эту проблему. Затем, не переходя к обвинениям, она объясняет, почему не может выполнить просьбу Джона. Джон, в свою очередь, признает то, о чем говорит ему Кармен. Затем он использует новую информацию, для того чтобы предложить выход, который больше подходит Кармен. Однако вот в чем загвоздка: не стоит ожидать от собеседника, что он всегда будет играть по правилам. Иногда приходится внимательно слушать и уверенно выражать свои мысли, притом что ваш собеседник проявляет враждебность или встает в оборонительную позицию. Рассмотрим ситуацию Хэла и Сары.

Сара: У меня проблемы с прогнозированием затрат. Мы можем поговорить? (*Определение времени*)

Хэл: Когда угодно!

Сара: Сейчас вы составляете планы только на ближайшие три месяца, и я не могу сделать прогнозы, как будут взаимодействовать объемы продаж, закупка товаров и цены в течение следующих шести или восьми месяцев. (*Определение проблемы*) Я нервничаю – счета растут, а поступят ли деньги – неизвестно. (*Описание своих чувств*) Не могли бы вы составить планы расходов и поступлений по крайней мере на шесть месяцев? (*Выражение просьбы*) Думаю, все мы вздохнули бы свободнее. (*Убеждение*)

Хэл: Да брось ты, Сара! Нет времени. Я не могу заставлять своих сотрудников заниматься еще и этой ерундой. Прими валиум и успокойся.

Сара: Сколько времени это может занять? (*Вопрос*)

Хэл: Брось это, Сара! (*Громко*) Слышишь? Я сказал – брось!

Сара: Я тебя слышу. Ты загружен работой, и у тебя не хватает людей, чтобы браться за что-либо еще. (*Признание*) Я просто спрашиваю, сколько на это может понадобиться времени? (*Вопрос*)

Хэл: Не меньше двадцати часов. Отстань от меня, Сара! Мне надоели бесконечные просьбы.

Сара: Я понимаю, тебе нелегко. (*Признание*) Если я смогу найти тебе бухгалтера раз в месяц на двадцать четыре рабочих часа, можно будет что-нибудь сделать? (*Новая просьба*)

Хэл: Посмотрим! Ты сначала найди.

Встречая саркастические замечания и раздражение, Сара продолжает задавать вопросы и признавать, что понимает чувства собеседника, до тех пор пока не поймет, в чем проблема Хэла. Враждебность и сопротивление не смущают ее. Она продолжает пытаться понять, что угнетает Хэла и что ему требуется, с тем чтобы сделать ему еще одно, более подходящее предложение.

Упражнение 1. Проиграйте со своим другом роль внимательного, уверенного в себе слушателя. Пусть ваш друг исполняет роль человека, не желающего слушать ваш сценарий, так как ему хватает собственных проблем. Используйте навыки уверенного в себе собеседника, для того чтобы помочь ему выразить свои мысли, чувства и желания. Напишите диалог, который может происходить между вами (внимательным, уверенным в себе слушателем) и другим человеком (выражающим свои мысли и чувства).

Упражнение 2. Практикуйте роль внимательного и уверенного в себе слушателя в повседневной жизни, используя сценарий или же без него. Убедите собеседника рассказать вам о своей проблеме.

Шаг 7. Достижение возможного компромисса

Седьмой шаг тренинга – научиться достигать возможного компромисса. Когда интересы двух людей совершенно противоположны, нелегко, а порой и вообще невозможно прийти к решению, которое полностью удовлетворило бы обоих. Тем не менее можно поискать компромисс, который, пусть даже на какое-то время, поможет вам прийти к соглашению. Компромиссное решение может возникнуть естественным образом во время дискуссии, однако иногда вам и вашему собеседнику приходится составлять список вариантов альтернативных решений, чтобы их обдумать. Вычеркните из этого списка те, которые не подходят вам обоим. Найдите такое решение, с которым вы оба можете согласиться. Этот способ становится более эффективным, если вы даете простор своему воображению, в то время как генерируете идеи. Лучше еще раз пересмотреть принятое компромиссное решение через определенное время, например через месяц. За это время вы сможете проанализировать результаты изменений своего поведения. Если принятое решение не слишком удовлетворяет вас обоих, вы сможете снова обсудить ситуацию, придя к новому, более приемлемому компромиссу.

Приведем типичные компромиссные решения.

- На этот раз сделаем так, как я считаю нужным, а в следующий раз – так как ты считаешь нужным.

- Часть тебе, часть – мне.

- Выберем нечто среднее.

- Если ты сделаешь это для меня, я сделаю то для тебя.

- Это мы сделаем по-моему, а вот это – по-твоему.

- Попробуем на этот раз сделать так, как я считаю нужным, а если тебе не понравится, в следующий раз ты можешь отказаться.

- Попробуем на этот раз сделать так, как ты считаешь нужным, а если мне не понравится, в следующий раз я могу отказаться.

- Я делаю по-своему, а ты – по-своему.

Если вам не нравится составление списка альтернативных вариантов, попробуйте более простой способ. Когда кто-нибудь с вами не соглашается, сделайте встречное предложение. Если же встречное предложение неприемлемо для вашего собеседника, сделайте еще одно. Будьте внимательным слушателем, чтобы понять чувства и потребности другого человека в данной ситуации. Продолжайте делать различные встречные предложения до тех пор, пока какое-либо из них не подойдет вам обоим.

Упражнение. Составьте план, как вы придете к компромиссу в конфликтной ситуации. Комбинируйте этот план с вашим сценарием для изменения поведения и навыками внимательного, уверенного в себе слушателя.

Шаг 8. Не позволять собой манипулировать

Восьмой и последний шаг тренинга – научиться не позволять другим манипулировать собой. Вы неизбежно столкнетесь с тем, что окружающие попытаются воспрепятствовать вашим начинаниям, игнорируя ваши требования, несмотря на то, что вы будете вести себя уверенно. Следующие методы помогут вам справиться с подобными попытками.

Побить рекорд. Если вы столкнетесь с кем-то, кто не примет вашего «нет» в качестве ответа или откажется выполнить ваши справедливые требования, тщательно подберите слова для фразы, которую вы будете невозмутимо повторять снова и снова, пока вас наконец не услышат – это и называется «Побить рекорд». Например, вы можете повторять своему четырехлетнему сыну: «Джеф, я не дам тебе еще одну конфету». Вы можете ответить навязчивому торговцу подержанными автомобилями: «Я не собираюсь сейчас покупать машину. Я просто смотрю». Можете сказать продавцу в магазине, который не желает пойти вам навстречу: «Я хочу, чтобы вы вернули мне деньги за неработающий радиоприемник». Покажите, что вы поняли точку зрения собеседника, а затем спокойно повторяйте вашу фразу, не позволяя отвлекать себя различными рассуждениями: «Да, я вас понимаю, но все же *хочу, чтобы вы вернули мне деньги за неработающий приемник*». И так далее в разных вариациях: «Я согласен, но...», «Да, но, как я уже сказал...», «Совершенно верно, но я по-прежнему *хочу, чтобы вы вернули мне деньги за неработающий приемник*».

Переключиться с содержания на процесс. Переместите фокус вашей дискуссии с ее темы на анализ того, о чем собственно идет речь. «Мы отклонились от сути дела», «Мы сбились на другие проблемы», «Похоже, что я один участвую в обсуждении. У меня создалось впечатление, что ты сейчас не настроен говорить об этом. Я прав?»

Разрядить ситуацию. Не обращайтесь внимания на то, почему ваш собеседник сердится, просто отложите обсуждение проблемы до тех пор, пока он не успокоится. «Я вижу, ты очень подавлен и раздражен сейчас. Давай обсудим это позднее, сегодня после обеда».

Отложить разговор. Отложите ответ на раздражающее вас заявление до тех пор, пока вы не успокоитесь, не получите больше информации или в точности не поймете, как следует поступить. «Да... это очень интересная точка зрения... Мне нужно как следует подумать... Мне нужно время, чтобы обдумать эту проблему... Я сейчас не готов говорить об этом».

Спокойно согласиться. Признайте те критические замечания, с которыми вы согласны. Вы не должны давать никаких объяснений, если только сами не хотите. «Да, ты прав, тут я действительно сплеховал», «Вы правы, босс, я опоздал на полчаса... Моя машина сломалась».

Затуманить суть претензии. Когда кто-нибудь негативно о вас отзывается, признайте критические замечания, с которыми вы согласны, и проигнорируйте остальное. Соглашайтесь частично: «Вы правы. Я сдал доклад позже, чем нужно». Соглашайтесь с некоторым сомнением: «Возможно, вы правы, говоря, что я часто опаздываю». Соглашаясь с логичностью утверждения, но не с его предпосылками: «Если бы я опаздывал так часто, как вы говорите, это и вправду могло бы стать проблемой». Затуманивая суть, вы перефразируете критические замечания таким образом, чтобы вам стало просто с ними согласиться. Показывая, что вы соглашаетесь, однако не обещаете что-либо изменить, вы лишаете того, кто вас критикует, причин делать вам впредь замечания.

Спокойно расследовать. Используйте критические замечания, для того чтобы понять, что в действительности раздражает другого человека. «Я понимаю, что вам не понравилось, как я проводил вчера совещание. Что вам показалось неправильным в моем поведении? В чем вы усматриваете мою бесцеремонность? Что вас раздражало в моих словах?»

Подготовьтесь к нескольким типичным ситуациям, когда окружающие попытаются критиковать вас за ваше уверенное поведение и сбить вас с этого курса.

Ответ на осмеяние. Ваше уверенное поведение вызывает насмешки. «Как, вы сдали доклад с опозданием всего лишь на три недели? Как вы добились таких поразительных результатов?» Отвечая, используйте сначала метод переключения с содержания на процесс, а затем метод «Побить рекорд»: «Юмор отвлекает нас от главного. Как я уже сказал...» – далее невозмутимо продолжайте свою мысль.

Ответ на обвинение. Вас обвиняют в том, что вы создаете проблемы. «Ты всегда готовишь ужин поздно. Я слишком устаю, чтобы потом еще мыть посуду». Отвечайте, используя метод затуманивания: «Может быть, однако ты все же не выполняешь свои обязанности». Или просто не соглашаясь: «Восемь вечера – не так уж поздно, для того чтобы вымыть посуду».

Ответ на нападение. Ваше уверенное поведение встречает нападки. «Да кто ты такой, что тебя уж и прервать нельзя? Ты сам больше всех болтаешь!» В этом случае лучше всего прибегнуть к уверенно-ироничному ответу в сочетании с методами «побить рекорд» или «разрядить ситуацию»: «Я вижу, ты сейчас сердисься, давай поговорим об этом после собрания».

Ответ на отсрочку. В ответ на ваши требования вам отвечают: «Не сейчас, я слишком устал» или «Может быть, в другой раз» – прибегните к методу «Побить рекорд» или настаивайте на том, чтобы определить точное время для обсуждения проблемы.

Вопрос «Почему?». Ваши уверенные утверждения натываются на бесконечные вопросы «Почему?». Например: «Почему ты так считаешь... Я все-таки не понимаю, почему ты не хочешь пойти... Почему ты передумал?» Для ответа лучше всего использовать метод переключения с содержания на процесс: «Не важно, *почему*. Я просто не хочу куда-то выходить сегодня вечером» или метод «побить рекорд».

Ответ на попытки разжалобить. Ваше уверенное поведение вызывает слезы, которые должны продемонстрировать, что вы поступаете жестоко. Постарайтесь придерживаться своего сценария, уверенно соглашаясь: «Я понимаю, что это тебя мучает, но мне необходимо решить этот вопрос».

В ситуации ссоры. Собеседник не соглашается с вами, оспаривая законность вашей точки зрения или значимость проблемы и так далее. Используйте метод переключения с содержания на процесс, утверждая свое право иметь собственные взгляды: «Мы ссоримся и таким образом уходим от главного».

Ответ на угрозы. Вам угрожают, например, такими заявлениями: «Если ты будешь и дальше об этом говорить, тебе придется поискать себе другого друга». Для ответа воспользуйтесь методом спокойного расследования: «Что именно в моих просьбах так тебя раздражает?», а также переключение с содержания на процесс: «Похоже, ты мне угрожаешь?». Или метод разрядки ситуации: «Я вижу, ты не в духе, вернемся к этому вопросу позже».

В ситуации отказа. Вам говорят: «Я этого не делал» или «Ты меня совершенно не понимаешь». Проверьте свои впечатления и чувства и прибегните к затуманиванию: «Может быть, тебе так и кажется, однако я заметил, что...».

Упражнение 1. Напишите по одному примеру из своей жизни для каждого из видов манипуляции, перечисленных выше. Если нужно, придумайте или позаимствуйте такие примеры. После каждого примера манипулирования опишите реакцию на него уверенного в себе человека.

Упражнение 2. Представьте или проиграйте с другом ситуацию худшей из возможных реакций, которую может вызвать ваш сценарий по изменению поведения; то, что вы ни за что не хотели бы испытать на самом деле. Постарайтесь остаться равнодушным к возможной «кошмарной» реакции, не прячьтесь от нее и подготавливая контрмеры. Подготовившись, проиграйте ваш сценарий в реальной жизни.

Упражнение 3. Продолжайте писать сценарии и проигрывать их как можно чаще. Со временем вы сможете отказаться от этого метода, оставив его лишь для самых трудных ситуаций. Комбинируйте или используйте по отдельности другие навыки уверенного поведения, о которых вы узнали в этой главе. Как и в случае с другими изученными методами, ваши навыки уверенного поведения будут совершенствоваться по мере того, как вы будете их практиковать, и ваша уверенность в себе возрастет.

18. Управление рабочим стрессом



Изучив эту главу, вы узнаете:

- как определить вашу реакцию на рабочий стресс;**
- как поставить цели, чтобы контролировать свой рабочий стресс;**
- как бороться с негативными мыслями о работе;**
- как находить компромисс в конфликтных ситуациях;**
- как правильно распределять свое рабочее время.**

ОСНОВЫ

Классическими симптомами «выгорания» на работе являются пессимизм, возрастающая неудовлетворенность, рассеянность и низкая производительность. Возможно, вы еще и не на грани «выгорания», однако не исключено, что принадлежите к постоянно возрастающему числу людей, заявляющих о том, что работа является причиной их стресса. Рабочий стресс влечет за собой множество заболеваний и оборачивается значительными потерями в заработной плате и изрядными суммами в медицинских счетах.

В чем причины «выгорания» на работе

В любой профессии существуют трудности, которые, накапливаясь, мешают человеку нормально работать. Сами по себе проблемы на работе не являются причиной «выгорания». Скорее, невозможность полностью контролировать ситуацию приводит к неуверенности, разочарованию, снижению мотивации, усталости, понижению производительности и, в конце концов, к «выгоранию». Ниже приводятся и другие факторы, способствующие «выгоранию».

- Постоянная перегруженность.
- Несправедливое отношение.
- Чрезмерные требования со стороны начальства.
- Отсутствие взаимопомощи или недоброжелательные отношения с коллегами.
- Недостаточная подготовка.
- Недостаток признания или поощрения.
- Ваши приоритеты не совпадают с приоритетами компании, начальника или сослуживцев.
- Неприятная рабочая обстановка.
- Отсутствие четкой направленности в отношении приоритетов.

Даже и менее значимые факторы, выходящие из-под вашего контроля, могут оказывать негативное воздействие. Например, многочисленные непредвиденные помехи в течение рабочего дня: летучки, электронная почта, телефонные звонки, случайные посетители и неисправность оборудования. Что уж говорить о хождении по инстанциям и бюрократической волоките! А неисправные кондиционеры, постоянный шум машин, звуки движущегося лифта и голосов! Вполне вероятно также, что ежедневные поездки на работу и обратно способствуют накоплению напряжения.

Всеобщее заблуждение – называть высокую загруженность единственной причиной стресса. Бывает стресс и при недостаточной нагрузке; его может вызвать слишком легкая или недостаточно интересная работа. Еще в 1908 году Роберт Йеркс и Джон Додсон заметили, что симптомы стресса от *недостаточной загруженности* очень напоминают симптомы стресса от *перегруженности*: понижение эффективности, раздражительность, ощущение, что ничего не успеваешь, пониженная мотивация, снижение способности прогнозировать и несчастные случаи. У каждого из нас есть своя уникальная «зона эксплуатации», в рамках которой мы можем управлять своим стрессом, и он стимулирует нашу энергию, мотивацию, принятие решений и продуктивность.

«Выгорание» происходит не только из-за слишком сильного стресса на работе. Если работа не требует больших усилий, у вас пропадает интерес. Управление стрессом на работе, как и управление стрессом в целом, состоит в том, чтобы найти правильные виды и степень нагрузки, стимулирующей ваш интерес и работоспособность, но при этом не подавляющей вас. Кроме того, необходимо уметь справляться с теми сферами вашей деятельности, которые неизбежно вызывают негативные эмоции. Не менее важно поддерживать равновесие между отдыхом и работой, так чтобы они дополняли друг друга. Управление рабочим стрессом – это динамичный процесс, и вы должны научиться его контролировать.

Эффективность

Управление рабочим стрессом эффективно повышает ваш самоконтроль на рабочем месте. Повышение самоконтроля, в свою очередь, благоприятно действует на такие симптомы, как тревожность, раздражительность, депрессия, чувство вины и низкая самооценка. Управление рабочим стрессом может также уменьшить связанные с работой психосоматические симптомы, такие как бессонница, хроническая усталость, расстройство желудка, головные боли, нарушения питания и пониженный иммунитет.

Время, необходимое для освоения

В течение нескольких дней определите, как обычно реагируете на отдельные факторы, вызывающие стресс, а затем поставьте цели, с тем чтобы изменить такую ситуацию. Эффективно реагировать на рабочий стресс вы научитесь примерно за месяц. А для того чтобы овладеть навыками управления рабочим стрессом, вам потребуется от двух до шести месяцев. Затем эти навыки станут неотъемлемой частью вашей повседневной жизни.

Реакция Пэтти на рабочие стрессоры

Ваш рабочий стрессор	Ваши чувства	Ваши мысли	Ваше поведение
Программирование	Скучно, тупо	Непрерывное программирование превращает Пэтти в унылую девчонку	Сажу не отрываясь, толку нет, ем сладости, пью кофе
Поджимающие сроки	Тревога	Я никогда сроки не закончу	Работаю быстрее и дольше, делаю ошибки
Собрания	Скука, раздражение	Я понапрасну теряю время, а работа стоит	Критикую, отказываюсь принимать предложения
Непонятные требования	Неуверенность, смущение, досада	Что мне сделать, чтобы угодить этому придурку?	Пытаюсь догадаться, чего он хочет, ропщу
Болтливая коллега	Злость	Ну что она все время лезет? Ни ума, ни совести!	Вежливо отвечаю и возвращаюсь к своей работе
Никчемный ассистент	Злость, досада, неудовлетворенность	Она ленивая, тормозная и толку от нее никакого!	Отказываюсь с ней разговаривать
Суэта вокруг	Раздражение	Не могу сосредоточиться	Все мышцы напряжены, болит спина и шея
Работа за компьютером	Напряжение, усталость	Хорошо бы, чтобы не нужно было этого делать	Резь в глазах, головная боль
Вынужденный простой	Разочарование, бодрость	Проклятье, весь текст пропал!	Ела, пила, болтала
Не дали повышения	Злость, разочарование	«Я заслуживаю большего!»	Жаловалась, переживала

Упражнение. Используя следующую форму, перечислите ваши рабочие стрессоры и напишите, как вы на них реагируете. Пишите коротко или подробно, в зависимости от желания.

Шаг 2. Определение задач для эффективной борьбы со стрессовыми раздражителями

Теперь, когда вы определили, как проявляется ваш стресс на работе, вы можете приступить к составлению плана, для того чтобы более эффективно реагировать на те раздражители, которые можно предвидеть. Может быть, таким образом вам удастся избежать некоторых из них, а другим станет легче противостоять. Ваша задача – научиться контролировать ситуацию.

Вероятно, вам захочется произвести изменения в одной или более из следующих областей.

1. Изменить внешние раздражители (уйти с работы, уверенно сказать начальнику, чтобы он не перегружал вас работой, делать регулярные передышки, перестроить свой рабочий график).

2. Изменить образ мыслей (научиться забывать о работе по возвращении домой, не стремиться доводить все до совершенства, не считать, что вы ответственны за проблемы других, перестать беспокоиться из-за пустяков или вспоминать старые обиды).

3. Изменить образ жизни (отдыхать, заниматься спортом, правильно питаться, хорошо высыпаться).

Ставя перед собой задачи, помните о том, что они должны быть:

- четко поставлены;
- ясно сформулированы;
- достижимы в реальные сроки;
- разбиты на промежуточные этапы;
- сопоставимы с долговременными целями;
- записаны в простой форме договора с самим собой;
- пересмотрены через какое-то время;
- вознаграждены по выполнению.

Пэтти, например, поставила себе цель по-новому реагировать на свои четыре проблемные ситуации. Для этого она написала следующий договор с самой собой.

10 октября

Я, Пэтти Бауэрс, согласна изменить четыре прежние реакции на стрессовые ситуации следующим образом:

Реакции 1 и 2. Вместо того чтобы переесть и пить много кофе, в случаях, когда я устала, мне скучно или досадно, я стану делать регулярные передышки раз в час, во время которых буду выполнять короткие упражнения по релаксации или прогуляюсь и с кем-нибудь побеседую. Я воспользуюсь тем, что у меня гибкий график, и стану ходить на занятия аэробикой три раза в неделю и заниматься бегом два раза в неделю в середине дня. Буду есть три раза в день полезную пищу, вместо того чтобы перекусывать сэндвичами.

Реакция 3. Я запишусь на однодневный семинар тренинга по выработыванию уверенности в себе и начну задавать больше вопросов начальнику, пока не удостоверюсь, что понимаю его требования. Я также попрошу свою коллегу не отвлекать меня разговорами на рабочем месте. Я перестану смущаться и начну обращаться к ассистенту за помощью, как только она мне понадобится.

Реакция 4. Я выберу одну из своих критических мыслей и превращу ее в конструктивную и действенную. Например, вместо того чтобы говорить: «Эти собрания – пустая трата времени, а у меня работа стоит», я скажу себе: «Наконец-то я смогу оторваться от программирования и отвлечься». Я займусь упражнениями по релаксации, найду занятие по интересам. И наконец, я наберусь смелости и начну высказывать свою точку зрения.

Я буду еженедельно оценивать свои успехи. Через месяц я проведу выходные на местных горячих источниках в награду за то, что сумела изменить свои реакции на раздражители.

Пэтти Бауэрс

Упражнение. Используя форму «Договор», приведенную далее, сформулируйте свои задачи по изменению нескольких реакций на определенные рабочие раздражители.

Договор с собой

Дата _____

Я, _____, согласен изменить:

1.

2.

3.

4. Я буду оценивать свои успехи каждые _____

(период времени).

В награду за успехи я _____.

Подпись: _____

Повесьте этот договор на видное место, чтобы не забывать о своих обязательствах. Если хотите, покажите его другу или коллеге по работе, который будет вас подбадривать и поддерживать в стремлении выполнить намеченное. Вы можете еженедельно отчитываться этому человеку о своих успехах по выполнению каждой задачи. Не забудьте вознаградить себя, когда достигнете поставленных целей.

Шаг 3. Измените образ мыслей

Рабочий стресс происходит в результате болезненной эмоциональной реакции, вызванной вашими мыслями. Например, вы можете рассуждать таким образом.

1. Я должен сделать _____ (определенную работу) _____ (безукоризненно/вовремя/так, чтобы начальник был доволен), иначе _____ произойдет (что-нибудь ужасное).

2. Они обошлись со мной несправедливо.

3. Мне никуда от этого не деться.

Первая мысль заставляет вас волноваться, вторая вызывает раздражение и злость, а третья приводит к депрессии. Вы можете поработать с этими мыслями и с рабочим стрессом, который они создают. Прямо сейчас напишите список того, что вы думаете о своей работе и что подпадает под каждую из трех категорий, приведенных ниже:

Категория 1:

Категория 2:

Категория 3:

Вот способы, с помощью которых вы можете бороться с мыслями, вызывающими стресс.

1. Оцените реально, что именно произойдет, если работа не будет сделана вовремя, если в ней будут недочеты и она не вполне удовлетворит начальника. Реально оценить – это значит вспомнить, что происходило с вами и с другими людьми в прошлом, когда возникали подобные ситуации. Пришло время избавиться от этого смутного ощущения обреченности. На самом деле, что может сказать вам начальник? Что с вами может случиться?

Пример: Если я не закончу работу до пятницы, начальник, вероятно, скажет, что я должен прийти и поработать в выходные, для того чтобы отчет был готов к понедельнику, когда намечена встреча с клиентом. Придется отложить поход по магазинам с подругами. Неприятно, конечно, но не смертельно.

Упражнение. Перепишите каждую из этих мыслей, заполнив пробелы в следующем предложении:

«Если _____ не будет сделано _____ (качественно и в срок), _____, вполне вероятно, что случится (что-нибудь реалистическое). Это не смертельно».

Мысленно повторяйте это позитивное утверждение каждый раз, когда вы ловите себя на пугающих мыслях о неблагоприятных последствиях.

Примечание. Если вы абсолютно не представляете, что может произойти, если вы, например, не выполните работу в срок, попробуйте это выяснить. Спросите у начальника: «Что будет, если я на день опоздаю с отчетом для Крокера?»

2. Ни в коем случае не обвиняйте других в том, что вы испытываете стресс на работе. Обвиняя кого-либо, вы продолжаете чувствовать себя беспомощным, попавшим в капкан и не способным ничего изменить. Вы ставите себя в положение жертвы, у которой нет никаких вариантов и права выбора. Обвинения вызывают злость; при этом начинают выделяться гормоны стресса, такие как адреналин, которые лишают вас энергии и через определенное время приводят к ухудшению здоровья.

Как было сказано в главе «Отказ от иррациональных идей», вещи, события или люди существуют в таком виде, в каком они и должны существовать при определенных условиях. Они стали такими в результате целого ряда причинно-следственных связей. Говорить себе, что начальник или президент компании должен действовать по-другому, все равно что сказать, например, следующее: «Буш, когда был президентом, ни в коем случае не должен был пытаться использовать подозрения в том, что у Хусейна есть оружие массового поражения, как повод для вторжения в Ирак». Существовали все причины для того, чтобы тревожиться из-за угрозы со стороны Саддама Хусейна. Приоритеты, потребности, амбиции Буша, его жизненный опыт, его консультанты – все убеждало его в том, что оружие существует и представляет угрозу для Соединенных Штатов, даже если для этого было недостаточно доказательств.

Не надо думать, что кто-нибудь будет опекать вас или ограждать от неприятностей на работе. Ваши коллеги и начальники заботятся о себе и ограждении себя от неприятностей. Это естественно и является непреложным фактом. Так что же вы должны сказать себе, для того чтобы перестать тратить силы понапрасну, обвиняя и негодуя?

Упражнение. Для того чтобы ответить на этот вопрос, спросите себя: «Что я могу предпринять, чтобы изменить условия, которые мне не нравятся?» и запишите свои соображения ниже.

- 1.
- 2.
- 3.

Если вы ничего не можете придумать, для того чтобы изменить условия работы, которые вам не нравятся, у вас есть два разумных выбора. Вы можете или приспособиться к ним и принять такими как есть, или же поискать другую работу.

Упражнение. Если вы решили принять существующую ситуацию, заполните пробелы в следующих позитивных утверждениях: «_____ действует, как ей (или ему) положено. Предпосылки, существующие для подобных действий (его или ее потребности и методы борьбы для удовлетворения этих потребностей, прошлые успехи и поражения, страхи, взгляды на наши взаимоотношения), существуют и побуждают его (или ее) вести себя именно так, а не иначе _____ по отношению ко мне».

3. У вас есть выбор. Возможно, нелегко его сделать, однако он есть. В настоящий момент вам кажется проще справиться с проблемами на работе, чем что-либо изменить. Но так ли это? Не лучше ли рассмотреть все возможные варианты изменений и сравнить их с тем, что вы имеете сейчас?

Упражнение. Какие шаги следует предпринять для того, чтобы изменить главный источник стресса на работе? _____

Чем вы рискуете, если попытаетесь его изменить?

_____ Какие шаги вы смогли бы предпринять, чтобы сменить работу?

_____ Чем вы рискуете, если попытаетесь это сделать?

_____ Какие шаги следует предпринять, чтобы появилось желание что-либо изменить? _____

Если вы решитесь на перемены, вам потребуется дополнительная информация. Кроме того, вы должны быть уверены в себе, чтобы справиться с проблемами, которые могут появиться в вашей жизни в связи с переменами. Например, если вы считаете, что рискованно менять работу в вашем возрасте, можно найти ровесника, служащего в той области, куда вы хотели бы перейти, и спросить, как там относятся к пожилым сотрудникам. Или, если вы боитесь провалить собеседование для поступления на новую должность в вашей же компании, вы можете поставить цель пройти курс занятий по собеседованиям.

Если же вы не готовы к переменам, не мучайтесь тем, что у вас якобы нет выбора. Говорите себе так: «Я предпочитаю оставаться в тех же условиях и на той же работе, так как сейчас это кажется мне менее рискованным, чем _____»

(Напишите риски, связанные с переменами)

В будущем я могу поступить по-другому».

Шаг 4. Находите компромисс в конфликтной ситуации

Вам необходимо научиться высказывать свое мнение и находить компромисс в любой ситуации, будь то разногласия с шефом относительно зарплаты или спор с сослуживцами по поводу того, кто будет варить кофе.

Перечитайте главу 17 «Вырабатываем уверенность в себе. Тренинг», для того чтобы понять, как следует выражать свое мнение, чувства и желания, когда вы хотите о чем-то догово-

риться. В крайнем случае, прочитайте только «Шаг 7. Достижение возможного компромисса». Ниже приводится модель, состоящая из четырех шагов, которая показывает, как нужно действовать, если вам необходимо обсудить какую-либо проблему с начальником или с коллегами так, чтобы найти приемлемое для всех решение.

1. Определите проблему (которая, по вашему мнению, вызывает у вас стресс).
2. Осознайте чувства, которые у вас вызывает эта проблема.
3. Осмыслите, как она влияет на вашу работоспособность и мотивацию.
4. Найдите компромиссное решение, от которого «выигрывают все» (в нем должны быть положительные моменты для обоих участников конфликтной ситуации).

Например, творческому преподавателю лица Рэнди отказались оплатить время, которое он затратил на разработку новых курсов. Рэнди высказал свое мнение директору: «Когда я понял, что не получу оплату за работу по составлению курсов, мой преподавательский пыл поугас. Я считаю, что студенты получают огромную пользу от новых, нестандартных занятий. То, что я утратил мотивацию, будет пагубно сказываться на них. Как для меня, так и для лица важно продолжать творческую работу по созданию новых курсов, и мне лично важно, чтобы мой труд был так или иначе вознагражден. Если для этого нет денег, можно компенсировать свободным временем. Если бы меня ежедневно в течение семестра освобождали от одного урока, для того чтобы я мог поработать над новыми курсами, это пошло бы на пользу и мне, и лицу». В ответ директор сказал ему: «Я не могу освобождать вас от одного урока каждый день, однако я согласен давать вам три свободных часа в неделю». Рэнди устроил такой компромисс, и он принял предложение директора.

Упражнение. Подумайте, как вы можете договориться с сослуживцем и убедить его с вами сотрудничать. Заполните пробелы в образце, приведенном ниже.

Проблема состоит в том, что _____

Она вызывает у меня _____ чувства.

Это влияет на мою работоспособность и мотивацию, так что

Я предлагаю попробовать решение, от которого выигрывают все:

Найдите слова, подходящие к ситуации. Выучите наизусть этот короткий сценарий, а затем поищите подходящий момент, для того чтобы проиграть его с тем, с кем хотите сотрудничать. Помните, что нужно внимательно выслушать точку зрения собеседника и прийти к компромиссному решению, удовлетворяющему вас обоих.

Шаг 5. Работайте размеренно и сбалансированно

Если вы работаете, как спринтер, вы можете вложить все имеющиеся у вас ресурсы в гонку, поскольку уверены, что в конце интенсивного, но короткого забега у вас будет масса времени, для того чтобы восстановить свои силы. Однако если работы много, лучше действуйте, как участник марафона, чтобы добраться до финиша своевременно и не свалиться на полпути. Вам необходимо разделить свою работу на отдельные этапы, чтобы распределить силы для выполнения как ближайших, так и последующих дел, а также для того, чтобы справиться с непредвиденными случаями.

Вот восемь способов работать размеренно и сбалансированно.

1. Обратите внимание на свой естественный ритм, для того чтобы определить, в какое время дня вы можете работать интенсивнее всего. Составляя рабочий график, следите, чтобы выполнение наиболее сложных задач приходилось именно на эти часы.

2. Распределите время так, чтобы создать равновесие между простыми и сложными делами. Закончив выполнять какую-либо трудную задачу, переключитесь на то, что доставит вам удовольствие.

3. Отведите в своем графике время на дела, которые вам нравятся, даже если они не так уж важны. Никогда не посягайте на это время. Старайтесь соблюдать график, даже если очень загружены.

4. Воспользуйтесь перерывами на кофе, чтобы заняться чем-либо, что снимает напряжение. К примеру, вы можете уединиться в спокойном месте и сделать упражнения по релаксации. Десятиминутная бодрящая прогулка прибавит вам сил не меньше, чем чашка кофе. Приятная беседа с сослуживцем снимет напряжение, и, возможно, у вас появится свежий взгляд на проблему, которая давно вас гнетет.

5. Если вам повезло и у вас гибкий график, устраивайте себе длительную передышку в середине дня, чтобы заняться аэробикой, сделать упражнения по релаксации или совершить пробежку.

6. Делайте небольшие перерывы в течение дня, чтобы уменьшить или предотвратить появления симптомов напряжения и стресса. Такие передышки займут всего лишь несколько минут, но окупятся сторицей: вы заметите, как возрастет ваше внимание и работоспособность. Перечитайте главу 10 «Краткие комбинированные методы» – там вы найдете упражнения, подходящие для десятиминутных перерывов.

7. Выберите виды отдыха, которые помогут уравновесить ваш рабочий стресс.

Если ваша работа требует	Подумайте о дополнительных занятиях во время отдыха
Высокой концентрации внимания и длительного нахождения в сидячем положении	Упражнения по аэробике
Автоматического повторения одних и тех же действий	Интеллектуальные и увлекательные занятия и хобби
Контроля обстановки и окружающих	Вылазки на природу, путешествия
Выполнения скучных заданий при отсутствии признания	Участия в соревнованиях или деятельности, ориентированная на достижение результатов
Постоянного общения с людьми	Занятия в одиночестве
Разрешения конфликтных ситуаций	Спокойные виды деятельности

8. Четко определите, сколько времени вам необходимо и чем вы будете заниматься во время отпуска, чтобы максимально восстановить свои силы.

Упражнение. Перечислите по меньшей мере три способа, которые помогут вам равномерно распределить рабочее время и внести равновесие в жизнь.

- 1.
- 2.
- 3.

Выводы

Время от времени у вас на работе так или иначе будут случаться стрессовые ситуации. Однако вы вполне способны уменьшить их влияние на вас или даже вовсе устранить. Теперь только от вас зависит, как вы будете использовать новые знания. Кроме этой главы вам также помогут снизить уровень рабочего стресса главы «Вырабатываем уверенность в себе. Тренинг», «Отказ от иррациональных идей» и «Постановка цели и управление временем».

19. Питание и стресс



Изучив эту главу, вы узнаете:
как оценить, правильно ли вы питаетесь;
как с помощью сбалансированной диеты улучшить здоровье и справиться со стрессом;
как с помощью правильного питания предупредить или свести к минимуму хронические заболевания.

ОСНОВЫ

Еда – это не только одно из естественных удовольствий в нашей жизни, но и великолепная стратегия, которую вы можете использовать для уменьшения стресса. Приготовление и употребление хорошо сбалансированной пищи – великолепный способ доставить себе удовольствие и позаботиться о своем теле. Принятие пищи может стать временем для отдыха и общения, помогая таким образом уменьшить стресс. В культуре многих народов принято отмечать праздники и важные события жизни застольями; в такие дни люди собираются вместе, общаются, и это придает жизни смысл. К сожалению, пища, которую люди поглощают с удовольствием, не всегда бывает полезной. Правильно питаться – это навык, которым нужно овладевать, он не появляется сам по себе.

В настоящее время в американских супермаркетах продается в четыре раза больше консервов и полуфабрикатов, чем свежих натуральных продуктов. Чтобы экономить время, люди с удовольствием покупают полуфабрикаты и фастфуд, забывая о том, что пища должна быть не только вкусной, но и здоровой – сбалансированной. Кроме того, сам процесс приготовления еды из разнообразных свежих продуктов – это настоящий творческий процесс, от которого можно получить огромное удовлетворение, что способствует снижению стресса.

Привычка американцев перекусывать на ходу породила шутовую поговорку о том, что в Америке существует четыре вида любимой пищи – это конфеты, кексы, кола и картошка в виде чипсов. Однако если посчитать, в каких количествах люди потребляют эти продукты, становится совсем не до шуток. Средний набор продуктов, употребляемых в пищу любителями фастфуда, содержит слишком много жиров, сахара и натрия. Степень ожирения у взрослых повысилась с 15 % от общего уровня населения в 1980 году до 33 % в 2005-м. Ожирение в наши дни превышает 20 % во всех штатах, кроме четырех, и достигло уровня эпидемии (Центр контроля заболеваний, 2005). И ведь речь идет не только об эстетической стороне вопроса, широко известно, что ожирение способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.

Эта глава поможет вам оценить, правильно ли вы питаетесь, и обеспечит руководством по здоровому питанию. Вы можете сравнить ваш рацион с приведенными здесь рекомендациями и поставить перед собой задачу изменить свои привычки. Заботясь о здоровом питании, вы начнете получать удовольствие от полезной пищи. Вы поймете, что совсем нетрудно правильно питаться, даже если вы не шеф-повар.

Эффективность

Здоровый организм реагирует на стрессовые ситуации, неизбежно возникающие в нашей жизни, намного лучше, чем нездоровый, а правильное питание является краеугольным камнем, лежащим в основе нашего здоровья. Правильное питание поможет предотвратить или контролировать повышение кровяного давления, сердечно-сосудистые заболевания, несварение желудка, запоры, гипогликемию, диабет и ожирение. Привычка правильно питаться может также уменьшить раздражительность, ПМС, головные боли и хроническую усталость.

Время, необходимое для освоения

Понаблюдайте за тем, как вы питаетесь, в течение трех дней. После того как вы прочитаете руководство по здоровому питанию, вы сможете сравнить эти правила со своими привычками и решить, что именно следует изменить. Вы можете сразу же ввести эти правила в свой обиход. В итоге вам понадобится не меньше месяца, для того чтобы изменить свой рацион, постепенно заменяя привычные продукты другими.

Двенадцать шагов к правильному питанию

Двенадцать шагов к правильному питанию очень скоро помогут вам почувствовать себя лучше и позволят оставаться здоровыми в будущем. Они основаны на «Руководстве по правильному питанию для американцев» (2005). В руководстве доступно объясняется, как правильное питание способствует поддержанию здоровья и снижает риск серьезных хронических заболеваний. Оно послужило основой для федеральной программы по обучению правильному питанию. В нем приводятся способы приобретения привычек здорового питания, а также рецепты приготовления здоровой пищи.

Программу «Двенадцать шагов» условно можно поделить на две части. Первая часть (пять шагов) направлена на получение быстрых результатов, вторая – позволит вам сохранить здоровье до глубокой старости. Изучив программу, вы узнаете, как составить график приема пищи и поддерживать равновесие между питанием и физическими нагрузками, а также научитесь правильно выбирать максимально питательные и достаточно калорийные продукты. Для того чтобы оставаться здоровым долгие годы, вам понадобится уменьшить употребление жирной пищи, ограничить количество натрия, употребление кофеина и алкоголя, а также принимать витамины.

Схема «Моя пирамида», представленная ниже, проинформирует вас о правилах здорового сбалансированного питания и поможет составить собственный план питания с учетом ваших вкусов.



Далее приводится количество продуктов каждой группы, рекомендованное к употреблению в течение дня.

Злаки, 200 г, еже- дневно	Овощи, 600 г, ежедневно	Фрукты, 400 г, ежедневно	Молоко и молочные продукты, 600 мг, ежеднев- но	Мясо и бобы, 180 г, ежедневно
Половину этой нормы должны составлять цельные злаки. Старайтесь употреблять не менее 100 г цельных злаков ежедневно	Овощи должны быть разнообразными. Старайтесь съесть в неделю следующее количество овощей: зеленые овощи — 600 г; оранжевые овощи — 400 г; сухие бобы и горох — 600 г; овощи, содержащие крахмал — 1200 г; другие овощи — 1400 г	Ешьте побольше фруктов. Фрукты должны быть разнообразными. Пейте больше фруктовых соков	Употребляйте в пищу продукты, богатые кальцием. Выбирайте молочные продукты с низким уровнем жирности или обезжиренные	Употребляйте в пищу продукты, богатые протеинами. Выбирайте нежирное или постное мясо и птицу. Разнообразьте ваш рацион: включайте в него больше рыбы, бобов, гороха, орехов и семян
Сбалансируйте ваш рацион и физические нагрузки. Выполняйте физические упражнения в течение 30 минут несколько раз в неделю		Ограничьте употребление пищи, содержащей жиры, сахар и натрий. Вы можете позволить себе шесть чайных ложек растительного масла в день. Пределы потребления твердых жиров и сахара — 290 калорий в день		

Ваши результаты основаны на рационе из 2200 калорий

Имя:

Этот уровень калорий в целом соответствует вашим потребностям. Следите за своим весом, чтобы вовремя снизить или повысить потребление калорий.

Шаг 1. Еда должна быть разнообразной

Для того чтобы быть оптимально здоровым, вам необходимо более 40 питательных веществ. Они подразделяются на *макронутриенты* (протеины, углеводы и жиры) и *микронутриенты* (витамины и минералы). Первые необходимы вам в большем количестве, вторые – в меньшем. Однако избыток макронутриентов может привести к увеличению веса. А избыток микронутриентов может оказаться токсичным или станет пустой тратой денег на не нужные вам витамины или минеральные добавки.

Не существует продуктов без недостатков. Даже молоко, помогающее формировать костную систему маленьких детей, не содержит при этом ни витамина С, ни железа; вот почему, расширяя детский рацион, мы включаем в него в первую очередь соки и злаки. Даже биопродукты, которые предпочитают многие люди, желая сохранить здоровье, могут содержать природные токсические вещества. Картофель, например, содержит более 150 природных химических элементов, среди которых есть частички мышьяка и соланина – веществ, безопасных в малых дозах, однако ядовитых в большом количестве. Разнообразная пища оптимизирует ваше питание и повышает иммунитет. Широкий спектр употребляемых продуктов поставяет организму разнообразные питательные вещества.

В следующих пунктах мы приводим рекомендации по правильному питанию из расчета в среднем 2000 калорий в день.

Половину вашей нормы потребляемых злаков должны составлять цельные злаки. Ешьте шесть порций злаков ежедневно, включая хлеб, рис, крупы и макаронные изделия, то, что называют «хлеб насущный» или «основа жизни». Не менее трех из этих продуктов должны содержать цельные злаки, такие как зерновой хлеб или макаронные изделия; они

добавят клетчатку в ваш рацион. Зерновые продукты, богатые необходимыми питательными веществами, можно употреблять и в молотом виде. Если вы покупаете рафинированные продукты, убедитесь, что они содержат витамин В и железо, которые утрачиваются в молотом виде. Может показаться, что шесть порций – это слишком много, однако это не так. Многие люди на завтрак съедают две порции каши. Сэндвич – это еще две порции хлеба, а блюдо спагетти – это еще две порции макаронных изделий по 100 г каждая.

Овощи должны быть разнообразными. В день нужно съесть 500 г овощей. Овощи должны быть разного цвета, чтобы организм получал все необходимые для здоровья питательные вещества и антиоксиданты. За неделю рекомендуется съесть не менее 600 г зеленых овощей, 400 г – оранжевых и 600 г – овощей, содержащих крахмал.

Ешьте побольше фруктов. Лучше есть свежие фрукты, чем пить фруктовый сок. В общей сложности рекомендуется съедать 400 г фруктов в день, например: 1 небольшой банан, 1 большой апельсин и 6–8 долек сушеных абрикосов. Сухофрукты – это легкая и здоровая пища; только нужно помнить, что сухофрукты и свежие фрукты содержат одинаковое количество калорий, так что вместо одной свежей груши вы можете съесть две ее сушеные половинки.

Употребляйте в пищу больше продуктов, богатых кальцием. Пейте ежедневно 600 мл молока средней жирности или обезжиренного. Вместо 1 стакана молока можете съесть 30 г сыра или 100 г творога, или 200 г йогурта.

Употребляйте в пищу продукты, богатые протеинами. Суточная норма продуктов, содержащих протеин, – 150 г. Смотрите на этикетки и выбирайте мясо, в котором содержится менее 3 г жира на порцию. Большое количество бобов и овощей в вашем рационе повысит уровень протеина, снижая при этом потребление жиров. В 100 г бобов, чечевицы или соевых продуктов содержится столько же протеина, сколько в 30 г мяса. Выбирайте рыбу, для того чтобы ваш организм мог получить омега-3; это поможет вам поддерживать нормальный уровень холестерина. Следует знать, что некоторые виды рыбы содержат больше жира, чем постное красное мясо, и что красное мясо содержит железо, необходимое многим женщинам. Готовьте мясо и рыбу на открытом огне или на углях, чтобы убрать излишки жира. Снимайте кожу с цыпленка, перед тем как его готовить, поскольку кожа только на грудке одного цыпленка содержит 5 г жира.

Растительное масло и жиры должны быть поли- или мононенасыщенными. Постарайтесь употреблять не более шести чайных ложек мононенасыщенного растительного масла и жиров в день. Мононенасыщенное растительное масло – это оливковое и рапсовое масло.

Лишние калории содержатся в различных сладостях и жирной пище. Если вы захотите себя побаловать чем-нибудь вкусеньким, это будет ежедневно добавлять вам около 250 калорий. Так как насчет одного или парочки овсяных печений?

Злаки, фрукты и овощи, содержащие крахмал, повышают настроение и создают ощущение благополучия. Углеводы в сочетании с клетчаткой делают пищу более вкусной и сытной. Если вы будете есть много фруктов и овощей, это благотворно подействует на ваше самочувствие, создавая ощущение умиротворения, так как эта «энергетическая пища» содержит клетчатку, витамины, минералы и фитонутриенты (питательные вещества, обнаруженные в растениях); они могут защитить вас от таких заболеваний, как диабет, рак и сердечная недостаточность. Углеводы также действуют как «съедобные транквилизаторы». Они содержат триптофан – аминокислоту, благодаря которой мозг вырабатывает серотонин. Серотонин оказывает успокаивающее действие, приводящее к снижению напряжения и даже к сонливости. Не в этом ли кроется причина того, что, съев на обед блюдо спагетти, мы ощущаем себя абсолютно счастливыми?

Целый ряд фактов доказывает, что пищевая клетчатка (целлюлоза, камедь, пектин, лигнин) является существенным элементом здорового питания. Клетчатка помогает предупредить

ждать запоры, повышая всасывание воды и увеличивая объем выделяемых экскрементов, контролировать уровень сахара и липидов в крови, оказывая на питательные вещества связующее действие. Она также уменьшает длительность дефекации, снижая таким образом риск заболеваний раком прямой кишки и дивертикулезом кишечника.

Несмотря на то, что рекомендуемая доза пищевой клетчатки составляет от 25 до 40 г в день, средний американец потребляет всего лишь от 5 до 10 г. Для большинства из нас свежие фрукты и овощи, цельные злаки и бобы являются главными источниками клетчатки в ежедневном рационе. Вы можете увеличить потребление клетчатки, включив в свой рацион бобы и продукты, содержащие отруби, или добавляя отруби в домашние блюда. Увеличивайте потребление клетчатки постепенно, поскольку ее быстрое накопление в организме может привести к вздутию живота и метеоризму.

Пищевая клетчатка в обычных продуктах	
Группы продуктов	Содержание пищевой клетчатки (граммов на порцию)
Бобы	5,0–9,5
Отруби, злаки	2,6–8,8
Фрукты и овощи	2,5–6,5
Крупы и крахмал	2,8–5,0
Орехи	1,0–3,3

Шаг 2. Ешьте часто и не спеша

В понятие правильного питания входит также время, в течение которого вы поглощаете пищу, количество приемов пищи в день и ваши привычки: часто ли вы перекусываете за делами, едите ли на ходу или принимаете пищу в строго отведенное время, получая удовольствие и расслабляясь. В связи с ускоренным ритмом нашей жизни и обилием вариантов быстрого питания мы привыкли есть на бегу, не давая себе времени отдохнуть и расслабиться во время еды. А между тем мы станем работать быстрее и лучше, если будем подпитывать свой организм через короткие промежутки времени. Для человека нормальный уровень сахара в крови – то же, что бензин для машины, а все мы знаем, что автомобиль не поедет, если его топливный бак пуст. Прием пищи в небольшом количестве от трех до пяти раз в день помогает поддерживать устойчивый уровень сахара в крови.

Запланируйте дни, когда вы будете готовить и делать покупки. Готовьте впрок, так, чтобы хватило еще на несколько раз. Дешевле, быстрее, проще и здоровее разогреть еду в микроволновке, чем бежать в магазин за полуфабрикатами. К тому же остатки разогретых блюд можно взять с собой на работу и обеспечить себе вкусный ланч.

Не обедайте и не перекусывайте на рабочем месте, выйдите куда-нибудь, найдите приятный уединенный уголок и спокойно, не торопясь, поешьте. Научитесь наслаждаться ароматами, фактурой и цветом еды.

Шаг 3. Не поддавайтесь искушению есть на ходу

Необходимо разработать план правильного питания и хорошенько продумать, что вы будете есть, где бы вы ни были: в магазине, на работе, в ресторане, в турпоходе или в машине, когда вы вывозите детей на прогулку.

- Составьте меню и запаситесь продуктами на неделю, для того чтобы быть уверенными, что в вашем кухонном шкафу или в холодильнике имеется все необходимое для приготовления несложных блюд.

- Избегайте полуфабрикатов и продуктов, у которых заканчивается срок годности. Для ланча на работе возьмите с собой остатки вчерашнего ужина или сделайте сэндвич из цельнозернового пшеничного хлеба. Пейте напитки, не содержащие сахар, или обезжиренное молоко, а на десерт ешьте дольку какого-нибудь фрукта. Это дешевле и полезнее, чем питаться в забегаловках.

- Когда вы идете на прогулку или планируете длительную поездку на машине, берите с собой фрукты, морковку, ломтики сыра или сырой миндаль.

Шаг 4. Чередуйте еду с физическими нагрузками

Следующая схема «Моя пирамида» состоит из уровней, демонстрирующих важность физической активности в нашей жизни. Рекомендуется выполнять умеренно интенсивные упражнения 30 минут в день несколько раз в неделю. Наше тело создано для движения, и мы лучше себя чувствуем, когда ведем более активный образ жизни. Найдите друга для прогулок или заведите собаку – с ней вы будете гулять ежедневно. Чередуйте физические нагрузки, чтобы избежать монотонности. Вы сами удивитесь, обнаружив, что вскоре с нетерпением станете ждать времени, когда можно будет заняться упражнениями. Если вам трудно выделить время для упражнений, поднимайтесь и спускайтесь по лестнице на работе и дома и оставляйте машину в нескольких кварталах от места, где вы работаете. Прочитайте главу 20 «Упражнения», в ней вы найдете новые идеи, касающиеся физической активности.

Уровни калорий в схеме «Моя пирамида» основаны на уровне вашей активности. *Малоподвижный* образ жизни предполагает как минимум 30 дополнительных минут умеренных физических нагрузок в дополнение к обычным, ежедневным. *Умеренно активные* нагрузки – это от 30 до 60 минут ежедневных упражнений, а *активные* — более 60 минут ежедневно в дополнение к обычным.

Определите уровень своей активности, а затем посмотрите, какой уровень калорий вам рекомендован в соответствии с вашим полом и возрастом (см. табл. на с. 353). Цифры, представленные под вашим уровнем активности напротив вашего возраста, означают количество калорий, которое вам рекомендуется потреблять ежедневно для поддержания хорошего здоровья. После того как вы определите свой уровень калорий, сверьтесь с «Диаграммой рациона питания» на с. 354 и выберите для себя продукты из каждой группы на каждый день.

Шаг 5. Выбирайте максимально питательные продукты с учетом вашей нормы калорий

Вы только что определили свою персональную норму калорий и рекомендуемые порции из каждой группы продуктов. Очень важно ввести в свой ежедневный рацион широкое разнообразие питательных продуктов с большим количеством витаминов, минералов, клетчатки и других микронутриентов. Выбирайте свежие фрукты, цельнозерновой хлеб и молочные продукты с низким уровнем жирности. Смотрите этикетки на упаковках, чтобы правильно подсчитать калории. Любой продукт, в котором содержится более 400 калорий на порцию, считается слишком калорийным.

Сладости содержат большое количество калорий и при этом не добавляют практически никаких питательных веществ в ваш рацион, поэтому выбирайте продукты с низким содержанием сахара. Сладости – это сахароза, глюкоза, фруктоза, содержащиеся в сахаре, а также кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, простой кукурузный сироп, мед и кленовый сироп. Американцы – большие сладкоежки. Американские десерты, как правило, намного слаще десертов других стран. Средний американец съедает в год 130 фунтов сахара и сладостей, включая безалкогольные напитки, содержащие сахар, консервированные продукты, хлебобулочные изделия и так далее.

Уровни калорий ¹							
Мужчины				Женщины			
Уровень активности	Низкий	Умеренно активный	Активный	Уровень активности	Низкий	Умеренно активный	Активный
Возраст				Возраст			
18	2400	2800	3200	18	1800	2000	2400
19–20	2600	2800	3000	19–20	2000	2200	2400
21–25	2400	2800	3000	21–25	2000	2200	2400
26–30	2400	2600	3000	26–30	1800	2000	2400
31–35	2400	2600	3000	31–35	1800	2000	2200
36–40	2400	2600	2800	36–40	1800	2000	2200
41–45	2200	2600	2800	41–45	1800	2000	2200
46–50	2200	2400	2800	46–50	1800	2000	2200
51–55	2200	2400	2800	51–55	1600	1800	2200
56–60	2200	2400	2600	56–60	1600	1800	2200
61–65	2000	2400	2600	61–65	1600	1800	2000
66–70	2000	2200	2600	66–70	1600	1800	2000
71–75	2000	2200	2600	71–75	1600	1800	2000
76+	2000	2200	2600	76+	1600	1800	2000

¹ Американский центр политики питания и ее продвижения. Апрель 2005.

Таблица рациона питания¹
Ежедневное количество продуктов из каждой пищевой группы

Калории	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000
Фрукты	200 г	200 г	300 г	300 г	300 г	400 г	400 г	400 г	500 г	500 г	500 г
Овощи	200 г	300 г	300 г	400 г	500 г	500 г	600 г	600 г	700 г	700 г	700 г
Крупы	3 порции	4 порции	5 порций	6 порций	6 порций	7 порций	8 порций	9 порций	10 порций	10 порций	10 порций
Мясо и бобы	60 г	90 г	120 г	150 г	150 г	180 г	180 г	195 г	195 г	210 г	210 г
Молоко и молочные продукты	400 г	400 г	400 г	600 г	600 г	600 г	600г	600 г	600 г	600 г	600 г
Растительное масло	3 ч. л.	4 ч. л.	4 ч. л.	5 ч. л.	5 ч. л.	6 ч. л.	6 ч. л.	7 ч. л.	8 ч. л.	8 ч. л.	10 ч. л.
Персональная норма калорий	165	171	171	182	195	267	290	362	410	426	512

¹ Американский центр политики питания и ее продвижения. Апрель 2005.

В детстве нам давали сладости, чтобы мы успокоились. Став взрослыми и попадая в стрессовую ситуацию, мы также хотим съесть пирожное, конфеты или что-нибудь сладкое. Женщины чаще, чем мужчины, едят сладкое, желая утешиться. Есть мнение, что сладкое увеличивает выделение *эндорфинов*, гормонов натурального опиума, создающих ощущение эйфории. Действительно, сладости могут дать временное ощущение «подъема», однако при этом они также стимулируют поджелудочную железу вырабатывать инсулин для переработки сахара. Поджелудочная железа иногда реагирует слишком остро и выделяет избыток инсулина. Это может привести к возникновению *гипогликемии* — состоянию, для которого характерны головокружение, раздражительность, тошнота или чувство голода; от этого вам снова может захотеться съесть что-нибудь сладкое. Если вас тянет к сладкому, лучше поешьте фруктов. Фрукты содержат и сахар, и клетчатку, и витамины – все то, что отсутствует в сладостях.

Как есть меньше сладкого. Основные правила

- Ешьте меньше сахара, включая сахар-сырец, мед и кукурузный или кленовый сироп.
- Уменьшите количество продуктов, содержащих сахар, таких как конфеты, пирожные и безалкогольные напитки.
- Ешьте свежие фрукты или фрукты, консервированные в соке или легком, не густом сиропе.
- Избегайте продуктов, содержащих сахарозу, глюкозу, мальтозу, декстрозу, лактозу или фруктозу, если они указаны на этикетке в числе первых ингредиентов.

Шаг 6. Сохраните здоровье на будущее: откажитесь от жиров

Широко известно, что Институт диетологии США настойчиво рекомендует сокращать потребление жиров, однако, проголодавшись, мы по-прежнему тянемся к нашим излюбленным жирным блюдам, не думая о том, что есть и другие варианты сытной и вкусной пищи. Пищевая индустрия производит все больше продуктов с низким содержанием жиров – различные закуски и выпечку, предоставляя нам выбор. В книжных магазинах на полках полно кулинарных книг с рецептами приготовления вкусных и аппетитных блюд с низким содержанием жира. Заправки для салатов без жира или ароматизированные уксусы дают возможность уменьшить

количество жиров в вашем рационе. Те, кому некогда готовить, могут просто купить «постные» или «здоровые» замороженные продукты. Не забывайте смотреть на этикетки и выбирайте продукты, содержащие не более 3 г жира на порцию.

Существует три вида жиров. *Насыщенные жиры* остаются твердыми при комнатной температуре; они обычно животного происхождения. Это, например, слой жира на куске мяса, куриная кожа, сливочное масло. Кулинарный жир «Криско» является примером трансжиров, так же как и высоконасыщенное или гидрогенизированное растительное масло. Институт диетологии США советует включать в свой ежедневный рацион менее 10 процентов насыщенных жиров, а содержание трансжиров в вашей пище должно быть как можно меньше. *Полиненасыщенные жиры*, такие как кукурузное или сафлоровое масло, остаются жидкими даже в холодильнике. *Ненасыщенные* или *мононенасыщенные жиры* остаются жидкими при комнатной температуре, однако затвердевают при замораживании. Мононенасыщенные жиры (оливковое, рапсовое масла) предпочтительнее полинасыщенных. Хотя сегодня точно еще не установлена взаимосвязь между употреблением в пищу жиров и повышением кровяного давления, существует широко распространенная теория, что насыщенные и трансжиры способствуют возникновению сердечных заболеваний и инсультов, так как повышают уровень холестерина в крови. Институт питания (2005) рекомендует свести общий уровень жиров в потребляемой пище к 20–35 процентам от общего количества калорий, то есть к 400–700 калориям, получаемым от жиров и растительного масла ежедневно, при рационе в 2000 калорий.

На рынке широко представлены диетические продукты для сокращения содержания жиров в пище, однако до сих пор еще не были проведены достаточно долговременные исследования, и как они влияют на здоровье – достоверно не известно. Продукт марки «Молли Мак-Баттер», который можно употреблять вместо масла, является низкокалорийным. Продукты, содержащие жиры омега-3, помогают уменьшить уровень триглицерида и холестерина. Синтетические заменители жира, такие как олестра (название брэнда «Олеан»), имеют особый химический состав, так что проходят через пищеварительный тракт, не всасываясь в кровь.

Растительные станола и стеролы

Растительные станола и стеролы содержатся в пищевых добавках и применяются для понижения уровня холестерина. Это фитостеролы – важные компоненты растительных мембран; их структура напоминает химическую структуру холестерина животного и выполняет такие же клеточные функции в растениях. Стерола и станола в небольших количествах содержатся во многих фруктах, овощах, орехах, семенах, зерновых, бобах, растительном масле и других продуктах растительного происхождения. «Benecol» – маргарин, содержащий станола, можно использовать и как пищевую добавку, и для приготовления пищи, в то время как «Take Control» – марка с растительными стеролами – рекомендуется использовать только в качестве пищевой добавки.

Как подсчитать содержание жиров в рационе? Ответьте на следующие вопросы, сложите полученные цифры и подсчитайте общий балл.

Подсчет потребляемых вами жиров

Часто ли вы..?	Редко	Часто	Почти всегда
Выбираете постное мясо, курицу или рыбу?	1	5	10
Едите мясо с высоким содержанием жиров, например, бекон, колбасу или сосиски?	10	5	1
Съедаете не более четырех яиц неделю?	1	5	10
Читаете этикетки и выбираете продукты, содержащие менее 3 г жиров на порцию?	1	5	10
Выбираете полуобезжиренные или обезжиренные молочные продукты?	1	5	10
Едите жареное?	1	5	10
Едите пончики, круассаны или сладкие булочки на завтрак?	10	5	1
Покупаете продукты с низким содержанием жиров или вообще не содержащие жира, если они имеются в наличии?	1	5	10
Ограничиваете потребление маргарина, масла, салатных заправок и соусов?	1	5	10
Компенсируете жирный обед легким завтраком или ланчем?	1	5	10

Общий балл:

Итак, подведем итоги. От 10 до 59 баллов – в вашем рационе слишком много жиров, следует снизить их содержание в пище. От 60 до 79 баллов – вы на правильном пути. Выше 80 баллов – отличная работа, продолжайте в том же духе!

Шаг 7. Сохраните здоровье на будущее: ограничивайте содержание натрия в рационе и повышайте содержание калия

Хотя натрий и является важным минералом, большинство взрослых людей в Соединенных Штатах потребляют его слишком в больших количествах. В «Справочнике по правиль-

ному питанию» рекомендуется ограничить ежедневное потребление натрия до 1300–1500 мг для взрослых, то есть меньше одной чайной ложки соли в день. Одна чайная ложка соли содержит 2000 мг натрия. Обычно взрослые мужчины в среднем потребляют более 4200 мг соли ежедневно, а женщины – 3300 мг.

Натрий регулирует жидкость в организме, поддерживает кислотно-щелочной баланс и контролирует нервную и мышечную деятельность. Нашими главными источниками натрия являются пищевая соль (она состоит из 40 процентов натрия и 60 процентов хлорида) и консервы, однако натрий – это также натуральный компонент молока, сыра, мяса и хлеба. Один ломтик хлеба содержит минимальную ежедневную потребность организма в соли (230 мг натрия). Посмотрите на этикетку, и если на порцию какого-либо продукта приходится более 500 мг натрия, содержание соли в нем слишком высоко и составляет более 20 процентов от вашего общего ежедневного потребления. Если у вас в семье есть гипертоники, лучше уменьшите потребление натрия. Обратитесь к правилам питания, приведенным в руководстве «Как правильно питаться, чтобы не допустить гипертонии» (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Информацию можно найти в интернете или в книжном магазине.

Большое количество потребляемого натрия приводит к повышению кровяного давления и увеличивает риск инсульта. Поскольку стресс также усугубляет положение, с вашей стороны будет разумно ограничить потребление соли. Соль также задерживает воду в организме, отчего появляются отеки. Несколько уменьшает влияние натрия на кровяное давление калий, который содержится в фруктах и овощах.

Вот несколько способов изменить привычки потребления соли.

- Избегайте соленых закусок, таких как чипсы, крендельки с солью и соленые орешки.
- Ограничивайте потребление соленых приправ и специй, таких как соевый соус, маринованные огурчики и сыр.
- Замените соленые специи травами.
- Ешьте меньше вяленого мяса, колбасных изделий и бекона.
- Готовьте без соли, подавайте немного соли к столу или не подавайте ее вовсе.
- Внимательно читайте этикетки. Избегайте продуктов, где соль или натрий указаны среди первых 3–4 ингредиентов.

Шаг 8. Сохраните здоровье на будущее: узнайте свой идеальный вес – определите индекс массы тела

Индекс массы тела (ИМТ)² – это один из часто применяемых методов оценки веса. ИМТ представляет собой число, выведенное из соотношения веса к росту, и указывает степень риска для вашего здоровья, связанную с весом. При этом ни накопление жира в организме, ни пол, ни возраст не принимаются во внимание. ИМТ от 18,5 до 24,9 указывает на небольшой риск возникновения проблем, связанных с весом, ИМТ от 25 до 29,9 указывает на возрастание риска, ИМТ более 30 говорит о том, что существует серьезный риск для здоровья человека, связанный с его весом.

Вы можете определить свой ИМТ и уровень риска для вашего здоровья по таблице, представленной ниже. Другой способ оценить возможный риск для здоровья – это измерить объем вашей талии. Если ваш ИМТ указывает на то, что риск для здоровья существует, а объем вашей талии превышает 35 дюймов для женщин и 40 дюймов для мужчин, риск возрастает вместе с увеличением объема вашей талии. Исследования показали, что у людей с формой тела, подобной яблоку, имеется больше факторов риска для здоровья, чем у тех, чья форма тела напоминает грушу, когда основной вес приходится на область таза и бедра.

Здоровый вес для мужчин и женщин

Рост, см	Мужчины, кг	Женщины, кг
120		40–54
125		43–55
152		44–56
155		45–58
158	50–64	46–59
161	52–65	47–60
164	53–67	49–62
167	54–69	50–64
170	56–71	51–66
173	58–73	52–68
176	59–75	53–70
179	61–77	57–72
180	63–79	58–74
181	65–81	60–76
183	67–83	62–78
186	68–85	
189	70–88	
192	72–90	

Таблица индекса массы тела																																				
Норма					Лишний вес					Ожирение										Сильное ожирение																
ИМС	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
Рост	Вес																																			
147	41	44	45	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67	69	72	74	76	78	80	83	85	87	88	90	92	94	96	99	100	103	105	107	109	111	113	116
150	43	45	47	49	52	54	56	59	61	63	65	68	69	72	74	76	78	81	83	85	88	90	91	93	95	97	99	102	104	106	108	111	113	115	117	120
152	44	46	49	51	54	56	58	60	63	65	67	70	72	74	77	79	81	83	86	88	91	93	94	97	99	101	103	105	108	110	112	114	117	119	121	124
155	46	48	50	53	55	58	60	63	65	67	69	72	74	77	80	82	84	87	89	91	93	96	97	100	102	104	107	109	111	114	116	118	121	123	126	128
157	47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87	89	92	94	97	99	100	103	105	108	110	113	115	117	120	122	125	127	130	132
160	49	51	54	56	59	61	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87	90	92	95	98	100	103	104	106	109	111	114	116	119	121	125	126	129	131	134	136
163	50	53	55	58	61	64	66	68	71	74	77	79	82	84	87	90	93	95	98	100	103	106	107	109	112	115	117	120	122	125	128	130	133	135	138	141
165	52	54	57	60	63	65	68	71	73	76	79	82	84	87	90	93	95	98	101	103	106	109	110	113	116	118	121	124	126	129	132	135	137	140	143	145
168	54	56	59	62	64	68	70	73	76	78	82	84	87	90	93	96	98	101	104	107	110	112	113	117	119	122	125	127	130	133	136	139	141	144	147	150
170	55	58	61	64	67	69	73	75	78	81	84	87	90	93	96	98	101	104	108	111	113	116	119	121	123	126	129	131	134	137	140	143	146	148	152	154
173	57	60	63	66	68	72	74	78	81	83	87	89	93	95	98	102	104	108	111	113	116	119	121	124	127	130	132	135	138	141	144	147	151	153	156	159
175	59	62	64	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	108	111	114	117	119	123	124	127	131	133	136	139	143	145	148	152	155	157	161	164
178	60	64	66	69	73	76	79	82	85	88	92	95	98	101	104	108	111	114	117	120	123	127	128	131	134	137	140	144	147	150	153	156	159	162	166	169
180	62	65	68	72	75	78	81	84	88	91	94	98	101	104	108	111	114	117	120	123	127	131	132	135	138	141	145	148	152	154	157	161	164	167	170	173
183	64	67	70	73	77	80	83	87	90	93	97	100	104	107	110	114	117	120	124	127	131	134	136	139	142	145	148	152	155	158	162	165	170	172	175	178
185	65	69	72	76	79	83	86	89	93	96	100	103	107	110	113	117	120	124	127	131	134	137	139	143	146	149	153	156	159	163	166	170	173	176	180	183
188	67	71	74	78	81	85	88	92	95	99	103	106	109	113	117	120	124	127	131	134	137	141	143	146	150	154	157	161	164	167	171	175	178	181	185	189
191	69	73	76	80	83	87	91	94	98	102	105	109	112	116	120	123	127	131	134	137	141	145	147	150	154	156	161	165	168	172	175	179	183	186	190	193
193	71	74	78	82	86	89	93	97	101	104	108	112	116	119	123	127	131	134	137	141	145	148	151	154	158	162	166	169	173	177	180	184	188	191	195	199

Шаг 9. Сохраните здоровье на будущее: обретите оптимальный вес и поддерживайте его

Существует тысячи различных диет, но лучшая стратегия контроля веса – придерживаться разумного питания на протяжении всей жизни. Сегодня мы знаем, что многие диеты просто не действуют. Недавние исследования показали, что «йо-йо»-диеты наносят вред здоровью и все попытки потерять лишний вес заканчиваются неудачей. Большинство людей, сидящих на диетах, не достигает своих целей. В общем и целом диета означает отказ от пищи, и это эмоционально травмирует нас. К тому же тело воспринимает режим диеты как голодание; в результате общие обменные процессы замедляются, для того чтобы снизить влияние голодания на организм. Чем строже диета, тем больше ваше тело будет противиться потере веса. Из тех, кто достиг значительных результатов, более 95 процентов набирают потерянный вес в течение года и вынуждены снова садиться на диету. Диеты, как игрушки «йо-йо», движутся вверх и вниз, и с каждым скачком – с каждой новой диетой – организм утрачивает энергию, расходуя ее на то, чтобы продержаться, и серьезно затрудняя таким образом контроль веса.

Гораздо лучше поддерживать средний вес, чем снова и снова садиться на диету, пытаясь потерять те же самые десять фунтов. Гораздо эффективнее расходовать больше калорий с помощью физических нагрузок, чем голодать. Идеальное сочетание – чуть уменьшить ваш рацион и слегка увеличить физические нагрузки.

Для того чтобы лучше контролировать вес, нужно, чтобы в вашем ежедневном рационе было на 100 калорий меньше, а при увеличении физических нагрузок сжигалось бы на 100 калорий больше. Это значит, что если вы будете съедать на один кусочек хлеба в день меньше и проходить на одну милю в день больше, то через год вы будете весить на 20 фунтов меньше. Диеты дают только временный, краткий контроль, а следить за своим весом необходимо постоянно, на протяжении всей жизни. Для этого вам следует освоить способы приготовления пищи

с низким содержанием жира, выбирать низкокалорийные продукты и довольствоваться небольшими порциями.

Программа обучения правильному питанию, а также постановка и выполнение реальных задач помогут вам перейти к здоровому образу жизни. Например, «Контролеры веса», одна из самых известных программ, советует есть много овощей, сокращать потребление жиров и увеличивать физические нагрузки. Она предлагает также методы изменения поведения и дает необходимые рекомендации. На многих сайтах можно найти разделы этой программы; найдите в интернете тот, который вам подходит. Есть и другие организации, разрабатывающие программы обучения и поддержки, например, «Анонимные обжоры», УМСА (ее деятельность направлена на улучшение качества жизни детей, подростков, взрослых и семей), YWCA (Всемирная христианская ассоциация, которая борется за права женщин), многочисленные программы по улучшению здоровья и общественные центры.

Хорошие программы контролирования веса делают акцент на следующих изменениях в поведении:

- Есть не спеша. Откусывайте маленькие кусочки и постарайтесь по-настоящему насладиться вкусом, цветом и фактурой вашего блюда. Помните, что после еды гипоталамусу (той области мозга, которая отвечает за ощущение аппетита или голода) требуется еще 20 минут, чтобы зафиксировать, что вы сыты, и переслать это ощущение мозгу.

- Сосредоточиться на еде. Ешьте осмысленно. Не читайте и не смотрите телевизор во время еды. Наслаждайтесь процессом еды.

- Есть регулярно. Проведенные исследования показали, что люди, которые едят от трех до пяти раз в день и понемногу, лучше контролируют свой аппетит и свой вес. Возможно, потому что они не успевают слишком проголодаться и не переедают. Люди, которые хорошо завтракают, потребляют меньше калорий, поддерживают более здоровый вес и сокращают риск сердечных болезней. Исследования также показали, что люди, которые съедают сытный, полезный для здоровья завтрак, в целом потребляют меньшее количество калорий за день (Дайф, 2006).

- Следить за размером порций. Обычно порция – это 100 г. Вы можете есть все что угодно, до тех пор пока порция не превысит четырех унций.

- Не принимать пищу в плохом настроении. Займитесь чем-нибудь приятным: прогуляйтесь, позвоните другу или подруге, посвятите какое-то время любимому делу.

- Не принимать пищу в раздраженном состоянии. Напишите письмо тому, кто вызывает у вас раздражение (только не посылайте его), или сделайте пробежку, или поработайте в саду. Если вам непременно нужно перекусить, съешьте морковку или пожуйте жевательную резинку без сахара.

- Не принимать пищу, когда чувствуете усталость. Ложитесь спать или примите горячую ванну. Или отправляйтесь на прогулку; пешая или велосипедная прогулка зарядит вас новой энергией и придаст сил.

- Не принимать пищу, ощущая тревогу или напряжение. Займитесь физическим трудом, сходите в кино, позвоните друзьям или найдите какой-нибудь способ справиться с проблемой, вызывающей тревогу или напряжение.

Шаг 10. Сохраняйте здоровье на будущее: ограничьте употребление кофеина или вовсе исключите его из рациона

Кофе, чай, шоколад, кола и некоторые медикаменты зачастую содержат высокий уровень кофеина, что может привести к нервозности, нарушению сна, желудочно-кишечным расстройствам. Американская медицинская ассоциация рекомендует ежедневно потреблять не более 200 мг кофеина, то есть 1–2 чашки кофе.

Содержание кофеина в продуктах

Продукт	Порция	Содержание кофеина
Кофе — обычный, сваренный	200 мл	80–135 мг
Кофе без кофеина, сваренный	200 мл	5–10 мг
Растворимый кофе	200 мл	65–100 мг
Черный чай, заварной	200 мл	35–40 мг
Пакетик чая	200 мл	15 мг
Зеленый чай	200 мл	15–30 мг
Баночка холодного чая	300–500 мл	9–50 мг
Кола	300 мл	35–55 мг
Горячий шоколад	200 мл	5–15 мг
Черный шоколад	30 г	5–35 мг
Молочный шоколад	30 г	5–10 мг

Шаг 11. Сохраняйте здоровье на будущее: ограничьте употребление алкоголя или вовсе исключите его из рациона

У алкоголя, когда его используют как средство для снижения стресса, имеется неприятный побочный эффект – он мешает адекватно воспринимать действительность. Некоторые исследования утверждают, что небольшая доза алкогольных напитков в день может увеличить продолжительность жизни, однако полагаться на алкоголь для решения повседневных проблем – опасная и пагубная практика. В алкогольных напитках содержится большое количество калорий и очень мало питательных веществ. Избыток алкоголя уменьшает содержание витамина В в организме, влияет на уровень сахара в крови, повышает кровяное давление и ухудшает взаимоотношения. Не стоит выпивать больше одной-двух рюмок или бокалов в день.

Шаг 12. Сохраняйте здоровье на будущее: ежедневно принимайте одну таблетку мультивитаминов

В начале 1990-х годов Комитет по продовольствию и питанию национальной академии наук пересмотрел «Рекомендуемые диетические нормы» (РДН), в результате чего появился «Справочник по правильному рациону» (СПР). В «Справочник по правильному рациону» вошли «Рекомендуемые диетические нормы» (РДН), «Правильный рацион» (ПР) и «Допустимый верхний уровень рациона» (УР). СПР – это рекомендации по повседневному питанию с учетом возраста и пола человека; они распределены по уровням, помогают человеку вести здоровый образ жизни, учитывают разнообразие вкусов людей. В СПР вы также найдете раздел «Суточные нормы» (СН), которые указываются на этикетках витаминов и продуктов здорового питания.

Витамины и минералы в небольших количествах необходимы организму, без них нарушается обмен веществ. Поскольку не все мы питаемся в соответствии с рекомендациями,

таблетка мультивитамина может послужить нашему организму своеобразной «страховкой». Однако следует помнить, что витамины не могут заменить полноценного питания.

Мультивитамины снабжают нас дополнительным количеством витаминов А, Е и С, обладающих антиканцерогенными свойствами, и витаминов группы В, защищающих организм от стресса. Витамины, называемые «Барьеры для стресса» или «Формула против стресса», предназначены для приема скорее при физических, чем при психологических проявлениях стресса.

Принимая витамины и минералы, помните, что «больше» – не значит «лучше». Жирорастворимые витамины могут становиться токсичными, накапливаясь в печени. Недавние исследования доказали, что передозировка водорастворимых витаминов также может оказаться токсичной. Известно, что постоянный прием более 3 г витамина С в день увеличивает риск появления камней в почках. Действие витаминов и минералов взаимосвязано: витамин С улучшает всасывание железа; витамин D вместе с кальцием и фосфором участвует в костном обмене веществ; а витамины группы В необходимы для сжигания глюкозы, являющейся топливом для организма. Поскольку действия витаминов и минералов взаимосвязано, увеличение дозы одного из них часто приводит к дисбалансу во взаимодействии с другими. Добавки не должны превышать «Допустимый верхний уровень рациона» (УР), иначе они могут стать токсичными.

Справочник по правильному рациону (СПР) (Рекомендуемые нормы)

Возраст	Мужчины		Женщины	
	31–50	51 +	31–50	50 +
Протеин (в граммах)	63	63	50	50
<i>Жирорастворимые витамины</i>				
Витамин А (мкг/д)*	900	900	700	700
Витамин D (мкг/д)	5	10	5	10
Витамин Е (мкг ТЕ/д)	15	15	15	15
Витамин К (мкг/д)	120	120	90	90
<i>Водорастворимые витамины</i>				
Витамин С (мг/д)	90	90	75	75
Тиамин (мг/д)	1,2	1,2	1,1	1,1
Рибофлавин (мг/д)	1,3	1,3	1,1	1,1
Ниацин (мг/д)	16	16	14	14
Фолат (мкг/д)	400	400	400	400
Витамин В ₁₂ (мкг/д)	2,4	2,4	2,4	2,4
<i>Минералы</i>				
Кальций (мг/д)	1000	1200	1000	1200
Медь (мкг/д)	900	900	900	900
Йод (мкг/д)	150	150	150	150
Железо (мг/д)	8	8	18	8
Магний (мг/д)	420	420	320	320
Фосфор (мг/д)	700	700	700	700
Селен (мкг/д)	55	55	55	55
Цинк (мг/д)	11	11	8	8

* Жирный шрифт — РДН, обычный шрифт — ПР (Национальная академия наук, 2004).

Самооценка

Дневник ежедневного питания

Если вы хотите внести серьезные изменения в привычный рацион вашего питания, записывайте все, что вы едите и пьете, в течение трех дней. Не забывайте указывать размеры порций. Таким образом вы поймете, какими продуктами вы пренебрегаете, а какими, напротив, чересчур увлекаетесь. Сравните результаты своих наблюдений с правилами, приведенными в данной главе; это поможет вам составить план для более питательного и сбалансированного рациона. Повторяйте время от времени это упражнение, чтобы следить за своими успехами.

Ниже мы приводим образец дневника питания сорокалетней Шэрон, работающей в нотариальной конторе. Ее рост – 173 см, а вес – 77 кг; образ жизни – умеренно подвижный.

Обратите внимание на то, что она не только вносила в дневник продукты своего рациона, но также записывала, где она находилась и что чувствовала во время приема пищи. Рекомендуем вам также подробно вести свой дневник.

Запомните несколько правил.

- Полуобезжиренное молоко считается как одна порция молока и одна порция жира, поскольку рекомендуется употреблять обезжиренное молоко в качестве одной порции. Покупайте обычный или легкий йогурт, без сахара и кусочков фруктов.

- ◆ Алкоголь, выпечка, пирожные, пончики, мороженое или сладкие булочки относятся к разряду «необязательные продукты» (по желанию записывайте их калории). Все продукты, содержащие жиры или сахар, вносите в разряд «по желанию».

- ◆ Картофель фри содержит не менее трех чайных ложек растительного масла (что равняется трем порциям жира).

- ◆ Заправка для салата – это одна порция жира на каждую 1 или 2 столовые ложки заправки. Будет полезнее для здоровья делать заправку с оливковым маслом и уксусом.

Образец дневника ежедневного питания Шэрон

Прием пищи	Блюда	Количество	Порции по группам продуктов	Место	Ощущения
Завтрак	Овсяная каша, полуобезжиренное молоко	100 г 200 мл	1 — злаки 1 — молоко + 1 — жиры	Кухня, одна	Голодная, спешащая
Перерыв на кофе	Мягкий пончик. Кофе с сахаром	1 2 чашки 2 чайные ложки	240 калорий 2 — кофеин Сахар: 36 калорий	Кафе	Довольная, общительная
Ланч	Сэндвич с тунцом, цельнозерновым пшеничным хлебом и майонезом. Кола без сахара. Яблоко	90 г 2 куска 1 столовая ложка 300 мл 150 г	2 — мясо, рыба 2 — зерновые 3 — жиры 1 — кофеин 1 — фрукты	Одна за письменным столом, во время работы	Занятая, напряженная
Перерыв на кофе	Виноград	Полгрозди	1 — фрукты	Кафе	Напряжение, головная боль
Обед	Гамбургер из цельнозернового хлеба с салатом, помидорами и майонезом. Картофель фри	180 г 1 булочка 2 чайные ложки 100 г	6 — мясо 2 — зерновые 1 — овощи 2 — жиры 1 — овощи 3 — жиры	Дома, в кругу семьи	Усталая, раздраженная
Ужин	Сухарики, мороженое	100 г	250 калорий	Одна перед телевизором	Усталая, скучающая

Дневник ежедневного питания Шэрон. Итоги

Порции по группам продуктов	День 1	День 2	День 3	Средний дневной рацион	Моя пирамида. Порции на 2000 калорий в день
<i>Хлеб и зерновые продукты</i> Порцию составляет: 1 кусок хлеба, 100 г риса, зерновые или макаронные изделия	5 порций	6 порций	7 порций	6 порций	6 порций
<i>Фрукты</i> Порцию составляет: 100 г или одно небольшое яблоко или апельсин	200 г	200 г	400 г	1,3 порции	400 г
<i>Овощи</i> Порцию составляет: 100 г	200 г	600 г	400 г	400 г	500 г
<i>Молоко, сыр, йогурт</i> Порцию составляет: 1 стакан молока или 100 г твердого сыра	1	2	3	400 г	600 г
<i>Мясо, птица, рыба</i>	250 г	180 г	220 г	220 г	150 г
<i>Жиры и растительное масло</i> Порцию составляет: 1 чайная ложка растительного масла или 1 столовая ложка салатной заправки	7	4	6	5–6 чайных ложек	6 чайных ложек
<i>Кофеин</i> Порцию составляет: 220 мл	3	2	4	3	0–2 порции
<i>Лишние калории</i> (включая алкоголь)	526	350	450	442	270 калорий 0–1 порция

А теперь сделайте несколько экземпляров бланка «Дневник ежедневного питания» и записывайте в них ваш дневной рацион в течение, по крайней мере, трех дней. Не забывайте указывать, где и когда вы ели, в каких условиях и в каком обществе, а также что вы при этом чувствовали. Еда зачастую бывает связана с внутренними и внешними сигналами-раздражителями; эта информация даст вам ключи к пониманию того, почему вы едите именно так, а не иначе.

Обратитесь к дневнику Шэрон и к схеме «Моя пирамида», когда будете заполнять колонку «Порции продуктов из разных групп» в своем дневнике. Образец дневника Шэрон также поможет вам понять, как нужно рассчитывать порции.

Дневник ежедневного питания

Прием пищи	Блюда	Количество	Порции по группам продуктов	Место	Ощущения

Дневник питания. Подведение итогов

Порции по группам продуктов	День 1	День 2	День 3	Средний дневной рацион	Моя пирамида. Порции на 2000 калорий в день
<i>Хлеб и зерновые продукты</i> хлеб, 100 г риса, зерновые или макаронные изделия					6 порций
<i>Фрукты</i> Порцию составляет: 100 г или одно небольшое яблоко или апельсин					400 г
<i>Овощи</i> Порцию составляет: 100 г					500 г
<i>Молоко, сыр, йогурт</i> Порцию составляет: 1 стакан молока или 100 г твердого сыра					600г
<i>Мясо, птица, рыба</i>					150 г
<i>Жиры и растительное масло</i> Порцию составляет: 1 чайная ложка растительного масла или 1 столовая ложка салатной заправки					6 чайных ложек
<i>Кофеин</i> Порцию составляет: 220 мл					0–2 порции
<i>Лишние калории</i> (включая алкоголь)					270 калорий 0–1 порция

Подведение итогов

Добавьте к каждому дню «Дневника ежедневного питания» общее количество порций из каждой группы продуктов и запишите это число в соответствующей графе «Дневника питания. Подведение итогов». Определите средний результат за три дня для каждой группы продуктов. Запишите это число в колонку «Средний дневной рацион» для каждой группы продуктов. Тогда вы сможете сравнить свой ежедневный средний уровень с оптимальным количеством порций, указанным в 6 столбце таблицы подведения итогов. Возьмите за образец «Дневник питания. Подведение итогов» Шэрон и заполняйте свою таблицу подведения итогов на основании собственного ежедневного рациона питания.

Позаботьтесь о правильном и здоровом питании

Справочник-пирамида по правильному питанию ставит задачи для ежедневного выбора продуктов. Просмотрите еще раз свою таблицу подведения итогов и сравните ваше среднее количество порций для каждой группы продуктов с оптимальным. Поставьте галочку рядом с той группой, где ваши порции ниже рекомендуемых. Поставьте звездочку рядом с теми группами, где вы превысили рекомендуемые порции.

Теперь, когда вы ознакомились с материалами, приведенными в этой главе, признайтесь, питаетесь ли вы как типичный американец или же ваш рацион близок к рекомендациям «Моей пирамиды»? Весьма вероятно, что ваш рацион изобилует жирами и сахаром и скуден на фрукты, овощи, зерновые продукты, хлеб и злаки.

Когда Шэрон еще раз просмотрела собственную таблицу подведения итогов, она составила для себя график постановки целей (табл. на с. 371). Принятые ею решения, возможно, подскажут, какие шаги вы можете предпринять.

Теперь настало время заполнить ваш график постановки целей по переходу к здоровому питанию. Наметив цели, вернитесь к «Дневнику ежедневного питания» и еще раз просмотрите, где вы принимаете пищу. Отметьте те места, которые могут поддерживать ваши привычки питаться неправильно. К примеру, из дневника Шэрон ясно, что если она ест в одиночестве за письменным столом, то еда не становится для нее передышкой и в результате она будет работать менее продуктивно, так как уровень ее напряжения к вечеру будет возрастать. Совсем другое дело съесть ланч в приятном спокойном месте, еще лучше – в обществе друзей.

График постановки целей Шэрон

Группа продуктов	Проблема	Решение
Фрукты	Недалека от цели	Есть вечером фрукты, а не мороженое
Овощи	Я терпеть не могу овощи, поэтому не достигла цели съесть их по 600 г. Не готовлю овощные блюда	Есть больше салатов и добавлять в рацион каждый месяц какой-нибудь новый овощ
Мясо, рыба	Слишком большие порции	Взвешивать или измерять порции в течение одной недели
Кофеин	Слишком много кофеина	Переключиться на травяные чаи или прогуливаться во время перерывов
Лишние калории	Слишком много калорий	Есть фрукты или легкий йогурт во время утреннего перерыва

Шэрон выходит на перерыв в кафе, где постоянно подвергается искушению съесть что-нибудь жирное или сладкое. Ей стоит подумать заранее и взять с собой в кафе какие-нибудь фрукты или легкий йогурт. Так она сможет и от работы отвлекаться, и еда ее будет намного полезнее и питательнее.

Сформулируйте свои цели по улучшению питания

Подумайте, где и в какой компании вы хотели бы принимать пищу. Сформулируйте и запишите свои идеи на этот счет.

Теперь просмотрите графу, где вы описывали ощущения, которые испытываете во время приема пищи. Обратите внимание на те из них, что поддерживают ваши привычки питаться неправильно. Из дневника Шэрон, например, видно, что она ищет в еде утешение, когда испытывает неприятные чувства и ощущения (напряжение, головную боль, скуку, усталость). На самом деле, чтобы избавиться от этих симптомов, полезнее будет заняться аэробикой, пообщаться с друзьями или сделать упражнения по релаксации. А для подобных случаев, когда предвидятся какие-либо огорчения, лучше брать с собой что-нибудь низкокалорийное. Также можно пораньше лечь спать – тогда не придется перекусывать вечером, ощущая усталость или скуку. А поднявшись утром пораньше, не придется завтракать в спешке.

А как ваши чувства и ощущения влияют на ваш рацион? Что вы можете изменить?

Понадобится некоторое время, чтобы изменить привычки питания. Сосредоточьтесь на одной или двух целях, как минимум, в течение месяца. А когда новые привычки органично войдут в вашу повседневную жизнь, поставьте перед собой еще одну или две цели. В зависимости от того, сколько привычек вам нужно изменить, понадобится от одного до шести месяцев, чтобы вы наконец смогли наслаждаться новым, здоровым образом жизни. Слишком много изменений одновременно могут привести к стрессу, так что действуйте постепенно, последовательно, не торопясь. Помните, что новые блюда, которые вы включаете в рацион, должны быть вкусными, иначе вы почувствуете себя обделенным, и вам нелегко будет придерживаться своего плана.

Выводы

Вы можете позаботиться о правильном и здоровом питании, изменить свои привычки, и это приведет к положительным результатам. Просто держите в уме 12 шагов к правильному питанию и постепенно вводите в свой рацион новые продукты. Прикрепите схему «Моя пирамида» к холодильнику; она будет служить вам напоминанием, когда вы отправитесь за покупками. Сходите в соседний книжный магазин и выберите в разделе «Кулинария» книгу или журнал о приготовлении низкокалорийной пищи – это будет вас вдохновлять. Если вам необходим особый рацион питания, проконсультируйтесь с диетологом. Еда – это не только необходимость, но и удовольствие в нашей жизни, так что делайте правильный выбор – переходите к здоровому питанию!

2 Чтобы узнать этот показатель, нужно определить свой вес (в кг) и измерить рост (в м). Затем число, обозначающее вес, следует поделить на число, полученное путем возведения в квадрат цифрового выражения роста.

20. Упражнения



Изучив эту главу, вы узнаете:

- как использовать упражнения для понижения стрессовой реакции**
- как создать сбалансированную программу упражнений;**
- как следить за своей реакцией на упражнения;**
- как мотивировать себя на выполнение упражнений.**

ОСНОВЫ

Упражнения являются одним из простейших и наиболее эффективных средств управления стрессом. Тело человека предназначено для движения; нам необходимы физические нагрузки, если мы хотим вести сбалансированный образ жизни. Любая форма упражнений поможет организму противостоять естественной стрессовой реакции.

Как упражнения влияют на снижение стресса

Упражнения возвращают телу его естественное равновесие, выводя из него природные химические элементы, которые накапливаются в результате стрессовой реакции. Упражнения могут повысить сопротивляемость стрессу разными способами. Некоторые их преимущества перечислены ниже. Упражнения выполняют следующие функции.

- Высвобождают эндорфины, которые, попадая в вашу кровь, создают ощущение умиротворения и благополучия. (Некоторые называют это «естественным подъемом».)
- Уменьшают мышечное напряжение, вызванное эмоциональным стрессом, и стимулируют реакцию релаксации во всем организме.
- Увеличивают активность альфа-волн в мозгу, тем самым способствуя очищению сознания, усилению концентрации и сосредоточенности.
- Освобождают организм от токсинов.
- Улучшают эластичность мышц и осанку, расслабляя таким образом позвоночник и уменьшая боль, возникающую в результате стресса.
- Улучшают пищеварение и помогают при хронических запорах, вызванных стрессом.
- Уменьшают усталость и повышают общий уровень энергии.
- Помогают бороться с бессонницей, порождаемой стрессом; сон становится более спокойным и крепким.
- Создают естественный выход для накопившегося за день напряжения.
- Укрепляют сердце и легкие; помогают держаться в хорошей физической форме и оставаться здоровым.
- Улучшают обмен веществ, помогают в борьбе с лишним весом.
- Улучшают кровообращение; кровь интенсивнее насыщает органы кислородом и выводит отработанные вещества.
- Уменьшают риск заболеваний, связанных со стрессом. «Все больше появляется доказательств, и они становятся все более убедительными! В любом возрасте люди, ведущие малоактивный образ жизни, могут значительно улучшить свое здоровье и самочувствие с помощью регулярных умеренно интенсивных физических упражнений»²⁷.

Одного лишь последнего утверждения достаточно для того, чтобы убедить вас в необходимости упражнений как главного способа снижения стресса в вашей жизни.

²⁷ CDC вебсайт: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/importance>.

Каковы доказательства?

Медицина, основанная на доказательствах (МОД) – наверное, вы слышали этот термин. Возможно, ваш врач-терапевт рассказывал вам о медицине, основанной на доказательствах, или о доказательной медицине, когда вы обсуждали, как вам лучше позаботиться о своем здоровье. Однако вовсе необязательно иметь медицинское образование, для того чтобы осознать очевидный факт: физические упражнения снижают стресс. Некоторые исследователи идут дальше, утверждая, что физические упражнения не только снижают стресс, но и продлевают жизнь. Вот лишь некоторые примеры и доказательства, собранные за последние десять лет.

1. Зимой 1996 года в журнале «Поведенческая медицина» в статье Аншеля и др. рассматривалось, какое влияние занятия аэробикой и тренинг по прогрессивной релаксации, проводившиеся в течение десяти недель, оказывали на стресс. Авторы пришли к выводу, что занятия аэробикой являются эффективным методом борьбы с острым стрессом, так как нормализуют сердечный ритм и систолическое артериальное давление.

2. В 1997 году вышла статья об упражнениях и о релаксации; ее автор, Р. Дж. Шефард, утверждает, что острый стресс подавляет функции иммунной системы, а хронический стресс является предпосылкой для целого ряда заболеваний, которые могут «привести к значительному сокращению продолжительности жизни». В статье рекомендуется выбирать упражнения, не связанные с соревнованиями, с умеренной физической нагрузкой и выполнять их в приятной обстановке, для того чтобы достичь оптимальной релаксации.

3. Результаты исследований, опубликованные в статье Унгера, Джонсона и Маркса (1997), показывают, что физическая и социальная активность помогают амортизировать проявления функционального спада у пожилых людей.

4. Было отмечено, что интенсивные занятия аэробикой наполняют человека энергией, уменьшая в то же время напряжение, депрессию, усталость и раздражительность (Кеннеди и Ньютон, 1997).

5. Древний китайский метод упражнений тай-ши показал свою эффективность при борьбе с негативными эффектами стресса, уменьшая артериальное давление («Научный ежедневник», 1998).

Типы упражнений

Существуют три вида упражнений: аэробика (стимуляция сердечно-сосудистой системы), стретчинг (развитие гибкости) и тонинг (укрепление мышц). Если вы хотите построить хорошо сбалансированную программу упражнений, следует включить в нее все три категории.

Аэробика, или упражнения для сердечно-сосудистой системы

Упражнения по аэробике – повторяющиеся и ритмичные. Они предполагают длительное функционирование крупных мышц, в особенности мышц ног и рук. Целью занятий является укрепление сердечно-сосудистой системы и повышение общей сопротивляемости организма. Занятия аэробикой улучшают фигуру, поскольку вы сбрасываете лишний вес и тем самым улучшаете свое здоровье. Для того чтобы получить ожидаемые результаты, нужно выбрать упражнения, которые позволят вам достигнуть уровня целевой зоны пульса. Инструкции по определению целевой зоны пульса приведены ниже, в разделе «Образец программы упражнений».

Занятия аэробикой включают такие всем известные упражнения, как бег, бег трусцой, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде и танцы. Выбор велик, так что каждый может подобрать для себя то, что будет лучше соответствовать его образу жизни и физическим возможностям. Вы наверняка каждый день занимаетесь какими-то упражнениями: ходите, поднимаетесь по лестнице, делаете уборку, идете за покупками и выполняете садовые работы. Для того чтобы определить свою физическую нагрузку в течение дня, воспользуйтесь шагомером. Прикрепите это устройство к одежде, и оно будет отсчитывать количество шагов, которое вы делаете за день. Носите его в течение недели, снимая только во время занятий аэробикой, и записывайте, сколько шагов вы делаете в день. 2000 шагов – это примерно одна миля. Если вы проходите меньше одной мили в день, у вас довольно низкая физическая активность, так что, приступая к выполнению программы, наращивайте нагрузку постепенно. Разрабатывая программу, не забудьте включить в нее упражнения по стретчингу и тонингу.

Правила занятий аэробикой

Частота: почти каждый день.

Длительность: 30 минут непрерывных упражнений.

Интенсивность: 60–75 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений.

Упражнения по стретчингу и тонингу

Упражнения по стретчингу и тонингу недостаточно интенсивны и продолжительны, для того чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему. Зато они укрепляют мышцы, делают их более эластичными и сохраняют здоровье суставов. Если вы ведете сидячий образ жизни или находитесь в неважной физической форме, упражнения по стретчингу и тонингу помогут вам подготовиться к занятиям аэробикой с минимальным риском для сердца и сосудов.

Упражнения по стретчингу медленные, продолжительные и расслабляющие. Для того чтобы получить результат, нужно делать растяжку в течение не менее 30 секунд. Эти упражнения не требуют особой подготовки – не нужно ни специальной спортивной одежды, ни тренажеров; их легко можно выполнять как в помещении, так и на улице. Стретчинг снимает мышечное напряжение, улучшает кровообращение и помогает предотвратить травмы, поэтому рекомендуется проделывать комплекс упражнений по стретчингу для разминки перед занятиями аэробикой и для снижения нагрузки после них. Медленные непрерывные движения стретчинга помогают расслабиться и успокоиться; ваши мысли сфокусированы на том, чем вы занимаетесь в данный момент, все тревоги и напряжение дня уходят. Занятия стретчингом на ночь сделают сон крепким и глубоким. Йога, к примеру, является прекрасно сбалансированной программой стретчинга.

Правила занятий стретчингом

Частота: выполняйте упражнения по стретчингу перед занятиями аэробикой и после них для разминки и снижения нагрузки. Вы можете также выполнять упражнения, когда ощущаете стресс, напряжение, онемение или усталость.

Длительность: начните с растяжки в 30 секунд. Не делайте резких движений. Постепенно, в течение нескольких недель, доведите растяжку до двух минут. Дышите ритмично и следите, как расслабляется ваше тело.

Во время занятий тонингом количество повторений упражнения увеличивается без увеличения поднимаемого веса. К тонингу относятся, например, упражнения на пресс (для брюшных мышц), приседания (для мышц бедра), подъем пяток (для икроножных мышц) и отжимания (для мышц рук и груди). *Наращивание мышц* — это следующий шаг после тонинга. Для наращивания мышц вы увеличиваете нагрузку, поднимая все больший вес при меньшем количестве повторений. Для наращивания и укрепления мышц существуют три способа: концентрический, изометрический и эксцентрический.

1. *Концентрический метод* основан на выполнении двигательных действий с акцентом на преодолевающий характер работы мышц, то есть с одновременным напряжением и сокращением мышц. Наиболее популярными являются упражнения с традиционными отягощениями (гантелями, штангами, манжетами и т. д.), а также с использованием тренажеров. Концентрический метод можно использовать для наращивания мышечной массы или просто для того, чтобы держать мышцы в тонусе. Наращивание мышц помогает человеку стать более сильным, выносливым и быстрым. Крепкие мышцы делают человека подтянутым и сохраняют здоровье суставов. Концентрический метод хорош для обретения и сохранения стройной фигуры, а это, в свою очередь, поможет вашему организму противостоять стрессу в повседневной жизни.

2. *Изометрический метод* основан на напряжении мышц без их растяжения – при неподвижном положении суставов. Вы можете, например, прижать руки к груди и почувствовать, как напрягаются мышцы грудной клетки. Изометрический метод не приводит к наращиванию мышц, однако укрепляет их.

3. *Эксцентрический метод* основан на выполнении двигательных действий с акцентом на преодолевающий характер работы мышц при их растяжении. К примеру, когда вы спускаетесь по лестнице, квадрицепсы (передние мышцы бедра) эксцентрически растягиваются; при этом те же самые мышцы concentрически сокращаются, когда вы поднимаетесь.

Правила занятий тонингом

Для того чтобы тонизировать мышцы без увеличения их массы, используйте меньшее сопротивление, увеличивая при этом количество повторов. Основное правило – для каждого упражнения три подхода по десять повторов движения с умеренным отягощением.

Для наращивания мышечной массы используйте большее сопротивление при меньшем количестве повторений. Основное правило – выполняйте один подход с повторениями от восьми до двенадцати раз и с тяжелым весом.

Правила для общей программы упражнений²⁸

Фаза 1. Начните выполнять упражнения ежедневно, повышая свою физическую активность; сделайте это частью вашего повседневного распорядка.

Фаза 2. Начните заниматься ходьбой или какой-либо другой столь же несложной физической деятельностью, чтобы повысить свою выносливость.

Фаза 3. Выполняйте упражнения с интенсивностью и продолжительностью, соответствующими вашему возрасту и состоянию здоровья.

- Стретчингом или легкими упражнениями по аэробике занимайтесь от 30 минут ежедневно или через день.
- Более интенсивные, требующие энергии упражнения по аэробике выполняйте по 20–30 минут 3–4 раза в неделю.
- Нарастиванием мышц (1–2 подхода по 8–15 повторений) всех основных мышечных групп занимайтесь два раза в неделю.

Фаза 4. Чередуйте разные виды спортивных занятий.

²⁸ Рекомендации президента совета по физической культуре и спорту от 2006 года (www.fitness.gov/challenge/stayactiveandbenefit.pdf).

Эффективность

Регулярные упражнения – лучший способ избавиться от хронического мышечного напряжения, вызванного стрессом. Как уже говорилось выше, выполнение упражнений приводит к увеличению эластичности мышц и улучшению осанки, а это, в свою очередь, избавит вас от боли в пояснице, вызванной стрессом. Регулярное выполнение упражнений улучшает обмен веществ, что облегчает пищеварение и избавляет от хронических запоров, спровоцированных стрессом. К тому же упражнения помогают избавиться от хронической усталости и бессонницы, причиной которых является стресс. И последнее, однако немаловажное преимущество упражнений: они помогают вам освободиться от эмоций, таких как раздражительность, депрессия и тревожность, поскольку, когда вы сосредоточены на выполнении упражнений, ваши переживания автоматически отступают на задний план.

Время, необходимое для освоения

Составьте график и включите в него не менее трех тренировок в неделю на ближайшие восемь недель. Заключите с собой договор о том, что будете придерживаться этого графика. Ведите дневник (образец представлен ниже) – это позволит вам понять, насколько вы продвинулись на первом этапе. Вы удивитесь, когда почувствуете, насколько улучшилось ваше самочувствие к концу этих восьми недель!

Составьте собственную программу упражнений

Надеемся, вы уже оценили многочисленные преимущества упражнений. Если вы готовы приступить к их выполнению, то можете пропустить следующий раздел. Если еще нет, то задумайтесь – что же вам мешает? Знакомы ли вам отговорки, которые приводятся ниже?

- Я слишком устал.
- У меня не хватает времени.
- Мои обязанности отнимают все время.
- Мне хватает упражнений в процессе работы.
- Я совершенно не в форме.
- Погода ужасная!
- Я буду выглядеть неуклюжим по сравнению с другими.
- Не хочу быть похожим на культуриста.
- У меня появится зверский аппетит, и в результате я прибавлю в весе.
- Я слишком стар.
- Скучно делать упражнения.
- Боюсь, я буду выглядеть глупо.
- У меня есть дела и поважнее.
- Я слишком тучен для занятий спортом.
- Я опасаясь что-нибудь себе повредить.

Оправдания, которые вы находите, для того чтобы не заниматься спортом, обладают немалой силой. Однако все в ваших руках: если вы поймете, что все это – всего лишь отговорки, вы сделаете важный шаг к изменению образа жизни. Если снижение стресса является для вас важным приоритетом, вы всегда сможете найти время для занятий спортом. Выберите те упражнения, которые вам кажутся интересными и для начала несложными. Ведите ежедневный «Дневник возможностей»; это поможет вам найти время в распорядке дня для регулярных занятий. Делайте пометки в дневнике каждый раз, когда находится хотя бы 10 свободных минут для прогулки или каких-либо других спортивных занятий. Записывайте также, какие отговорки вы находите, чтобы не заниматься, а также что предпринимаете, чтобы с ними справиться.

Вот образец «Дневника возможностей для упражнений».

Дневник возможностей для упражнений Анжелы

Время	Возможность для упражнений	Причины делать или не делать упражнения
7:45	Выгулять во дворе собаку	Я опаздываю, поэтому сегодня утром мне некогда гулять с собакой
8:15	Поехать на работу на велосипеде	У велосипеда спустило колесо
10:00	Пойти пешком на конференцию в трех кварталах от офиса	Я бы прошла, но не могла отказать подруге, которая предложила поехать на машине
12:00	Пойти на ланч пешком	Мне нужно сэкономить время. Да и, похоже, дождь собирается
13:00	Опросить сотрудников, которые работают на разных этажах в нашем офисе	Звонить быстрее и эффективнее, чем бегать по этажам
15:00	Сходить на почту	Надо размяться
17:00	Совершить пробежку	Можно было бы пробежаться, но я так вымоталась и совершенно не в форме, с тех пор как прибавила 2 кг веса после Рождества
7.30	Погоулять с собакой	Я могла бы прогуляться с собакой, но на улице темно, а район у нас небезопасный. К тому же у меня разболелась голова. Может быть, завтра...

Сделайте не менее трех экземпляров приведенной ниже формы и заполняйте ее в течение следующих нескольких дней.

Дневник возможностей для упражнений

Время	Возможность для упражнений	Причины делать или не делать упражнения
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

• Просмотрите записи в дневнике и проанализируйте их. Действительно ли важны те причины, что удерживают от выполнения упражнений, полезных для вашего здоровья и хорошего самочувствия?

• Если вы осознаете важность упражнений, то найдете для них место в своей повседневной жизни. Помните, что особенно важны занятия спортом для деловых людей, поскольку они, как отдушина, дают выход накопившемуся за день напряжению. Без этих занятий ваша способность справляться с постоянно возникающими в деловой жизни стрессовыми ситуациями окажется под угрозой. Физические упражнения наполнят вас энергией, помогут стать подтянутым, сильным и способным справиться с любыми проблемами, встающими на вашем пути.

• Даже признавая пользу упражнений, вы можете по-прежнему вести малоподвижный образ жизни, из-за того что видите себя в негативном свете. Подобные убеждения могут помешать вам начать заниматься спортом самостоятельно. Для того чтобы изменить свои негативные взгляды, вы можете записаться на занятия, делать упражнения в группе или вместе с другом, который регулярно занимается спортом и будет настраивать вас на нужный лад. Помните: для занятий спортом не важен ни возраст, ни вес.

Если вы опасаетесь травм, книги и занятия в группе с опытными преподавателями подскажут вам, как правильно и безопасно выполнять упражнения, каких результатов можно ожидать и как бороться с трудностями, которые могут встретиться.

Когда Анжела просмотрела свой дневник, она внимательно проанализировала причины, которые удерживали ее от физической активности. Понимая, что эти причины мешают ей делать то, что ей необходимо и что ей хотелось бы делать, она нашла время, чтобы записать, каким образом можно преодолеть эти препятствия.

Анализ причин, удерживающих Анжелу от физической активности

Причины не заниматься	Ответ или решение
Опаздываю... не могу погулять с собакой	Мне редко удается погулять утром с собакой, потому что я встаю слишком поздно. Я поставлю будильник на 15 минут раньше и встану, как только он зазвенит
Не могу поехать на работу на велосипеде, потому что спустило колесо	Дело не в этом. Я просто не хочу ехать на работу на велосипеде. Я могу накачать шину и кататься по выходным. Мне и вправду нравится выезжать за город
Не могла отказаться от предложения подруги поехать на машине	Вообще-то я могу сказать «нет», но иногда предпочитаю не делать этого. Теперь, когда нужно будет идти на собрание, я попрошу подругу пройтись со мною пешком
Поехала на ланч на машине, чтобы сэкономить время	У меня полно времени. За час можно прекрасно пройтись пешком, поесть и вернуться обратно
Поехала на ланч на машине, так как вроде собирался дождь	Глупее отговорки не придумаешь! Ну и что, что тучки на небе? Если меня так уж беспокоит погода, можно взять зонтик или поесть внизу в кафетерии
Быстрее и эффективнее позвонить по телефону, чем бегать по этажам	Это правда, однако личное общение очень важно. И у меня на самом деле есть время, для того чтобы лично пообщаться с людьми
Я слишком вымоталась, не в форме и набрала лишний вес, так что не могу бегать	Это и есть последствия того, что я не занимаюсь спортом, и важные причины для того, чтобы заняться бегом
После наступления темноты в нашем районе небезопасно	Я могла бы попросить мужа прогуляться со мной, или сделать какие-нибудь упражнения дома, или записаться в клуб здоровья, или запланировать прогулку на более раннее время
У меня разболелась голова	Возможно, это еще один признак того, что я мало двигаюсь, а напряжение накапливается
Может быть, завтра...	Мой любимый способ не заниматься спортом! Пойду гулять с собакой прямо сейчас!

Выберите наиболее подходящий для вас вид упражнений

Если вы не знаете, какие упражнения вам выбрать, ответьте на несколько вопросов, которые помогут вам принять решение. Тщательно обдумайте свои ответы. Не лукавьте, так как от ваших ответов зависит, насколько успешно вы будете выполнять упражнения по программе.

1. Каково ваше физическое состояние на данный момент? 1 означает «Я совершенно не в форме», 5 – «Я занимаюсь от случая к случаю», 10 – «Я полон сил». Обведите кружком цифру, соответствующую вашему состоянию, и, по желанию, добавьте какие-либо комментарии:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Каких результатов вы хотите достигнуть, делая упражнения по программе?

3. Сколько времени вы хотите заниматься в день? Сколько раз в неделю? Какое время дня вы предпочитаете для занятий? Впишется ли оно в ваш обычный график? Что вам придется изменить, для того чтобы включить упражнения в свой график?

4. Как далеко вы можете ездить на занятия?

5. Сколько денег вы можете потратить на спортивную одежду, курс занятий или на то, чтобы стать членом клуба?

6. Какими упражнениями/видами спорта вы занимались с удовольствием, а какие не вызывали у вас энтузиазма? Какими упражнениями/видами спорта вы хотели бы заниматься: с участием в соревнованиях, с регулярным посещением занятий, самостоятельно или в группе, в помещении или на свежем воздухе?

Ответив на эти вопросы, вы поймете, какие виды физических нагрузок вам подходят. Возможно, для начала лучше выбрать ходьбу. В особенности ходьба подходит людям среднего возраста с небольшим лишним весом, ведущим относительно малоподвижный образ жизни. Плавание подойдет тем, у кого значительный лишний вес или проблемы с костями или суставами. Если вы целый день работаете с людьми, вам, наверное, больше понравится заниматься в одиночестве такими видами спорта, как ходьба, езда на велосипеде или плавание. С другой стороны, если на работе вы большую часть дня проводите в одиночестве, вам, вероятно, захочется заниматься спортом с друзьями или записаться в какой-нибудь спортивный клуб.

Возможно, вы постоянно работаете в напряженной обстановке; в таком случае вам понадобятся спортивные упражнения, позволяющие «выпустить пар», такие, например, как кик-боксинг или восточные единоборства, или такие соревновательные виды спорта, как баскетбол или теннис. Если вы чувствуете себя наполовину опустошенным к концу рабочего дня, вам, скорее всего, подойдет комплекс упражнений, предполагающих сосредоточенность, йога, например, или тай-ши. В следующем разделе вы найдете список, в котором перечислены достоинства и недостатки различных упражнений, что поможет вам определиться с выбором.

Постановка целей

Теперь вы готовы к тому, чтобы поставить перед собой цели и разработать план увеличения физических нагрузок в течение дня. Цели нужно ставить четкие, соизмеримые с вашими возможностями, реалистичные и достижимые, с учетом вашего общего состояния здоровья, нынешнего уровня физической подготовки, советов врача, возраста, имеющихся у вас ресурсов, временных рамок и личных интересов. Запишите свои цели на листе бумаги и прикрепите его там, где он будет ежедневно попадаться вам на глаза.

Когда вы поставите перед собой цели, вам нужно будет определить наиболее подходящее для вас время занятий. Как только вы установите оптимальное время для занятий спортом, будьте последовательны и придерживайтесь вашего графика. Наметьте для себя одну кратковременную цель на каждую неделю, принимая во внимание следующее.

- Преимущества утренних занятий: на улице прохладнее и меньше народу.
- В середине дня становится жарче и народу прибавляется.
- Вечером снова становится прохладнее, однако на улице опять же может оказаться больше людей.
- В холодную погоду одевайтесь «слоями» и надевайте шапку – это уберезет вас от переохлаждения.
- Когда на улице жарко и сыро, пейте побольше воды во время занятий и будьте внимательны к себе, чтобы заметить первые признаки теплового удара: головокружение, слабость или чрезмерная усталость. В жаркие дни во время занятий вы должны как следует пропотеть. Если этого не происходит, тело перегревается, а это опасно. Вот почему нужно постоянно снабжать организм жидкостью.
- Если вы можете заниматься только поздним вечером на городских улицах, обязательно наденьте светоотражающий жилет, занимайтесь только на хорошо освещенных улицах и берите с собой документы, удостоверяющие личность, громкий свисток и мобильный телефон. Для безопасности в темное время суток на улице лучше заниматься с кем-нибудь из друзей.
- Занимайтесь перед едой или не ранее чем через два часа после еды.
- Поставьте перед собой обязательство заниматься по крайней мере три раза в неделю в течение двух месяцев; расскажите своим друзьям, близким и сослуживцам о ваших занятиях. Возможно, они будут вас поддерживать и подбадривать, убеждая продолжать в том же духе.
- «Разнообразие придает вкус жизни» – выберите несколько видов спортивных занятий и чередуйте их, чтобы они вам не наскучили.

Виды упражнений по аэробике

Вид спорта	Достоинства	Недостатки
Баскетбол	Активность. Отличная тренировка для всего тела	Невозможность заниматься одному. Необходима площадка для игры
Езда на велосипеде (на свежем воздухе)	Постоянно меняющаяся картинка вокруг придает интерес. Не создает слишком большой нагрузки на кости и суставы. Хорошее упражнение для мышц ног и сердца	Уличное движение может быть опасным. В плохую погоду приходится заняться чем-нибудь другим. Нет активности для рук
Езда на велосипеде (тренажер)	Погода и уличное движение не имеют значения. Колесо не спустит	Требуется тренажер. Может показаться монотонным
Танцы	Это приятно, особенно если вы любите музыку. Отличное упражнение — все тело будет в движении	Если танцевать на твердом не деревянном полу, можно повредить себе кости или суставы
Пеший туризм	Вы находитесь на свежем воздухе и наслаждаетесь природой	Необходимы специальные ботинки. Может потребоваться специальное снаряжение, если предстоят походы на дальние расстояния или в незнакомые места
Восточные единоборства	Поднимает тонус. Отличная тренировка для всего тела	Требуются навыки. Необходимы партнер и помещение для занятий. Необходимо большое пространство
Ракетбол	Отличное упражнение для всего тела	Необходимо ходить на корт. Требуются определенные навыки. Необходим партнер. Возможно, новичкам придется приложить слишком много усилий
Прыжки через скакалку	Дешево и подходит всем. Спортивный инвентарь невелик по размерам; его можно носить с собой. Можно заниматься одному. Можно заниматься практически где угодно	Требуются некоторые навыки
Гребля на воде	Хорошо успокаивает. Скольжение на сиденье с парными веслами заставляет работать все мышцы тела	Нужна лодка и водное пространство

Гребля на тренажере	Можно заниматься в помещении	Нужен тренажер. Может показаться монотонным
Бег или бег трусцой	Можно любоваться сменой пейзажей. Нужны только кроссовки. Можно заниматься одному или в группе. Хорошее упражнение для ног и сердца	Может ускорить изнашивание суставов. Можно получить травму, если неправильно заниматься. Может оказаться слишком трудным для новичков или людей с лишним весом. Требуется больше времени, для того чтобы научиться получать удовольствие от этих занятий, чем при других видах спорта
Коньки (роликовые или фигурные)	Можно заниматься одному или в группе	Требуется навыки. Травмоопасный вид спорта. Необходимо спортивное снаряжение и место для занятий
Лыжи (обычные или горные)	Прекрасная возможность насладиться природой	Требуется некоторые навыки. Необходимо спортивное снаряжение и снег
Лыжный тренажер	Можно заниматься в помещении	Требуется некоторые навыки и координация движений. Нужен тренажер
Подъем по лестнице	Навыки не нужны	Может показаться слишком монотонным
Плавание	Хорошо успокаивает. Полезно при боли в суставах или мышечной слабости. Хорошее упражнение для крупных мышц рук, ног и груди	Нужно уметь плавать и ходить в бассейн. Не лучший выбор, если вы не выносите хлорку
Тай-ши	Повышает уравновешенность. Увеличивает силу и гибкость	Требуется тренер. Необходима постоянная практика для освоения этих упражнений
Теннис	Хорошая тренировка для всего тела. Можно заниматься в группе	Требуется некоторые навыки. Необходимо спортивное снаряжение и теннисный корт. Невозможно заниматься одному
Быстрая ходьба	Можно заниматься когда угодно и где угодно. Нужна только пара кроссовок	Потребуется больше времени, для того чтобы достигнуть целевой зоны пульса, чем при других видах упражнений
Тяжелая атлетика	Великолепное упражнение для накачивания мышц	Требуется доступ к спортивным снарядам или тренажерам
Йога	Улучшает выносливость уравновешенность и гибкость	Нужен тренер. Необходима постоянная практика для освоения упражнений

Образец программы упражнений

Разомнитесь, чтобы подготовить свое тело к упражнениям

Каждый раз, приступая к занятиям, начинайте с разминки, чтобы сразу не подвергать мышцы слишком большим нагрузкам. Разминка повышает обмен веществ и температуру тела, что увеличивает приток крови и кислорода к мышцам, сердцу и легким. Хорошая разминка подготавливает тело для более серьезных упражнений, а также уменьшает вероятность травм или судорог и делает мышцы более гибкими.

- Продолжительность: десять минут стретчинга и/или легких упражнений по аэробике перед началом занятий.

Аэробика для разминки

Самая простая и доступная форма упражнений по аэробике – быстрая ходьба или бег трусцой. В данном разделе мы даем программу упражнений по аэробике и бегу с постепенным увеличением нагрузки. Вы можете применить такой же принцип для любых занятий: езды на велосипеде, плавания, бега на лыжах, прыжков через скакалку или каких-либо других упражнений по аэробике, по вашему выбору.

Когда вы делаете упражнения, ваши крупные мышцы ритмично напрягаются и расслабляются, стимулируя приток крови по артериям и венам к сердцу и легким. Следует обратить особое внимание на сердечный ритм. Подобно спидометру в вашем автомобиле, который показывает, с какой скоростью вы едете, ваш сердечный ритм показывает, насколько энергично вы выполняете упражнения. Если вы едете слишком быстро, то снижаете скорость; точно так же, когда вы едете слишком медленно, то ее повышаете.

Скорость автомобиля измеряется в милях в час, а скорость сердечного ритма – в количестве ударов в минуту. Вы можете проверить, насколько быстро бьется ваше сердце, пощупав пульс. Попробуйте посчитать свой пульс, когда вы спокойно сидите. Возьмите часы с секундной стрелкой или электронные, отмеряющие секунды. Поверните свою правую руку ладонью к телу. Крепко прижмите кончики указательного и среднего пальцев левой руки к запястью правой руки, там где сустав большого пальца отходит от запястья. Вы почувствуете свой пульс. Для того чтобы определить частоту ударов вшего сердца в минуту, проверьте ваш пульс в течение десяти секунд, а затем умножьте получившееся число на шесть. Вы можете также определить частоту своих сердечных сокращений в минуту с помощью приведенного ниже графика. «Длительность» в следующем ниже списке соответствует количеству времени, отведенному для упражнений.

- Малая длительность: от 10 до 20 минут.
- Средняя длительность: от 20 до 40 минут.
- Большая длительность: от 40 до 60 минут.

График сердечного ритма в течение десяти секунд и в минуту

Количество ударов за 10 секунд	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Количество ударов в минуту	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120	126	132	138	144	150

Нормальный пульс в спокойном состоянии может колебаться от 40 до 100 ударов в минуту, в зависимости от уровня вашей физической подготовки. Для того чтобы получить максимальную пользу от упражнений по аэробике, ваше сердце должно находиться в пределах диапазона так называемой *целевой зоны пульса* не менее 20 минут. Вы достигаете этого уровня, когда ваш сердечный ритм составляет от 60 до 75 процентов от максимального. Это самый безопасный для вас пульс во время выполнения упражнений. Выполнение упражнений с таким пульсом вызывает реакцию релаксации. В приведенной ниже таблице указана расчетная частота пульса для разных возрастных групп.

Частота пульса для определенных возрастных групп

Возраст	Средняя максимальная частота пульса (количество ударов в минуту)	Целевая зона пульса (60–75% от максимальной)
20–24	200	120–150
25–29	195	117–146
30–34	190	114–142
35–39	185	111–138
40–44	180	108–135
45–49	175	105–131
50–54	170	102–127
55–59	165	99–123
60–64	160	96–120
65–69	155	93–116
70+	150	90–113

Выполнение упражнений в диапазоне целевой зоны пульса оказывает умеренную нагрузку на сердце. Это *положительная* нагрузка, которая постепенно укрепляет сердечную мышцу и улучшает ее деятельность. Следя за своим пульсом во время выполнения упражнений и сравнивая его с целевой зоной пульса, вы тотчас же поймете, не слишком ли велика или,

напротив, мала ваша нагрузка. Если ваш сердечный ритм выше целевой зоны пульса, умерьте свое усердие; если же он ниже целевой зоны пульса, ускорьте ритм ваших занятий.

Если вы не в форме, быстрая ходьба может ускорить ваш пульс до 60 процентов от максимальной частоты для вашей возрастной группы. Когда ваше сердце и легкие будут лучше подготовлены, занимайтесь энергичнее: ускорьте темп ходьбы или перейдите на бег трусцой, чтобы достигнуть целевой зоны пульса. Вот три простых теста, которые помогут вам понять, с какой скоростью вам нужно идти или бежать, для того чтобы достигнуть целевой зоны пульса.

Тест 1. Займитесь ходьбой в течение пяти минут в *спокойном темпе*. Сразу же проверьте свой пульс, так как он тотчас же понизится, как только вы остановитесь. Если он ниже целевой зоны пульса для вашей возрастной группы, переходите ко второму тесту. Если вы уже достигли целевой зоны пульса, продолжайте заниматься ходьбой в том же темпе до тех пор, пока частота сердечных сокращений не станет ниже 60 процентов от максимальной, и только после этого переходите ко второму тесту.

Тест 2. Занимайтесь ходьбой в течение пяти минут в *интенсивном темпе* и сразу же проверьте свой пульс. Если ваш пульс не составляет 60 процентов от максимальной зоны, переходите к третьему тесту. Если же пульс находится в диапазоне целевой зоны, продолжайте заниматься ходьбой в том же ритме до тех пор, пока частота ваших сердечных сокращений не станет ниже целевой зоны пульса, и только после этого переходите к третьему тесту.

Тест 3. Чередуйте *медленную* пробежку в течение одной минуты с *быстрой* ходьбой в течение пяти минут и проверьте ваш пульс. Если вы еще не достигли своей целевой зоны пульса, можете совершать медленные пробежки каждый день. Если же вы достигли 60 процентов от вашей максимальной частоты пульса, продолжайте чередовать минуту бега трусцой с минутой быстрой ходьбы до тех пор, пока ваш пульс не упадет ниже уровня целевой зоны пульса. Затем увеличивайте количество времени, отведенного для бега, одновременно сокращая количество времени для ходьбы.

Необходимо как можно чаще проверять свой пульс, пока вы не определите тот темп, при котором частота ваших сердечных сокращений будет находиться в диапазоне целевой зоны не менее 20 минут. После этого проводите мониторинг своего пульса раз в неделю, для того чтобы убедиться, что ваш пульс по-прежнему находится в целевой зоне.

По мере того как вы будете тренироваться, вы обнаружите, что вам необходимо постепенно увеличивать время для бега трусцой или даже для быстрого бега, для того чтобы оставаться в своей целевой зоне пульса. Лучше всего продолжать заниматься бегом трусцой, пока не устанете, а затем перейти к быстрой ходьбе в течение минуты.

Во время бега трусцой вы должны быть способны поддерживать разговор и при этом не задыхаться. Если не получается, значит, вы бежите слишком быстро. Однако если вы можете не только говорить, но даже петь на бегу – значит, вы занимаетесь не достаточно интенсивно.

Заканчивайте, снижая нагрузку. Позвольте своему телу постепенно вернуться в обычное спокойное состояние, предшествовавшее упражнению.

При уменьшении нагрузки замедляется обмен веществ и понижается температура тела; при этом частота сердечного ритма также уменьшается. Кроме того, постепенное снижение нагрузки предотвращает болезненные ощущения в мышцах. Занимаясь бегом трусцой или просто бегом, под конец обязательно переходите на медленную ходьбу в течение пяти минут. Старайтесь шагать как можно шире, вытягивая при этом ноги. Пусть руки свободно свисают вдоль тела, а кисти рук болтаются произвольно. Упражнения по стретчингу и тонингу, которые вы выполняли для разминки, можно выполнять также и для постепенного перехода к состоянию покоя.

Продолжительность: десять минут стретчинга или легкой аэробики.

Дополнительные рекомендации

Как избежать травм

Вот несколько советов, которые помогут вам избежать травм.

• Пройдите медицинский осмотр. Посоветуйтесь с вашим лечащим врачом или с терапевтом, перед тем как приступить к регулярным занятиям по программе. Это особенно важно для людей пожилого возраста, не подготовленных к физическим нагрузкам, для людей с лишним весом, для тех, кто проходит период реабилитации после тяжелой болезни или операции или принимает медикаменты.

- Следуйте всем предписаниям, которые даст вам ваш лечащий врач или терапевт.
- Начинайте с малого, постепенно увеличивая нагрузки. Двигайтесь вперед в размеренном темпе.
- Ставьте реальные цели и следите за своими успехами.
- Распределите занятия в течение всей недели; это лучше, чем заниматься только в выходные дни.

• Выполняйте упражнения в диапазоне вашей целевой зоны пульса. Помните, что вы должны быть способны без труда поддерживать разговор во время выполнения упражнений. Если вы при этом задыхаетесь, уменьшите темп.

• Делайте разминку каждый раз, перед тем как достигнуть своей целевой зоны пульса, а затем непременно понижайте интенсивность нагрузки.

• Пейте побольше воды, для того чтобы восполнить жидкость, которую вы теряете при интенсивных нагрузках.

• Не занимайтесь, если неважно себя чувствуете. Телу требуется отдохнуть, для того чтобы восстановить свои силы.

• Не занимайтесь после сытной еды, так как приток крови к крупным мышцам сокращается.

• Не поднимайте тяжести, если ощущаете боль в пояснице или коленях. Тяжелый вес создает дополнительную нагрузку для вашей спины и суставов.

• Надевайте удобную обувь, которая дает хорошую опору для ступней и лодыжек. Меняйте кроссовки, после того как пробежите в них от 400 до 600 миль, или каждые шесть месяцев.

• Одевайтесь «слоями»; одежда должна быть свободной и удобной. Тогда вы сможете снять верхний «слой» после разминки, когда ваше тело разогреется, и надеть снова, когда вы уменьшите нагрузку, и температура тела понизится.

• Используйте любое рекомендованное снаряжение и экипировку, которые вам подходят.

• Слушайте свое тело. Вы можете ощущать боль после первых занятий, однако боль не должна быть слишком сильной или резкой.

• Посоветуйтесь с вашим лечащим врачом или с терапевтом, если, после того как вы начали заниматься по программе, у вас появились следующие симптомы:

- ваш пульс становится неровным;
- вам требуется больше 15 минут, для того чтобы пульс пришел в норму;
- вы ощущаете напряжение, давление или боль в груди, плечах, руках или шее;
- вы ощущаете головокружение или тошноту;
- у вас появляется сильная одышка, притом что вы сделали только половину упражнений;
- вы чувствуете изнеможение еще долгое время после окончания занятий;
- вы ощущаете резкую боль в какой-либо части тела во время выполнения упражнений.

Придерживайтесь выбранного курса

Существуют два серьезных препятствия, которые вам придется преодолеть, когда вы приступите к выполнению программы. Первое – это просто начать. Второе – держаться выбранного курса. Если вы следовали инструкциям, приведенным в предыдущих разделах, вы успешно взяли первый барьер. Второй может оказаться сложнее. Выберите те упражнения, которые вам по вкусу, и чередуйте их, чтобы внести разнообразие в занятия. Визуализируйте свой успех и придерживайтесь программы до тех пор, пока она не превратится в неотъемлемую часть вашей жизни.

Примите наши поздравления! Придя к решению регулярно заниматься спортом, вы сделали важный шаг к снижению уровня стресса в своей жизни.

Сделайте несколько копий бланка «Дневник выполнения упражнений» и заполняйте их день за днем в течение нескольких недель до тех пор, пока эти упражнения не войдут органично в вашу жизнь.

Дневник выполнения упражнений

Неделя _____

Целевая зона пульса _____

Помните о разминке и о снижении нагрузки.

День	Занятия	Место	Дистанция или продолжи- тельность	Комментарии, мысли, чувства
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

21. Когда быстро не получается – выход есть!



В этой книге содержится множество разнообразных методов для снижения стресса и напряжения. Они дают вам альтернативные варианты для изменения ваших прежних привычек, вызывавших стресс. Вы обнаружите, что, используя новые навыки и наблюдая за позитивными изменениями, вы расстанетесь с прежними привычками. К примеру, вы, наверное, заметили, что, практикуя медленное, глубокое дыхание вместо коротких, прерывистых вдохов и выдохов, вы ощущаете умиротворение и обретаете душевное спокойствие. Эта положительная реакция вашего тела является хорошей мотивацией для того, чтобы оставить привычку дышать поверхностно.

В этой главе рассматривается, как нелегко бывает расставаться со старыми привычками, даже если очевидно, что они способствуют нарастанию стресса. Здесь также предлагаются некоторые советы, как убедить себя не противиться переменам.

Если вы ловите себя на том, что пропускаете занятия, несмотря на заключенный с самим собой договор, или осознаете, что делаете упражнения чисто машинально, задайте себе несколько вопросов.

1. Почему я делаю эти упражнения? Чего я хочу достигнуть?
2. Действительно ли это важно для меня?
3. Чем бы я хотел заняться вместо выполнения упражнений?
4. То, чем я хотел бы заняться, на самом деле важнее для меня, чем выполнение упражнений?
5. Могу ли я так распределить свое время, чтобы *и* выполнять упражнения, *и* заниматься другим, интересным мне делом?
6. Если мне не хочется выполнять упражнения сейчас, когда и где я смогу это сделать в следующий раз?
7. От чего мне придется отказаться, чтобы упражнения дали результат?
8. Что или кто может мне помешать успешно выполнять упражнения?

Чтобы вам легче было преодолевать прежние привычки, перечитывайте время от времени главу 16 «Постановка цели и управление временем». Она охватывает множество тем, которые помогут вам встать на правильный путь, а именно: (1) определить, что наиболее важно для вас; (2) поставить цели; (3) разработать план действий; (4) оценить, как вы проводите свое время; (5) бороться с проволочками; (6) правильно распределять свое время и расставлять приоритеты и (7) стимулировать и вознаграждать себя за успехи.

Брать ответственность за свои решения

Нелегко привыкать к новому образу жизни, тем более что поначалу результаты затраченных вами усилий могут быть весьма незначительными. Когда возникают препятствия, подумайте, хотите ли вы отступить от своего плана или продолжать двигаться по выбранному пути. Если вы решили отступить, обдумайте хорошенько свое решение, взвесив все «за» и «против», прежде чем отказаться от занятий. Договоритесь с собой, когда и где вы в следующий раз займетесь упражнениями. Таким образом вы возьмете на себя ответственность за свое решение. К тому же, сделав сознательный выбор, вы избавитесь от недовольства собой, из-за того что не выполняете намеченного.

Как вы объясняете самому себе то, что пропустили занятия? Типичные объяснения звучат так: «Сегодня я слишком занят», «Я слишком устал», «Ничего страшного, если я пропущу один раз», «Дэвид просил меня помочь ему», «Я не чувствую положительных результатов», «Это скучно», «Я и так чувствую себя отдохнувшим и спокойным сегодня, так что мне не нужно заниматься», «Я слишком плохо себя чувствую и не могу заниматься сегодня». Такие отговорки весьма соблазнительны, поскольку в них есть доля правды. То есть вы действительно можете быть заняты или устать, кому-то может понадобиться ваша помощь, а оттого, что вы пропустите одно занятие, и в самом деле ничего не случится. Однако то, что вы заняты, устали или кто-то нуждается в вашей помощи, вовсе не означает, что вы не можете заняться упражнениями. Вернее было бы сказать так: «Я устал. Я мог бы заняться упражнениями, но предпочитаю этого не делать» или «Я мог бы заняться упражнениями, но лучше я помогу Дэвиду». Так вы берете на себя ответственность за свое решение выбрать какое-либо дело в ущерб другому, а не делаете вид, что обстоятельства – такие как ваша усталость, просьбы Дэвида или что-либо еще – сильнее вас. Вы сами отвечаете за равновесие в своей жизни.

Бороться с отговорками

Отговорки, которые вы приводите, для того чтобы не заниматься упражнениями, подобны тем, которые вы приводили в течение многих лет, загоняя себя в состояние стресса. Они основаны на ошибочных предпосылках. К примеру, деловая женщина свято верит, что не имеет права расслабиться, пока не переделает все дела. Она считает, что, если выделит некоторое время для себя, ее отдел не достигнет поставленных целей и результатов, запланированных на конец года. В течение многих лет она испытывает тревогу и напряжение, ей трудно общаться с людьми и ее здоровье постоянно ухудшается. Ее твердая уверенность в том, что нужно лично проверять работу сотрудников отдела, прежде чем можно позволить себе расслабиться, приводит к постепенному истощению сил и энергии. На самом деле работа никогда не кончается; так что она никогда не сможет расслабиться.

Однако она забыла, что от рождения имеет право (можно было бы даже сказать «обязанность») отдыхать и пополнять запас своей жизненной энергии. Эта женщина определила для себя приоритеты таким образом: «в первую очередь – дело», а уж потом – «мое личное время», не думая о том, что необходимо отдыхать и хотя бы ненадолго снимать напряжение для поддержания психического и физического здоровья. Если вы, как эта женщина, говорите себе: «Я незаменим. Важные дела не могут быть сделаны без меня качественно и в срок», подумайте о том, чтобы поставить свое психическое и физическое здоровье на первое место среди ваших приоритетов. Ключ к хорошей работоспособности и здоровью – равновесие в вашей жизни.

Если вы очень энергичный человек, которому нужны немедленные результаты, умерьте свой темп при выполнении упражнений. Испытание собственной выносливости и спешка неминуемо приведут вас к стрессу. Энтузиазм может побудить вас выполнять множество упражнений одновременно или заниматься слишком долго. В этом случае вы рискуете «перегореть» и утратить интерес к занятиям. Вскоре вы почувствуете себя виноватым в том, что не придерживаетесь своей напряженной программы, по мере того как энтузиазм, с которым вы принялись за дело, угасает. Вы обнаружите, что находите любые отговорки, для того чтобы полностью уклониться от занятий: «Я и так уже замучился – у меня столько разных дел! Зачем мне еще больше себя обременять?»

Если вы говорите себе: «Сегодня я не настроен заниматься, может быть, завтра...» и так день за днем, дайте себе мысленно хорошего пинка или сделайте выговор. Вовсе не обязательно чувствовать желание что-либо сделать, перед тем как начать. Желание зачастую порождает действия. К примеру, если вы в течение 10 минут занимаетесь быстрой ходьбой, то наверняка почувствуете себя лучше, и вам захочется продолжать. Скажите себе, что позанимаетесь недолго – минут пять-десять. А когда вы уже приступите к занятиям, вам, скорее всего, захочется их закончить.

В крайнем случае, если вы вообще не испытываете ни малейшего желания, то можете заниматься пять или десять минут в день до тех пор, пока желание не появится. Иногда отсутствие желания заниматься является признаком депрессии. Так или иначе, ваше состояние улучшается и уровень напряжения понижается, когда вы становитесь физически активным. Скажите себе: «Да, тебе не хочется это делать. Ну так что же? Все равно – делай!»

Бороться с препятствиями на пути к релаксации и управлению стрессом

Если вы читаете эту книгу и не приступаете к занятиям, вы напрасно теряете время. Умом вы понимаете важность этих упражнений, но дальше размышлений дело не идет; или, возможно, вы выполнили кое-какие упражнения, однако ни разу не применили их в повседневной жизни. Для любителей пофилософствовать это просто еще одна книга с интересными идеями, а не рабочая тетрадь, предлагающая новые способы практического обучения борьбы со стрессом.

Встречаются люди, которых пугают новые впечатления, и этот страх становится для них камнем преткновения на пути к успеху. Вас могут напугать какие-либо побочные эффекты метода релаксации, такие как покалывание в руках и ногах. Но эти ощущения не опасны и со временем пройдут – а результат от занятий останется. Если вас не устраивают какие-то конкретные упражнения, выберите другие, более подходящие для вас, но не отказывайтесь от занятий. Быть может, вы недопоняли какой-либо пункт инструкции и поэтому у вас что-то не получается – перечитайте инструкции еще раз или используйте другой метод. Вы можете получить хороший опыт, если постараетесь преодолеть возможные препятствия самостоятельно или с другом, который поможет вам, объяснит и будет заниматься вместе с вами.

Когда симптомы остаются

Иногда симптомы остаются, несмотря на регулярные занятия по релаксации и снижению стресса. Если вы сознательно и регулярно выполняете упражнения, это может обескураживать. Ниже вы найдете несколько наиболее распространенных причин отсутствия результата.

Подвержены ли вы внушению?

Некоторые люди очень внушаемы; прочитав о каких-либо симптомах, они начинают их испытывать без объективных причин. К примеру, один полицейский записался в группу на занятия по релаксации, чтобы избавиться от гипервентиляции, которую он испытывал в стрессовых ситуациях. Вскоре он начал ощущать все те симптомы, которые описывали другие участники занятий: мигрень, боли в пояснице, учащенное сердцебиение и так далее. Глубокое дыхание и применение навыков борьбы со стрессом помогли ему избавиться от этой проблемы.

Не извлекаете ли вы выгоду из ваших симптомов?

На удивление, много людей привержены своим симптомам, так как зачастую они позволяют им достигать определенной цели. Например, головная боль может позволить избежать нежелательного общения, не обижая при этом других. Вы можете узнать, избавляют ли вас симптомы от нежелательных ситуаций, ведя дневник и записывая, когда ваши симптомы впервые появляются и какие действия (или предполагаемые действия) им сопутствуют. Если вы подозреваете, что симптомы приносят вам таким образом «вторичную выгоду», обратитесь к главе 17 «Вырабатываем уверенность в себе. Тренинг». Вы найдете в ней стимулы и инструменты, для того чтобы научиться отказывать людям – уверенно говорить «нет», – вместо того чтобы защищаться, испытывая неприятные симптомы стресса.

Не являются ли ваши симптомы напоминанием о том, что вам следует что-либо изменить?

Ваши симптомы напряжения могут быть сигналом того, что есть какие-то проблемы в вашей жизни, с которыми вы не можете справиться и стараетесь не проявлять свои чувства. К примеру, вы можете испытывать недовольство по отношению к своим близким, однако не выражаете его открыто. Вы откладываете выяснение отношений, поскольку не видите способа что-то улучшить. Например, одну женщину каждые выходные навещает очень избалованная и требовательная падчерица. Женщина согласилась на это, когда вышла замуж, и теперь ничего не может с этим поделать. После трех лет подобных визитов у нее началась мигрень. Чтобы избавиться от этого симптома, она в конце концов договорилась с мужем, чтобы тот позволил ей в воскресенье уходить куда-нибудь из дома, в то время как сам будет весь день проводить со своей дочерью.

Окружающие вас люди, возможно, чувствуют, что вы сдерживаете свои чувства, однако они не могут прочесть ваши мысли, поэтому не могут и помочь. Вы лучше всех знаете, в чем ваша проблема. Открывая другим свои чувства, вы даете им возможность помочь вам что-либо изменить.

Можете ли вы найти другие способы привлечь к себе внимание окружающих?

Ваши симптомы, возможно, вызваны желанием привлечь к себе внимание окружающих, когда вы чувствуете, что не можете прямо обратиться к ним за помощью или советом. Если вы устали и у вас ужасно болит спина, кому-нибудь другому придется готовить еду, заниматься уборкой и соблюдать тишину в доме. Спросите себя: когда у вас впервые появились эти симптомы? Какие события с ними связаны? Одна женщина, страдавшая от колитов с раннего детства, припомнила, что боли в желудке начались у нее, когда родились ее младшие братья-близнецы. Она также вспомнила, что ее вечно занятая мать находила время брать ее на руки и укачивать, только когда у нее начинал болеть живот. Став взрослой, она заметила, что симптомы колита появляются у нее исключительно тогда, когда муж по вечерам уходил, оставляя ее дома одну.

Ваш способ справляться со стрессом – не напоминает ли он вам о ком-то из вашего прошлого?

Возможно, появившийся у вас симптом стресса похож на тот, что был у человека, игравшего важную роль в вашей жизни; быть может, таким образом вы пытаетесь уподобиться этому человеку. К примеру, вы могли позаимствовать у вашего отца не только умение усердно трудиться, но и способы, с помощью которых он справлялся с проблемами. Например, ощущая напряжение в челюсти, вы, возможно, скрипите зубами, так же как это делал отец. Характерные способы реагирования на стресс, как правило, заимствованы. Задайте себе вопрос, у кого из членов вашей семьи имеются подобные симптомы. Зачастую проще понять, почему ваши близкие не умеют эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, чем ответить на вопрос, почему этого не умеете делать вы. Следующий шаг – понаблюдать за собой и понять, относится ли это и к вам.

Если вы по-прежнему испытываете затруднения со снижением уровня стресса, обратитесь к специалисту. Возможно, вам понадобятся психотерапевтические сеансы тет-а-тет, или будет лучше записаться в группу на занятия по релаксации и снижению стресса. Ваш врач, общественные организации по вопросам здоровья, местные колледжи и обучающие программы для взрослых – все это прекрасно подходит для получения профессиональной помощи.

Настойчивость приносит плоды

И, наконец, еще один совет – не сдавайтесь! Умение достигать релаксации, управлять стрессом и поддерживать свое здоровье может оказать вам огромную поддержку. Меняться непросто – вы можете почувствовать привязанность к своим прежним, порождающим стресс привычкам – однако все в ваших руках! Все, что вам необходимо, – это терпение, упорство, настойчивость, решимость и... время.

Об авторах



Марта Дэвис, доктор психологии, работала психологом в медицинском центре «Кайзер Перманент», в отделении психиатрии в Санта-Клара, где практиковала психотерапевтические методы как в индивидуальном порядке, так и для супружеских пар и в группах. В настоящее время пенсионерка, живет в Северной Калифорнии со своей семьей. Является соавтором книг «Мысли и чувства», «Послания» и «Послания. Рабочая тетрадь».

Элизабет Роббинс Эшельман, является дипломированным социальным работником. Была консультантом по работе с персоналом для группы маркетинга и интернет-услуг по планированию здравоохранения Фонда Кайзера. В настоящее время на пенсии, проживает в области Сан-Франциско. Готовится получить сертификат коуча для обучения руководителей и всех желающих, планирует использовать в своей практике навыки и методы из этой книги.

Мэттью Мак-Кэй, доктор психологии, профессор института Райта в Беркли. Является автором более 25 книг, среди которых такие известные работы, как «Когда раздражение ранит», «Самооценка» и «Гнев – плохой советчик». В частной практике Мак-Кэй специализируется на применении когнитивной поведенческой терапии для лечения тревожности, раздражительности и депрессии.

Вы можете найти дополнительную информацию на сайте cbt-self-help-therapy.com. СВТ Self-Help Therapy (Терапия «Помоги себе сам»). Там вы найдете электронную программу лечения стресса, в основе которой лежит книга «Релаксация и снижение стресса. Рабочая тетрадь». Эта интерактивная программа может быть использована пациентами как самостоятельно, так и под наблюдением врача-психотерапевта (который будет контролировать их действия на защищенном сервере). Другие модули СВТ терапии «Помоги себе сам» предлагают методы лечения тревожности, депрессии, раздражительности и эмоциональных нарушений.



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВЕСЬ»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги:

по телефону: **8-800-333-00-76 (ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)**