

Хенрик
Фексеус

Хенрик
Фексеус

и Катарина Энблад

ПОБЕЖДАЯ
СТРЕСС

Искусство восстанавливаться
с умом



Издательство АСТ
Москва

УДК 821.113.6
ББК 84(4Шве)6-44
Ф36

Henrik Fexeus, Catharina Enblad
RELOAD
Så blir du återhämtningssmart

*Печатается с разрешения автора
и литературного агентства Grand Agency, Швеция*

Дизайн обложки Галины Смирновой

Фексеус, Хенрик. Энблад, Катарина.

Ф36 Побеждая стресс / Х. Фексеус, К. Энблад ; пер. с англ. А. Осипова. – Москва: Издательство АСТ, 2020. – 256 с. – (Искусство манипуляции).

ISBN 978-5-17-120992-6

Хенрик Фексеус – знаменитый шведский психолог и специалист по невербальной коммуникации, автор нескольких бестселлеров и авторских методик. Его книги разошлись по всему миру тиражом более чем 1,2 млн экземпляров. Новая книга, написанная в соавторстве с журналисткой Катариной Энблад, посвящена тем, у кого никогда и ни на что нет времени. Тем, кто чувствует себя загнанным в угол статей хищных дедлайнов. Тем, кто не помнит, когда последний раз отдышал и делал что-то для себя.

Сходить в кино? Погулять в парке? Встретиться с друзьями? Отличный план! Но как-нибудь в другой раз. Сегодня мне совершенно некогда, ведь я должен... Если это сценарий вашей жизни, вам пора узнать о новой методике, разработанной Хенриком Фексеусом и Катариной Энблад. Набор четких инструкций поможет не сгореть на работе, перезарядить батарейки и снова почувствовать себя счастливым.

УДК 821.113.6
ББК 84(4Шве)6-44

ISBN 978-5-17-120992-6

Copyright © Henrik Fexeus och
Catharina Enblad 2019
Photo (cover) © Daniel Stigefelt,
Gabriel Liljevall
© А. Осипов, перевод на русский язык
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ЧАСТЬ I

ПЕРЕЗАГРУЗКА

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ
И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

ГЛАВА 1

ВВЕДЕНИЕ

Привет и добро пожаловать! Мы ужасно рады, что вы нашли время на эту книжку. Да, мы в курсе, что времени у вас очень мало, так что обещаем сделать введение как можно короче. Однако вот в чем штука: именно это ощущение, что времени катастрофически не хватает ни на что, — ощущение, постоянно маячащее где-то на задворках сознания (и наверняка даже сейчас, когда вы читаете эти строки), — как раз и заставило нас ее написать.

Современный стиль жизни дает возможность дружить с людьми по всему миру, жить в постоянном контакте с другими, в любую минуту получать доступ к товарам и услугам из любой страны мира, работать, где мы только пожелаем... но этот же современный образ жизни легко может захлестнуть нас с головой и сломать. Вы наверняка заметили, сколько в последнее время появляется статей и книг о том, как важно «ослаблять пружину» — избавляться от текущего, повседневного стресса и делать поменьше дел. И, само собой, эти статьи и книги возникают не на пустом месте. Ограничивать точки приложения энергии и взятые на себя обязательства — задача хорошая и важная. Но, признаться, нас не оставляет чувство, что авторы всех этих работ понимают явление, обычно именуемое

стрессом, слишком плоско и недостаточно полно. На самом деле нас угнетает не просто количество дел: чаще проблема в том, что мы не делаем пауз между делами в собственном расписании.

Если вы в целом такой же, как мы, вам нравится, когда у вас много дел. Вряд ли вы ищете способ совсем избавиться от них, прекратить ими заниматься. Скорее всего, вы просто хотели бы научиться управляться с ними разумнее и не давать себе выгорать.

Нет, мы вовсе не призываем вас игнорировать то, что современная наука уже знает о стрессе. Проблема выгорания уже стала в нашем социуме общим местом, и это не может не вызывать тревоги. Однако в ваших силах сделать восстановление естественной частью своей жизни и стать более устойчивым к вредоносному воздействию стресса. Вот на этом мы стоим и это хотим всячески поощрять.

Разумеется, мы отдаем себе отчет, что эта книжка на первый взгляд мало чем отличается от бесчисленных других, и поэтому решили для начала представиться и объяснить, зачем вам вообще нас слушать.

Мы — это Катарина Энблад и Хенрик Фексеус, и точно так же, как вы, мы живем в мире, где все движется с превышением всякой допустимой скорости. Катарина — журналист и пишет в основном о здоровье и повышении качества жизни. Ей по работе приходится постоянно следить за самыми свежими исследованиями на тему стресса и способов противостояния ему, и так продолжается уже много лет. Хенрик со своей стороны потратил пятнадцать лет на изучение скрытых способностей и поведенческих паттернов человека и написал несколько книг о том, как использовать свои умственные способности по полной программе. Умение грамотно и своевременно восстанавливаться — один из ключей к решению этой задачи.

Поверьте, ни один из нас не сумел бы достойно ответить на все требования, которые предъявляет нам жизнь (не говоря уже о том, чтобы накопить для этого силы), если бы не пользовался перезагрузкой — нашей же собственной холистической техникой восстановления. Если бы не она, мы бы оба давным-давно и непоправимо сломались.

Между прочим, в свое время именно это с нами чуть не случилось.

Прежде чем до Хенрика дошло, как важно вовремя восстанавливаться, ему пришлось пережить очень не легкие времена. Его, можно сказать, чуть не завалило с головой. В один прекрасный день он обнаружил, что мечется по собственной кухне, словно какой-нибудь сумасшедший профессор, с полным ощущением, что грудную клетку у него сейчас разнесет взрывом, мысли летят по кругу и уже совершенно не поддаются никакому контролю, а всю кожу колет, словно он забрался в подушечку для булавок и решил хорошенько там, внутри, покататься. В общем, Хенрик был уверен, что его сейчас хватит сердечный приступ. К счастью, ничего подобного не случилось. Но, несмотря на это, тревожность, вызванная трудной эмоциональной ситуацией, в сочетании с текущей семейной нагрузкой (он был отцом-одиночкой нескольких маленьких детей) и необходимостью полноценно работать и зарабатывать, постепенно и неотвратимо сживали его со свету. В конце концов организм скооперировался с мозгом и заявил: «С нас хватит!» — и устроил Хенрику качественную паническую атаку. Это стало одним из самых неприятных переживаний за всю его жизнь, и уж точно не таким, с которым можно справиться легко и походя.

Катарину между тем увезли на «скорой помощи» с тахикардией. Врач с ней церемониться не стал:

— Марш домой, — скомандовал он. — И прямиком в кровать. Я не шучу: немедленно домой и принять

горизонтальное положение. У вас учащенное сердцебиение, вам нужно немедленно успокоиться.

Ее босс как раз серьезно заболел, и весь офис стоял на ушах, стараясь не обрушить производственный процесс, — давление возросло неимоверно. А еще у Катарини было трое детей и муж, о которых тоже нужно заботиться. Домой и в кровать? Ха! Забудьте, господин доктор, у леди нет на это времени. Кстати, она вам говорила, что ее второе имя — Эффективность? Темп жизни так вырос, что на себя у Катарини не оставалось ни сил, ни времени. Увы, оказалось, что совет врача был тревожным звонком.

Да что там мы — вы наверняка и сами знаете, каково это: слишком долго бежать на пределе возможностей. Подобные забеги редко кончаются хорошо, и мы очень надеемся, что эта книга поможет вам раз и навсегда покончить с такого рода ситуациями в будущем. Да, мы амбициозны, и наша амбиция — снабдить вас инструментами, которые помогут выжить в нынешнем гиперскоростном мире, и не просто выжить, а даже и процветать, не жертвуя тем, чем вы действительно хотите заниматься. Методы, которые мы готовы вам предложить, основаны на последних исследованиях в области стресса, восстановления, осознанности, тайм-менеджмента и прочих стратегий, призванных помочь людям умело и эффективно управлять своей жизнью. Не так уж это и трудно на самом деле. Существуют простые практические техники, пользоваться которыми можно в любое время и которые действительно помогают восстановиться и умственно, и физически. На некоторые упражнения потребуется около часа, зато на другие хватит и нескольких секунд. Давайте же попробуем перезарядить ваши батарейки!

Да, кстати — эти техники мы и называем «перезагрузкой».

ГЛАВА 2

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА ПЕРЕЗАГРУЗКУ

ИСКУССТВО ЖИТЬ НА МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ

Исцеление для утомленного ума можно обрести
лишь у самого источника жизни, к которому
всем нам предстоит вернуться.

Август Стриндберг

Вы живете в поистине удивительном мире, наслаждаясь плодами невероятного технического прогресса. Раньше вы владели только физическими предметами — теперь же вам подчинены незримые и легкодоступные данные, живущие в таинственном «облаке». Вам больше не нужно покупать целую коробку с одним-единственным сезоном телесериала на DVD или один альбом исполнителя на CD: все фильмы и вся музыка мира теперь в вашем распоряжении — стоит только руку протянуть. В кармане у вас телефон, набитый приложениями и социальными сетями: одно касание, и перед вами предстанут тысячи людей со всего земного шара. Чтобы оплатить покупки, достаточно поднести наручные часы к сенсорному устройству. Даже ваш холодильник обзавелся интеллектом.

Однако у жизни в этой футуристической утопии есть своя цена. Теперь вам приходится постоянно держать руку на пульсе — самые последние новости о глобальных событиях, появление новых девайсов, посты друзей в Facebook... Требования, которые мы предъявляем к себе и другим, растут с каждой секундой. Поток информации не иссякает никогда; в любую секунду от мгновенного готового знания нас отделяет один запрос в Google. Вам уже приходило в голову, что все время бежать с миром ноздря в ноздю попросту невозможно?

В этой захватывающей реальности мы связаны друг с другом так, как еще совсем недавно не могли себе и представить. Но именно из-за этого нам так трудно (а то и невозможно) полностью отключиться от работы или хоть ненадолго остаться одному. Раньше любому ежу было понятно, что, уйдя вечером с работы, человек становился недоступен для любых звонков; сейчас, отказываясь отвечать на и-мейлы после шести вечера или, упаси боже, в отпуске, мы прямо-таки делаем заявление, последствия которого могут оказаться не слишком удобными. Еще каких-то лет двадцать назад стандартным ответом на вопрос: «Ну, как дела?» — было: «Спасибо, отлично». Теперь вы скорее услышите: «Слушай, прости, я сейчас ужасно занят».

Эксплуатация организма на последней передаче с утра до ночи может иметь ряд нежелательных последствий. Вам не случалось удивляться, что такое творится с вашей памятью? Еще вчера вы успевали быть в курсе всего, а сегодня вынуждены записывать каждую проклятую мелочь, чтобы хоть как-то удержать ее в голове. Кстати, возможно, вы уже не помните, каково это: чувствовать себя совершенно отдохнувшим и полным энергии. Есть такое дело? Поздравляем, вы не одиноки. Многие сейчас постоянно живут в цейтноте, который не собирались себе устраивать и без которого прекрасно бы обошлись.

НАМ ВСЕМ НАДО ПЕРЕДЕЛАТЬ КУЧУ ДЕЛ — И ПРЯМО СЕЙЧАС

Все чаще люди с ужасом чувствуют, что не в силах держать такой темп на длинной дистанции. Ну, при условии, что им вообще хватает ресурса хоть что-то почувствовать. Чаще его не хватает даже на то, чтобы осознать долгоиграющие последствия нашего нынешнего образа жизни. Помните историю про вареную лягушку? Нет? Мы вам охотно напомним. Чтобы сварить лягушку (не пытайтесь проделать это в домашних условиях), нужно запустить ее в кастрюлю с холодной водой, поставить на плиту, а затем постепенно усиливать нагрев. Считается, что лягушка по природной тупости не заметит повышения температуры и продолжит сидеть в кастрюле, пока благополучно не сварится живьем. Вот и мы точно так же не замечаем, как разные стрессовые факторы (финансовые, психологические, эмоциональные, физические или временные), которые горстями сыплет на нас современный мир, постепенно варят нас заживо. Из-за постепенного накопления нагрузки нам трудно заметить, что уже пора что-то менять и что вообще неплохо было бы научиться как-то регулировать требования, поступающие извне и изнутри.

Даже если вам повезло и вы полностью осознаете все обстоятельства своего нынешнего положения, вы можете столкнуться с малоприятной дилеммой. С одной стороны, последние исследования Центра по контролю и профилактике заболеваемости США, Агентства общественного здоровья Швеции или Национального института общественного здоровья Дании все с поразительным единодушием свидетельствуют, что очень многие сейчас страдают от нарушений сна и работают куда больше, чем позволяют нормы организации труда. Мы постоянно состязаемся друг с другом, и взять тайм-аут — слишком большой риск в этой гонке: пока

мы отдыхаем, кто-нибудь нас непременно обгонит, а то и вовсе сбросит с трека. В наши дни добиваться успеха — физически, академически или финансово — начинают уже с колыбели.

Вы мчитесь с презентацией для целого отдела на бизнес-ланч по поводу нового проекта и попутно мечтаете завести клона, который бы пошел за вас на еще одну встречу, назначенную, как назло, на тот же час, что и ланч. В какой-то момент мозг ваш молнией пронзает мысль о спортивной сумке, которую вы собрали сыну на физкультуру и, конечно, забыли дома прямо посреди коридора. И каждый, просто каждый день где-то на задворках разума полощется идея продать кого-нибудь на eBay — осталось решить, кого: босса или детей.

Или, возможно, вы пытаетесь из последних сил подготовиться к экзаменам (и как так вышло, что они все оказались назначены на одну неделю?), торча при этом по полночи на подработках (или в панике ругая себя за то, что до сих пор так и не нашли эту самую подработку) и лихорадочно соображая, как бы растянуть остаток банковского счета до конца месяца. Стоит вам выкроить секунду, чтобы перевести дух, и вы чувствуете, как желудок завязывается узлом, потому что в Instagram все такие счастливые (подумать только, у этих мерзавцев даже хватает времени ходить на йогу!), а вы даже постирать на этой неделе толком не успели.

С другой стороны — помните, есть еще и другая? — всякие приемчики стресс-менеджмента, которых вы нахватались из книг и журнальных статей, решительно не работают, потому что все они — про то, как сократить количество дел, а именно этого-то вы и не хотите. На самом деле вы хотите набивать свой день под завязку веселыми, вдохновляющими, интересными занятиями и встречами, расширяющими кругозор и вселяющими желание жить. Вам и вправду нравится плотное

расписание — при условии, что все в нем наполняет вас ощущением красоты и богатства мира, а не просто выматывает в ноль. Ваша задача-максимум — где-то найти достаточно сил, чтобы заниматься всеми этими прекрасными вещами (ведь их на свете так много!), сохраняя выносливость, и как-то управляться с другими, не столь веселыми и интересными делами. И все это — не доводя себя, по возможности, до истощения. Резюмируем: вы хотите не меньше дел, а больше сил.

Но позвольте! Если верно, что, мчась по жизни бегом, мы теряем колею и рискуем сбиться с пути, то не лучше ли и впрямь прекратить делать так много всего? Может нам и вправду стоит последовать главному анти-стресс-совету: сократить количество дел и дать себе побольше времени на отдых?

А вот и нет.

Это только кажется хорошей идеей. Более того, совершенно разумной идеей. Но есть одна проблема: у большинства из нас это просто так не работает. Видите ли... Вы ведь не просто так забываете свой список дел под завязку, а потом стремитесь покончить с ними как можно скорее, чтобы наконец насладиться досугом... долгожданная встреча с которым все откладывается и откладывается. На все это есть своя причина.

Вам нравится быть занятым.

Вы бы даже предпочли иметь слишком много дел, чем не делать ничего вообще. В этом вы тоже не одиноки. В психологическом профиле человека разумного есть один секрет: абсолютное большинство представителей нашего вида обожает иметь много дел. Мир вокруг слишком полон возможностей, а естественному стремлению пробовать новое слишком трудно противиться. Сегодня мы за минуту успеваем больше, чем всего несколько десятилетий назад — за целый месяц. Возможности кружат нам голову, берегут разум. К тому же, право, в занятой жизни как таковой нет совершен-