

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ.....	7
ВВЕДЕНИЕ	
ОРЕЛ ИЛИ РЕШКА.....	9
 ГЛАВА 1. КОГДА ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ СТРЕСС.....	13
<i>Зарядное устройство внутреннего монолога.....</i>	<i>13</i>
<i>Смещенный фокус.....</i>	<i>22</i>
<i>Линейка стресса.....</i>	<i>25</i>
<i>«Соковыжималка» для дел.....</i>	<i>31</i>
<i>Уровень.....</i>	<i>43</i>
<i>«Энергометр».....</i>	<i>49</i>
 ГЛАВА 2. КОГДА ВАМ ТРЕВОЖНО В ОБЩЕСТВЕ.....	57
<i>Энергия для взаимодействия с другими людьми.....</i>	<i>57</i>
<i>Подзарядка аккумулятора.....</i>	<i>61</i>
<i>«Соковыжималка» для социального взаимодействия.....</i>	<i>65</i>
<i>Уровень для социальных сценариев.....</i>	<i>69</i>
 ГЛАВА 3. КОГДА ОДОЛЕВАЮТ ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ.....	77
<i>Замкнутый круг тревожности.....</i>	<i>77</i>
<i>Сито для развлечений.....</i>	<i>83</i>
<i>Серфинг по волнам стыда.....</i>	<i>89</i>
<i>Батут для мозга.....</i>	<i>94</i>
<i>Сито для социальных сетей.....</i>	<i>99</i>
<i>Бейдж.....</i>	<i>103</i>

	<i>Лучевой уменьшитель</i>	108
	<i>Билет на поезд</i>	III
ГЛАВА 4.	КОГДА У ВАС ПАДАЕТ САМООЦЕНКА	117
	<i>Лейка</i>	117
	<i>Стена достижений</i>	121
	<i>Компьютерная игра</i>	124
	<i>Волшебные очки</i>	129
	<i>Небольшой сеанс самогипноза</i>	133
ГЛАВА 5.	КОГДА ВЫ ТРЕВОЖИТЕСЬ О БУДУЩЕМ	139
	<i>Воздушный шар беспокойства</i>	139
	<i>Ручка</i>	142
	<i>Стена будущих достижений</i>	146

Благодарности

Для меня было огромным удовольствием работать над этой книгой вместе с командой великолепных специалистов: редактором Джейн Эванс и выпускающим редактором Ханной Снетсингер из издательства Jessica Kingsley Publishers, иллюстраторами Дженнифер Уитни (картинки к упражнениям для самопомощи) и Аmandой Уэй (оформление цитат в конце каждой главы), благодаря которым эта работа стала такой яркой и замечательной. Я благодарю мужа, детей, маму, брата и золовку, которые дарили мне любовь и поддержку, и кошку, которая постоянно топталась на моем ноутбуке. Большое спасибо подруге и наставнику Эрзе Уэrb за то, что направляла меня на протяжении всей работы над книгой. Спасибо Эрике Кертис, Мэгги Линч, Майку Сонксену, Стивону Льюису, Эндрю Лоустону и Иден Бирн за их безграничный оптимизм. Спасибо прекрасным клиентам и студентам, с которыми мне посчастливилось встретиться. Все разработанные мной приемы самопомощи они испытывали на себе, делились наблюдениями и помогали определить, что из этого реально работает. Спасибо подписчикам в Instagram (@risawilliamstherapy), которые читали мои советы, а также Кэтрин Килти из *Breathe Magazine* и Шиван Чхве, которые публиковали мои статьи по психологии. Отдельное спасибо Тит Нат Ханю, Джозефу Кэмпбеллу, Марисе Пир, Джен Синсеро, Эстер Хикс, Брене Браун, Экхарту Толле, Мари Кондо, Мартину Селигману, Дэвиду

Бернсу, Уэйну Дайеру и Виктору Франклу за их вдохновляющие книги. Я благодарю судьбу за то, что они оказали такое влияние на мою жизнь, и надеюсь, моя работа тоже привнесет в мир немного добра и света.

ВВЕДЕНИЕ

Орел или решка

Как проявляется ваша тревожность?

Может, вы когда-нибудь ходили по комнате из угла в угол в два часа ночи и прокручивали в голове слова, сказанные кому-то накануне, одновременно убеждая себя, что давно пора спать? Или вставали с места, чтобы выступить с речью перед незнакомыми людьми, и вдруг понимали, что словно оказались в параллельной вселенной, где каждое слово дается с невероятным трудом? А может, вам случилось провести целый день в переживаниях из-за событий далекого прошлого или тревоги о будущем? Чтобы потом отдельно попереживать из-за того, что потратили уйму времени впустую? Или, войдя в комнату, вы вдруг с ужасом осознавали, что все смотрят только на вас, потому что у вас между зубов застрял кусочек салата (хотя стоп: никакой салат вы не ели)?

Тревожность может проявляться в виде подобных ощущений, но иногда имеет гораздо менее забавные симптомы. Я знаю это, потому что я психолог и специализируюсь на том, чтобы помогать людям справляться с тревожностью. Мне и самой приходилось бороться с ней.

Как бывшая артистка балета я постоянно переживала: «Как я могу постоянно улыбаться зрителям, если до ужаса боюсь поскользнуться и упасть?» Как профессионального писателя меня то и дело охватывала тревога: «Как я буду платить по счетам, если это будет моей основной работой?» Как преподающий профессор

я постоянно нервничала: «Как включить проектор? Это же было так просто, когда на меня не смотрели десятки глаз!» Как мама я волновалась: «Это мой беспомощный новорожденный ребенок, и я единственный человек на свете, который может защитить его!» И позже: «Почему я не смогла уберечь малыша и он на полном ходу врезался в журнальный столик?»

Став мамой, я поняла: чтобы жизнь моих прекрасных детей была наполнена весельем и счастьем, мне придется найти способы всегда оставаться спокойной и невозмутимой. Они действительно этого заслуживают.

Я решила узнать больше о тревожности, прочитать как можно больше книг, посвященных этой теме, и понять, что происходит с нашим мозгом, когда нас что-то беспокоит. Познакомившись с книгой Дэвида Бернса «Терапия настроения»*, я начала понимать:

- Теоретически я могу контролировать свои мысли, а следовательно, влиять на то, как себя чувствую.
- Чтобы сделать это, я должна изменить свои мысли.
- Чтобы изменить мысли, мне необходимы определенные средства и приемы.

Как раз в то же время я получила лицензию клинического психолога, и этот интерес волей случая определил мою специализацию: я стала помогать людям справляться с разными типами тревожности. Я узнала о позитивной психологии, в которой акцент делается на культивирование чувства счастья и благополучия. Ближе познакомилась с концепцией осознанности, в основе которой лежит связь с настоящим моментом. Это натолкнуло меня на мысль

* Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. — М.: Альпина Паблишер, 2020.

разработать новые приемы и средства, которые помогли бы людям справиться с повседневными проявлениями тревожности и стресса в более позитивном ключе. В этом был бонус и для меня лично: чем большему числу людей мои приемы помогали, тем чаще я вспоминала, что мне и самой следует ими пользоваться!

Поработав с несколькими клиентами, страдающими от тревожности, я поняла несколько вещей:

- Такие люди обычно очень проницательные, энергичные и творческие.
- Что бы вам ни говорили, они на самом деле многого добиваются в жизни.
- У них чаще всего великолепное чувство юмора.

Эти выводы подтолкнули меня к важному открытию: когда человек испытывает тревогу, он не может получать удовольствие; когда человек получает удовольствие, он не испытывает тревогу. Это как две стороны одной монеты. Мы всегда видим либо одну, либо другую — но никак не обе сразу.

Если мне удастся убедить этих чрезвычайно проницательных людей направить энергию на творческие упражнения, занять свое воображение здоровыми идеями или заставить посмеяться над какими-то аспектами волнующей их ситуации, монетка автоматически переворачивается на другую сторону. Иными словами:

*Получать удовольствие =
не беспокоиться.*

Когда мне становилось тревожно, больше всего хотелось иметь под рукой список простых приемов, которые можно использовать, чтобы задействовать разные отделы мозга. Если бы некоторые

из упражнений были с элементами творчества, это стало бы меньше походить на серьезную работу и больше на... веселую игру. Ведь едва вы делаете шаг навстречу радости и удовольствию, вы отдаляетесь от тревоги. За один раз можно увидеть только одну сторону монеты. И я очень надеюсь, что приемы из этой книги помогут вам наконец перевернуть свою монету.

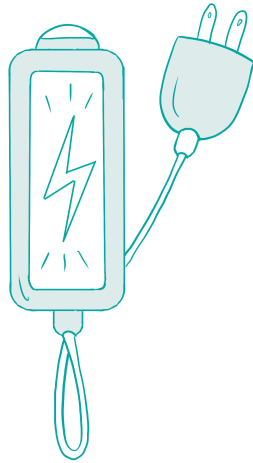


1. Соединенные Штаты Америки Тревожности
2. Свобода паниковать
3. На что мы уповаем?
4. Четверть доллара

ГЛАВА I

Когда вы испытываете стресс

ЗАРЯДНОЕ УСТРОЙСТВО ВНУТРЕННЕГО МОНОЛОГА



Чтобы использовать приемы из книги, вам потребуется зарядное устройство, которое будет подпитывать их энергией. Им может стать **позитивный внутренний монолог**. У большинства людей в голове постоянно звучит недовольный голос, который делает никому не нужные замечания: «Ты все запорол!» или «Это был

полный провал!». Иногда тот же голос оставляет комментарии по поводу того, как вас воспринимают другие люди: «Он теперь возненавидит меня за эти слова!» или «Мой начальник думает, что от меня никакой пользы».

У каждого человека есть свой негативный внутренний монолог. Многие даже не осознают, что такие мысли крутятся у них в голове целый день. Однако количество негативных замечаний, которые вы делаете сами себе, напрямую влияет на количество негативных эмоций, испытываемых в повседневной жизни. Проще говоря:

*Негативный внутренний монолог =
отрицательные эмоции.*

Фокус внимания нашего мозга от природы смещен на негатив. В результате мы реагируем на отрицательные стимулы острее, чем на позитивные. Это один из элементов эволюционного развития: человек собирает информацию на основе собственного негативного опыта и извлекает из нее уроки. К сожалению, сбор и анализ негативных стимулов может влиять и на наши мысли о себе. Чтобы изменить ситуацию, нужно уравновесить баланс негативной и позитивной информации. Для этого на другую чашу весов придется поставить повторяющийся и регулярный позитивный внутренний монолог, который вы будете проговаривать в течение всего дня. Благодаря этому вы начнете менять свое эмоциональное состояние и восприятие себя. Запомнить этот прием поможет это простое уравнение:

*Регулярный позитивный внутренний
монолог = положительные эмоции.*

Ученые говорят: изменить негативный образ мышления на позитивный не так просто. Эндрю Ньюберг и Марк Уолдман, авторы статьи «Почему это слово настолько опасно произносить и слышать», объясняют: «Когда врачи и психотерапевты советуют превращать негативные мысли и тревоги в позитивные утверждения, процесс общения налаживается, а к пациентам возвращаются самообладание и уверенность. Но есть одна проблема: мозг практически не реагирует на позитивные слова и мысли». Так как же преодолеть стремление нашего мозга реагировать только на отрицательные стимулы? «Нужно постоянно и осознанно генерировать как можно больше позитивных мыслей»*.

Прежде всего прислушивайтесь к своим мыслям как можно чаще. Постарайтесь замечать негативный монолог, который крутится у вас в голове. Необязательно вмешиваться и стараться внести в него изменения. Для начала просто научитесь его фиксировать. К моменту чистки зубов злобный голос в голове, может, уже успеет напомнить обо всех ваших недостатках, перечислить стрессовые факторы, с которыми придется столкнуться в течение дня, и предсказать с десятков надвигающихся катастроф личного характера. Прекрасное начало дня!

Я всегда понимала, что такой внутренний монолог — источник ненужного стресса и тревоги. Однако, когда я пыталась нейтрализовать его позитивными утверждениями, это не всегда срабатывало.

* Newberg, A. and Waldman, M. (2012) “Why this word is so dangerous to hear.” *Psychology Today*. www.psychologytoday.com/us/blog/words-can-change-your-brain/201208/why-word-is-so-dangerous-say-or-hear.

На мысль «Я все время все порчу!» я отвечала себе: «Я восхитительна!» Вот только это не меняло моих чувств к себе. Я просто не знала, как в это можно поверить. Мой мозг не давал мне сделать прыжок, в успехе которого не был уверен.

Затем я обнаружила несколько обходных путей, которые помогли преодолеть внутреннее сопротивление и позволили выйти на тропу позитивного внутреннего монолога. Вот три шага, которые помогли лично мне:

- **Шаг первый.** В случае с внутренним диалогом решающее значение имеет процентное соотношение. Вы не должны постоянно думать о себе хорошо. Достаточно думать о себе в позитивном ключе немного чаще, чем в негативном.

Люди с повышенной тревожностью или низкой самооценкой чаще всего впадают в крайности. Им может казаться, что они не имеют права думать о себе хорошо, если в их голове периодически проскальзывают негативные мысли. Не будьте так строги, относитесь к себе с пониманием. Никто не в состоянии мыслить позитивно нон-стоп! Единственное, что от вас требуется, это склонить стрелку весов немного в сторону позитивных мыслей. Если вы научитесь относиться к себе с большей добротой, многие аспекты жизни изменятся к лучшему. Поэтому давайте разберемся, как это сделать.

- **Шаг второй.** Приучить себя к новому образу мышления. Помогут аккуратно сформулированные микровысказывания, обращенные к себе. Они станут кирпичиками, из которых со временем сложится умение вести позитивный внутренний монолог. Сформулируйте несколько микровысказываний, которые будут переключать вас с негативных мыслей на позитивные. Постепенно увеличивайте количество высказываний с положительной окраской. Начинайте с самых

простых, которые вызывают наименьшее сопротивление и находят наибольший эмоциональный отклик. Повторяйте их как можно чаще.

Ниже примеры микровысказываний:

«Я решаю проблемы поэтапно».

Почему это работает? Потому что злобному голосу в вашей голове нечего возразить. В конце концов, мы все только и делаем, что решаем свои проблемы. Добавляя слово «поэтапно», вы даёте себе понять, что вполне нормально делать это в своем темпе.

«Каждый маленький шаг приводит меня к новым результатам».

Слово «маленький» напомнит, что не все должно происходить огромными пугающими скачками и каждое небольшое изменение, которое вы отваживаетесь внести в свою жизнь, заслуживает похвалы. Когда вы решаетесь что-то изменить (пусть даже незначительное), это естественным образом приводит к новому результату. Если последовательно и в комфортном для себя темпе вносить в свой образ мышления небольшие изменения, ваше отношение к себе начнет постепенно меняться. Вот еще несколько микровысказываний, которые вы можете опробовать на себе:

- *«Я осваиваю новые способы адаптироваться и развиваться».*
- *«Я ищу способы действовать в новых ситуациях».*
- *«Я справляюсь с решением проблем и нахожу выходы из трудных ситуаций».*
- *«Сегодня мне удастся вернуть душевное равновесие».*

- *«Я учусь жить настоящим».*
- *«Я учусь по-доброму разговаривать с собой».*
- *«Я решаю проблемы поэтапно».*
- *«Я ищу возможность праздновать мои небольшие ежедневные успехи».*

Обороты «Я ищу способы...» и «Я учусь...» хороши в начале пути, потому что у большинства они не вызывают отторжения. Попробуйте поиграть с формулировками и найти те, что обеспечивают наибольший эмоциональный отклик. Вы поймете, когда подберете лучшую фразу конкретно для своего мозга. Вам будет легко повторять ее раз за разом.

Чтобы было легче, в конце каждой главы я добавила по несколько высказываний для подзарядки вашего эмоционального «аккумулятора». Они почти ни у кого не встречают сопротивления. Попробуйте начать говорить их сами себе и посмотрите, будут ли они полезны.

В идеале, когда вы сформулируете подходящие микровысказывания и начнете периодически их проговаривать, вы почувствуете, как внутри вас начнет подниматься волна энергии. Это может произойти не сразу — дайте себе немного времени. Очень важно не забывать упражняться каждый день.

- **Шаг третий.** Поощрять себя за то, что вы меняетесь и адаптируетесь к новым привычкам. Чтобы изменить образ мышления, нужно время.

Когда люди решают пробежать марафон, они начинают долго и упорно тренироваться. Иногда требуется год, чтобы прийти в нужную форму. Ваш мозг работает так же, как тело: для любых перемен ему нужно время. Логично, что не надо торопить его с адаптацией, верно?

Иногда я задаю этот вопрос клиентам. Подумав, они отпускают напряжение и находят силы продолжить путь. Часто людям нужен незамедлительный результат. Они хотят получить проверенный способ моментально снизить тревожность. Некоторые приемы из этой книги способны помочь быстро успокоиться. Но, чтобы добиться устойчивых изменений в образе мышления, потребуются время и навыки. В этот период мозгу очень нужна ваша поддержка и поощрение. Даже если единственное, что вы можете запомнить, это фраза «Я решаю свои проблемы по одной зараз», — действуйте. Произносите ее, и как можно чаще!

Станьте своим собственным питомцем

Попробуйте говорить с собой так, будто вы — любимый питомец у самого себя. Если бы ваш милый щенок принес игрушку, вы бы сказали: «Хороший мальчик! Ты принес игрушку! Молодец!» И уж точно не стали бы отчитывать его: «Ты вечно разбрасываешь игрушки!», «Почему ты принес *эту* игрушку?». Вы бы хвалили его за каждую мелочь *днями* напролет... А если бы он прилег вздремнуть на коврике, промурлыкали бы что-то вроде: «Ну вы только посмотрите на это чудо, прилег вздремнуть на коврике!» Вы бы хвалили щенка гораздо чаще, чем ругали за то, что он сжевал любимую подушку. Так почему вы разговариваете с собой строже, чем с любимцем?

Вы так же, как щенок, достойны похвалы. Для начала научитесь относиться к себе с большей добротой и снисходительностью. И помните: главное — процентное соотношение!

Рабочая страница: заполните ее!

Какие позитивные микровысказывания вызывают у вас наибольший эмоциональный отклик? Завершите предложения. Продумайте формулировки так, чтобы вы легко и естественно могли говорить их себе каждый день.

Я ищу способы...

.....

.....

.....

Я учусь, как...

.....

.....

.....

Я хорошо справляюсь с...

.....

.....

.....

Сегодня я могу попробовать...

.....

.....

.....

Каждую неделю я учусь...

.....

.....

.....

Выберите три микровысказывания, которые вызывают у вас самый сильный эмоциональный отклик. Повторяйте их как можно чаще.

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

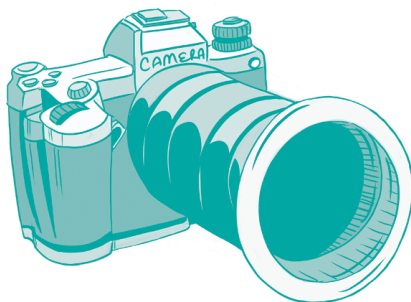
3.

.....

.....

.....

СМЕЩЕННЫЙ ФОКУС



Когда я изучала кинематографию в Нью-Йоркском университете, то узнала об операторском приеме, который называется «смещенный фокус». Вы смотрите на объект (например, на чье-то лицо), и в это время фокус камеры смещается так, что изображение человека расплывается, а фон становится четким... Или наоборот: вы смотрите на здание, а затем фокус смещается, и перед вами возникает парень, который стоит прямо перед домом. Смещение фокуса позволяет зрителю встряхнуться и взглянуть на вещи с другой стороны.

Вы наверняка замечали, что иногда настолько погружаетесь в проблему, что не видите ничего вокруг, кроме нее. В кино это называется «крупный план». Взгляните на родинку на руке. Если вы начнете подносить ее все ближе к глазам, то в какой-то момент перестанете замечать что-либо еще. Маленькое пятнышко станет гигантским странным пятном, которое заполняет всё ваше сознание. Вы не видите ничего, кроме родинки, — даже собственную руку под ней. Иногда тревожность сопровождается такими же ощущениями.

Если вы сместите фокус или медленно отдалитесь от родинки, увидите, что это всего лишь маленькая точка на руке. Стоит отдалиться еще дальше, как станет понятно, что рука — это часть

тела человека. Еще дальше — что человек находится среди тысяч других людей в городе, а город — в стране, страна — на планете, и так далее. И вдруг родинка уже не кажется такой уж большой!

Чарли Чаплин, легендарный киноактер, однажды сказал: «Жизнь — это трагедия, когда видишь ее крупным планом, и комедия, когда смотришь издали»*. Это высказывание хорошо описывает наше мышление. Когда мы слишком сильно концентрируемся на проблеме, она кажется трагедией. Но стоит отдалиться — чем сильнее, тем лучше, как все становится простым, абсурдным, а может, даже и смешным.

Порой в приступе тревожности мы так концентрируемся на ощущениях, что перестаем замечать все вокруг. Наша проблема кажется нам очень серьезной. Очень тяжелой. Всепоглощающей. В этот момент нужно сместить фокус и взглянуть на нее под другим углом. Если вам удастся отдалиться на достаточное расстояние, возможно, даже получится найти в ситуации что-то смешное. А во время смеха мозг автоматически вырабатывает нейромедиатор серотонин, который заставляет нас чувствовать себя счастливыми.

У меня в арсенале есть прием, который поможет вам встряхнуться и запустить выработку серотонина. Он называется «**Смещенный фокус**». Подумайте о проблеме, с которой вам придется сталкиваться чаще всего. Ради тренировки начните с чего-то простого. Насколько далеко нужно отдалиться, чтобы проблема перестала казаться настолько серьезной? Сколько шагов назад вам нужно сделать как зрителю, пока ситуация не покажется безобидной и вполне разрешимой?

* Kramer, C. (1972) “‘Little Tramp’ triumphs: Chaplin savors his ‘renaissance.’” *Chicago Tribune*, April 6.

Рабочая страница: заполните ее!

Проблема, которая меня волнует:

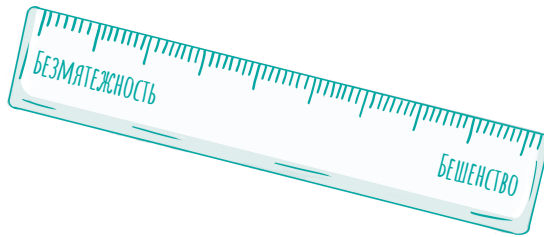
Крупный план (мои мысли, когда я фокусируюсь на проблеме):

Общий план (мои мысли, когда я начинаю отдаляться от проблемы):

Дальний план (мои мысли, когда я максимально отделился от проблемы и представил ее в абсурдном ключе):

Что я думаю о проблеме теперь?

ЛИНЕЙКА СТРЕССА



Когда вы спрашиваете человека, сильно ли он нервничает, в ответ обычно слышите что-то вроде: «Очень сильно!» или «Не знаю. Я просто в бешенстве!».

Это очень полезный навык — уметь оценивать интенсивность стресса в каждый конкретный момент. Легче всего это сделать с помощью нехитрого приема «**Линейка стресса**». Большинство людей никогда не пробовали точно оценивать свое эмоциональное состояние, поэтому первый раз это дается тяжело. Но поверьте: если вы начнете анализировать чувства, пользуясь методами точных наук, то сможете взглянуть на свое душевное состояние в каком-то смысле более отстраненно и осознанно.

Чтобы использовать этот прием, представьте линейку — самую простую, деревянную, вроде той, что была у вас в школе. На левом конце стоит единица, а дальше направо — все цифры по порядку до 10. На вашей воображаемой линейке 1 обозначает спокойное, расслабленное, беззаботное состояние, а 10 — крайнюю степень раздражения, на грани срыва.

Чтобы понять, какое значение соответствует вашему обычному состоянию, задайте вопрос: «На какой отметке я нахожусь большую часть дня?» Вряд ли это постоянно 10, даже если вам так кажется. Если бы это было так, вы бы как минимум никогда не спали. Находиться все время на 1 тоже почти невозможно. Для этого нужно достичь просветления или чего-то вроде того (если

такое случилось с вами, просто замечательно!). Но большинство людей очень редко задерживаются в таком состоянии надолго.

Значение на шкале, которое соответствует вашему обычному состоянию, можете определить только вы. Лишь вы знаете, какая цифра на линейке наиболее точно отражает ваш обычный уровень беспокойства и что вы при этом испытываете.

Также где-то на линейке есть цифра, которая называется «красная зона». Когда эмоции накаляются до ее уровня, это значит, что вы испытываете сильный стресс. Чем дальше вы уходите за эту отметку, тем сложнее успокоиться.

Упражнение «Линейка стресса»

Опишите в одном предложении, какие ощущения соответствуют каждой цифре на линейке. Сконцентрируйтесь на сигналах тела и разума. Попробуйте проследить, как они меняются по мере продвижения вверх по шкале.

Список может выглядеть примерно так:

1. Расслабленный, спокойный, счастливый...
2. Спокойный, но более энергичный и довольный...
3. Ощущаю желание что-то делать, но все еще спокойный... Чувствую прилив сил...
4. Переполняет энергия, однако проскальзывают негативные мысли...
5. Чувствую себя нормально, количество позитивных и негативных мыслей примерно равно, но я держу баланс...
6. Начинаю чувствовать нарастающую интенсивность негативных мыслей, но все еще могу действовать сосредоточенно...
7. В основном испытываю волнение, количество негативных мыслей превышает количество позитивных...
8. **(Красная зона.)** Много жалуюсь, хочу, чтобы кто-то развеял мои негативные мысли, которые всплывают все чаще и звучат все громче!
9. Заикнулся на негативных мыслях, не могу остановить их и выбраться из этого круга!
10. Крайне взволнован/взбешен!

При желании этот список можно упростить и представить для наглядности следующим образом:



Обратите внимание: 8 в списке разных людей может означать совершенно разные эмоции. Чтобы понять, какие ощущения и чувства соответствуют каждому числу на вашей линейке, понаблюдайте за собой несколько дней.

Как определить красную зону? Подумайте, что вы чувствуете, когда вам трудно успокоиться и вы перестаете справляться с переживаниями. Число, обозначающее границу красной зоны, может быть разным для каждого человека и зависит от того, что заставляет его испытывать дискомфорт и мешает справляться с волнением или стрессом.

Что можно сделать, когда вы подбываете к красной зоне и эмоции накаляются?

- Сделайте несколько намеренно глубоких, медленных вдохов и выдохов.
- Повторяйте про себя: «Вдох... Выдох».
- Положите руки на живот и прочувствуйте свое дыхание.
- Продолжайте снижать скорость дыхания и мыслей таким образом в течение нескольких минут. Вскоре вы почувствуете, как ваше эмоциональное состояние опускается ниже по шкале линейки.
- Понижьте уровень накала эмоций на одно деление, затем еще на одно — и так, пока не вернетесь в комфортное состояние.

Снизить степень напряженности и раздражения могут несколько осознанных глубоких вдохов и выдохов. Да, все настолько просто — нужно лишь взять контроль над дыханием. Как объясняет известный дзен-буддийский монах Тхить Нят Хань: «Делая вдох, я успокаиваю тело и ум. Делая выдох, я улыбаюсь»*.

*Глубокое осознанное дыхание =
успокоение.*

* Nhat Hanh, T. (2011) *Being Peace: Classic Teachings from the World's Most Revered Meditation Master*. London: Ebury Digital. P. 3.

Ученые говорят: если вы испытываете сильный стресс, глубокое размеренное дыхание помогает вернуть баланс. Лаура Петерсон, дипломированная медицинская сестра и автор статьи «Как дыхание помогает справиться со стрессом» (Decrease Stress by Using Your Breath), пишет: «Глубокое дыхание позволяет снять сиюминутное напряжение, но не только. Многие исследования показали, что глубокое йогическое дыхание укрепляет вегетативную нервную систему, которая отвечает за произвольные функции организма»*. Звучит просто, да? Сложнее не забывать это делать!

Если вы будете брать паузу и делать несколько глубоких вдохов и выдохов прежде, чем уровень раздраженности пересечет границу красной зоны, успокоиться станет гораздо легче. Но для этого придется понять, какие чувства вы испытываете на каждой отметке вашей воображаемой линейки стресса и насколько быстро ваше состояние меняется в течение дня.

Чтобы начать использовать прием «Линейка стресса», задайте себе вопрос: «Какое число на ней соответствует моему эмоциональному состоянию прямо сейчас?»

* Peterson, L. A. (2017) “Decrease stress by using your breath.” *Mayo Clinic*. www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/decrease-stress-by-using-your-breath/art-20267197.

Рабочая страница: заполните ее!

Заполните шкалу от 1 до 10 и обведите число, соответствующее вашей красной зоне. Как вы ощущаете себя на каждой отметке? Начните с 1, что означает безмятежность, и продолжайте до 10 (крайняя степень раздражения и беспокойства).

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Какое число — ваша красная зона?

.....

О чем нужно напомнить себе, когда вы чувствуете, что подбираетесь к красной зоне?

.....

.....

.....

«СОКОВЫЖИМАЛКА» ДЛЯ ДЕЛ



Вам наверняка приходилось слышать фразу «У меня голова кипит!» или «Мой мозг перегружен». У этого есть вполне научное обоснование. Когда количество поступающей информации зашкаливает, префронтальная кора, которая отвечает за обработку данных, их сортировку и принятие решений (совсем как эффективный офисный клерк), и правда на некоторое время перестает функционировать и «затемняется». Это видно на снимках МРТ (магнитно-резонансной томографии). Метафорически выражаясь, у маленького клерка в вашей голове случается паническая атака, и он отключается в окружении стопок необработанных бумаг.

Ученые говорят: когда префронтальная кора мозга перегружена, нам трудно принимать правильные решения. Майкл Воан в статье «Знайте границы своих возможностей. Ваш мозг не в силах справиться со всем сразу» приводит результаты исследований ученых Университета Темпл. МРТ-снимки показали: когда человек получает

слишком много информации, работа префронтальной коры приостанавливается. В результате испытываемые «принимают неправильные решения, ведь отдел мозга, который отвечает за принятие обоснованных решений, выходит из строя»*.

Мне приходилось работать с клиентами, которые страдали от информационного перегруза из-за напряженной работы. Некоторое время я пыталась найти средство, которое поможет им справиться с этой проблемой. Примерно тогда же я купила устройство, которое называлось «пресс для отжима сока». Это было новое затейливое название для того, что раньше называли просто соковыжималкой. Устройство берет внушительный пучок сельдерея, отделяет мякоть и волокна и выдает крошечную порцию сока. В этих каплях все самое питательное в сельдерее, витамины и минералы. Чем не идея для психологического приема под названием «Соковыжималка»!

Когда клиент сталкивается с информационной перегрузкой из-за слишком плотного рабочего графика, я часто предлагаю ему это упражнение. Оно позволяет выделить обязательный минимум дел, которые действительно необходимо выполнить, и отбросить все, что человек хотел бы или считает нелишним сделать. Это помогает не допустить «отключения» префронтальной коры. Благодаря такому подходу даже в самые трудные дни маленький клерк в вашей голове продолжит хлопотать, обрабатывая только необходимые документы, и не будет впадать в состояние ступора.

* Vaughan, M. (2014) "Know your limits, your brain can only take so much." *Entrepreneur Magazine*. www.entrepreneur.com/article/230925.

Вот пример из жизни. Перед одной моей знакомой художницей встала задача всего за неделю организовать выставку. Из-за этого она испытывала перегруз. Я спросила: какие три действия она обязательно должна выполнить, чтобы мероприятие состоялось. В ответ она назвала дюжину.

Я продолжила: «Что из этого тебе точно нужно выполнить до пятницы, чтобы выставка открылась?»

На этот раз она перечислила уже с десятков дел. Причем некоторые вообще не были связаны с выставкой. Это были обычные повседневные дела, которые никак не влияли на то, состоится ли мероприятие в пятницу.

Я задала вопрос снова: «Ты можешь написать всего три дела, которые тебе нужно сделать конкретно для того, чтобы выставка открылась в эту пятницу?»

Она вздохнула и сказала: «Я не знаю! Слишком много нужно сделать! Я даже не знаю, с чего начать!»

Она чувствовала себя перегруженной, поэтому ей было трудно расставить приоритеты, а следовательно, начать решать самые важные задачи. Было понятно, что маленький клерк в ее голове балансировал на грани срыва из-за огромного потока информации. Чтобы было проще разобраться, я попросила ее объяснить, что именно представляет собой показ. Она дала чрезвычайно подробное и обстоятельное описание.

После этого я сказала: «Так... В общих чертах показ — это от пяти до десяти картин, которые висят на голых стенах?»

Она рассмеялась и ответила: «Ну, кажется, да. Все именно так. Если сильно упростить, то да!» Это и была моя цель — максимально упростить задачу. Сильно-сильно-сильно упростить. Сделать до абсурдности простой.

*Упростить задачу =
снизить нагрузку.*

Я попросила ее составить список дел. Первый пункт предложила я:

1. Повесить на стену от пяти до десяти картин до пятницы.

Она спешно добавила:

2. До среды проверить, чтобы все картины были вставлены в подходящие рамы.

Я спросила: «Есть ли еще что-то, что нужно сделать, чтобы выставка состоялась?»

Она ответила: «Ну... Мне нужно на нее прийти!»

Поэтому мы добавили третий пункт:

3. Прийти на выставку в пятницу.

Зачитав этот список, художница сделала паузу, рассмеялась и воскликнула: «Если посмотреть на все таким образом, это больше не выглядит пугающе!»

Обязательный минимум

Знакомой художнице я советовала выделить обязательный минимум — всего три действия. Все остальное необязательно. Если она хотела пригласить коллег, заказать цветы для мероприятия или купить новую одежду, все это могло отправиться на нижние строки списка с пометкой «Необязательно». На самом деле не было необходимости делать что-то из этого перечня. Она должна была выполнить только три главных пункта.