

Содержание

Введение	7
Глава 1	
Стресс и тревога	9
Глава 2	
Перемены, риски, неудачи	39
Глава 3	
Здоровье и старение	59
Глава 4	
Превратности любви	91
Глава 5	
Дни испытаний	119
Библиография	151

Введение

Все люди разные. Но многие серьезные проблемы, с которыми мы сталкиваемся в жизни, довольно легко укладываются в универсальные рамки.

Некоторые из этих проблем связаны с такими ключевыми жизненными событиями, как экзамены, любовные отношения со всеми их возможными перипетиями, старение, зачастую сопряженное с болезнями, выход на пенсию (а это отнюдь не обещанный рай), тяжелые утраты, когда близкие уходят раньше нас.

Но есть и трудности, которые могут возникнуть в любой момент, на любом этапе жизненного пути. Неожиданный стресс может навредить здоровью, разрушить баланс между отдыхом и работой, испортить наши отношения с близкими. Мы можем вступить с кем-то в конфликт, и нам потребуются находчивость и мужество, чтобы одержать верх.

Существуют стратегии, которые мы можем взять на вооружение, чтобы оптимизировать наши ответные действия, — и в том, что такие стратегии существуют, нет ничего удивительного: ведь столько людей прошло одним и тем же путем. Советы, предлагаемые в этой книге, основаны на богатом опыте — не только автора (чья жизнь отнюдь не была перенасыщена событиями), но и бесчисленного множества других людей, включая специалистов в таких областях, как менеджмент, психология и консультирование по вопросам взаимоотношений.

В книге есть и ряд быстрых решений, и долгосрочные методы саморазвития. Хочется надеяться, что вы научитесь

справляться с любыми возникающими трудностями и сохранять позитивный настрой даже при тяжелых испытаниях.

Примечание

«Переключатели» в этой книге действительно меняют реальность — это рекомендуемые способы переключить реакцию с негативной на позитивную, чтобы выйти из трудной ситуации.

Глава 1

Стресс и тревога

Тревога порождает стресс. Эта парочка опаснейших воришек изо дня в день крадет наши успехи. Именно тревога и стресс мешают нам должным образом выполнять многие задачи и отнимают у нас законное чувство удовлетворения. Управление эмоциями и контроль стресса с помощью дыхательных упражнений и осознанного отстранения — жизненно важные навыки. В этой главе предлагается ряд подходов, которые помогут справиться с беспокойством или паникой в любых обстоятельствах: дома, на работе — где угодно.

Как бороться с раздражителями

Раздражители подстерегают нас везде: в семье, на работе, в вопросах здоровья, в денежных делах, в любовных или дружеских отношениях. Зачастую раздражители атакуют сразу с нескольких сторон: попытки справиться с одним из них не оставляют вам времени и сил на другие дела. Это похоже на волновой эффект, усугубляющий ситуацию: например, проблемы на работе или финансовые трудности влияют на семейную жизнь (портятся отношения, дети страдают от того, что редко вас видят, не получают желанных подарков, и так далее). Внешнее давление перерастает во внутреннее — вы начинаете сомневаться в собственных способностях или характере. Сдерживать давление внешних раздражителей отчасти помогает тайм-менеджмент, но не менее важно понимать, каковы ваши истинные ценности, и твердо их придерживаться.

Разложите все по полочкам

Главное — выбрать верную перспективу. Разделите крупную проблему на составные части — и она уже не будет казаться такой неразрешимой. Затем, приступив к делу, решайте по одной конкретной задаче за раз: например, найдите нужные сведения, заручитесь поддержкой друга или коллеги, делегируйте задание или наконец-то напишите письмо, к которому никак не могли подступить. Сузьте свои горизонты до одной-единственной цели. Именно на нее следует направить всю энергию, перестав беспокоиться о списке несделанных дел или ломать голову над тем, как преодолеть грядущие трудности.

Выбирайте спокойствие

Стресс не заложен в вас природой и не определяет вашу личность, хотя иногда такое ощущение и возникает. Стресс всего

лишь *реакция* на обстоятельства и, как любая реакция, поддается контролю. Просто *предпочтите* стрессу спокойствие.

.....

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Перепрофилируйте воображение

Любой инструмент может стать оружием, но постарайтесь, чтобы ваше воображение не превратилось в оружие и не обратилось против вас. Считайте, что это своего рода «мультитул» в наборе инструментов для решения проблем. Не выпускайте его на волю и не давайте ему подогревать ваши тревоги. Пусть лучше займется поиском оригинальных вариантов, которые, возможно, еще не приходили вам в голову.

.....

Руководствуйтесь этим выбором при принятии решений. Говорите «нет», а не «да»; задерживайтесь на работе на час, а не на два; стремитесь к адекватности, а не к совершенству; предпочитайте худой мир доброй ссоре. Сделайте спокойствие одним из своих главных жизненных принципов и не забывайте, что приоритеты важнее промежуточных целей.

Перемены к лучшему

Покопаться в себе порой полезно всем. При первых признаках стресса задайте себе следующие вопросы: «На что я трачу время? Как расставляю приоритеты? Пользуюсь ли поддержкой со стороны? Не станет ли мне легче, если я буду делать все это по-другому?». Попробуйте внести как минимум одно изменение к лучшему. Вносите изменения постепенно и регулярно, чтобы со временем они превратились в масштабную трансформацию, которая позволит проявиться вашему подлинному «я».

Оцените источники стресса

Составьте список основных стрессогенных факторов в вашей жизни, включая те, которые затрагивают самые важные для вас ценности, особенно любовь и личность, и оцените их по десятибалльной шкале — от 1 (умеренный) до 10 (чрезвычайно сильный). Учитывайте, сколько времени в день отнимает у вас борьба с каждым из факторов, как долго он, по всей вероятности, будет существовать и насколько трудно решать связанные с ним проблемы. Благодаря этому упражнению некоторые раздражители станут давить на вас меньше. Право отчаиваться оставьте за собой на случай настоящих испытаний, таких как утрата или тяжелая болезнь.

Не запутайтесь в ролях

Роли, которые вы играете в жизни, могут оказаться серьезными раздражителями, особенно если они вступают между собой в противоречие (мать/руководитель, коллега/друг и так далее). Зачастую вас загоняет в ловушку чувство, будто вы далеки от идеала, особенно в сравнении с другими — теми, кто играет те же роли не в пример лучше вас. Помните: все мы уникальны, у нас разные обстоятельства, потребности и навыки. Старайтесь измерять свою значимость собственной меркой: если вы не подходите под чужие стандарты, это не значит, что вы вообще ни на что не годитесь. Даже на работе вы имеете право не соглашаться с оценкой работодателя, особенно когда внешнее давление мешает вам в полной мере продемонстрировать, на что вы способны.

Спокойствие превыше всего

В любой стрессовой ситуации естественно время от времени делать передышку, чтобы оценить свои успехи. Какие бы цели вы ни ставили перед собой, пусть одной из них станет душевное спокойствие. Сделайте эту цель приоритетной, даже если она потеснит другие цели — те самые, из-за которых вы испытываете стресс.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Не забывайте о передышках

В стрессовых ситуациях вы, возможно, не позволяете себе делать даже 15-минутные перерывы — слишком велика ваша решимость выполнить-таки рабочие задачи. Или, может быть, вы опасаетесь, что окружающие косо посмотрят на ваше кратковременное безделье — как на непозволительную вольность. На самом же деле работа без перерывов нецелесообразна и приводит к снижению продуктивности. Помимо двух-четырех перерывов в день делайте регулярные передышки и выполняйте физические упражнения: забота о самочувствии и телесном здоровье должна быть абсолютным приоритетом, так как это расслабление, помогающее предотвратить выгорание.

Учитесь управлять состоянием потока

Представление о времени как о дефицитном товаре отвлекает нас от *качества* того, что мы делаем, будь то составление отчета для руководства или уборка дома. У одержимости нехваткой времени есть противоположность — так называемое состояние потока^{*}. Сосредоточившись на текущем моменте, вы перестаете ощущать, что время утекает сквозь пальцы. Любопытство и вдохновение

* Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. — М.: Альпина нон-фикшн, 2021.

стимулируют поток, но этого плодотворного и благодарного состояния можно достичь и при помощи искренней самоотдачи. Немалую роль играет и ощущение, что вы делаете что-то хорошо, даже если это «что-то» — тяжелая повинность, прежде вселявшая в вас ужас. Кроме того, если вы будете поддерживать состояние потока, занимаясь любимым делом, это поможет снизить давление в других сферах жизни.

Как побороть неуверенность в себе

Многие из нас находятся в постоянном разладе с собой, бичуя себя за недостатки, зачастую мнимые. Неуверенные в себе люди пасуют перед испытаниями, так как убеждены, что не сумеют успешно справиться с трудностями. Как это вылечить? Вот лекарственные средства: прощать себе ошибки, признавать уникальность и неповторимость собственной личности, видеть свои главные способности и сильные стороны, быть щедрым и сострадательным. Эта стратегия, безусловно, повысит вашу самооценку.

Откуда берется неуверенность

Неуверенность в себе берет начало в прошлом — возможно, даже в раннем детстве. Причиной могут служить либо характер и поведение кого-то из родителей, либо один или несколько конкретных эпизодов: травля, проваленный экзамен, всевозможные формы отторжения. В результате вы не можете выбраться из порочного круга. Столкнувшись с определенными обстоятельствами, вы уже настроены на неудачу, а затем тревога подрывает эффективность ваших действий, и самооценка падает так, что ниже некуда. Наберитесь смелости и взгляните на себя со стороны. Разобравшись в причинах своей неуверенности, вы обретете основу для более позитивного отношения к себе — как к человеку, который изо всех сил старается жить в соответствии с собственными ценностями.

Благотворный цикл: тянитесь вверх

Порочному кругу неуверенности в себе можно противопоставить благотворный цикл самоуважения. Уверенность пробуждает мотивацию, старание и упорство, что позволяет достичь цели, — а успех укрепляет уверенность. Есть хороший способ запустить этот цикл: нужно выбрать цель, которая окажется вам по силам,

если еще чуть-чуть поднапрячься, — то есть изначально вполне достигаемую. Если не получится, попробуйте еще раз. Выбирая цели, которые не выходят за рамки ваших возможностей, вы вскоре добьетесь хоть скромного, но успеха. Порадуйтесь ему — и пусть этот успех станет трамплином для достижения следующей, более трудной цели.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Найдите в себе лучшее

У каждого из нас есть сильные стороны, и мы должны как можно чаще их задействовать, находя для этого подходящие способы. Ощущение, что вы умеете что-то хорошо делать, повышает общую уверенность в себе. Например, те, кто легко ладит с людьми, как правило, недооценивают это свое умение. Если вы отлично умеете слушать или общаться, если помогаете другим людям почувствовать себя нужными или интересными, имейте в виду: это важнейшая способность, которая много где ценится, в том числе и на работе. Другие примечательные черты характера — терпение, благоразумие, справедливость, гибкость, энтузиазм, умение убеждать. Вам надо понять, в чем вы особенно сильны, и использовать любую возможность, чтобы проявить себя с лучшей стороны.

Приветствуйте ошибки

Вести себя уверенно — значит признавать, что ошибки неизбежны и что рано или поздно вы их совершите. Рассматривайте любую ошибку не как катастрофу, а как полезную возможность чему-то научиться. Ошибки — это вехи личностного роста. Никогда не тратьте время на сожаления о сделанном.

Не ставьте себе отметок

Вы, наверное, полагаете, что самокритика конструктивна. Может быть, так оно и есть — когда вы оглядываетесь на пережитое и учитесь на своих ошибках. Однако нет ничего конструктивного в том, чтобы постоянно окидывать все, что вы делаете, оценивающим взглядом, словно в вашем сознании поселился внутренний критик. *«Правильно ли я это делаю?»* — вопрос полезный. *«Как это оценят другие?»* — напротив, вредный. Разница в том, что в первом случае вы как бы просите совета или напутствия, а во втором — ищете одобрения. Чтобы добиться большего, надо с головой погрузиться в дело, а постоянное самоосуждение этому только мешает.

Как относиться к критике

Обычно в ответ на критику мы первым делом начинаем оправдываться — это почти инстинктивное желание защититься от обидчиков и опровергнуть их, как нам кажется, ошибочное суждение. В игру мгновенно вступают эмоции, будь то злость, возмущение, обида, стыд, неловкость или все вместе. В этой гремучей смеси зачастую присутствует и ощущение, что нас *не имеют права* критиковать: в конце концов, критикующий и сам не ангел. Так или иначе, перед лицом критики мы редко оказываемся на высоте. И очень жаль — потому что справедливая критика для того и нужна, чтобы мы продолжали совершенствоваться.

Дослушайте до конца

Остерегайтесь бросаться на обидчика с ответной речью прежде, чем он договорит. Не пытайтесь защищаться на пике эмоций. Лучше терпеливо дослушайте до конца. Обидчик может закончить критическое замечание на конструктивной или ободряющей ноте — а вы всего этого не услышите, если сразу же уйдете в глухую оборону.

Взвесьте каждый пункт

Старайтесь не воспринимать критику как тотальную лобовую атаку. Выслушайте все замечания и рассмотрите каждое по отдельности. Ответа заслуживает любое, даже самое мелкое замечание, если, конечно, это не просто придирка, за которой не стоит искреннее желание помочь вам исправить ошибки или недостатки. Хорошо подумайте, прежде чем отвечать. Пусть шквал эмоций уляжется. Старайтесь говорить по возможности методично, начав с самых серьезных вопросов или же отвечая в том порядке, в котором замечания были высказаны.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Ищите истину

Чтобы объективно оценить критику и понять, есть ли в ней хоть капля правды, требуется немалое самообладание, но дело того стоит. Не обращайте внимания на тон критики (какой бы она ни была бестактной или грубой) и полностью сосредоточьтесь на сути. Можно ли найти в словах собеседника зерно истины? Если можно, считайте их ценным вкладом в ваше саморазвитие. А если нет... что ж, вы хотя бы узнаете мнение о себе одного конкретного человека — это само по себе поучительно.

Задавайте вопросы

Чтобы грамотно реагировать на критику — неважно, защищаете вы или принимаете высказанные замечания к сведению (или и то и другое), — необходимо понимать, в чем, собственно, вас обвиняют. Если что-то непонятно, задавайте вопросы, но имейте в виду: это не подразумевает, что вы со всем согласны. Критика, не связанная с работой, обычно касается предполагаемого влияния вашего поведения на другого человека. Постарайтесь взглянуть на вещи его глазами. Смена перспективы пойдет вам на пользу. Ознакомьтесь с обстоятельствами жизни этого человека, чтобы лучше понять, что в вашем поведении вызывает у него трудности.

Не порите горячку на работе

Допустим, вас критикует начальник, оценивая эффективность вашей деятельности или по другой причине. Отнеситесь к этому как к полезному уроку, если, конечно, считаете, что критика продиктована благими намерениями. Конструктивная критика, которая преподносится как руководство к действию, не должна вызывать

у вас ни стыда, ни обиды. Конечно, бестолковые и агрессивные начальники не редкость. Если вы чувствуете, что к вам отнеслись несправедливо, иногда есть смысл *изобразить* покорность — по крайней мере на некоторое время. Если вы предпочитаете отстаивать свою правоту, выберите для этого благоприятное время и действенные способы. Мгновенный отпор — тактика, которая редко помогает справиться с обидчиками. Прежде чем дать принципиальный бой, наберитесь терпения и обзаведитесь союзниками.

Скажите спасибо за честность

Чтобы попросить кого-то изменить поведение, может потребоваться смелость. Тот, кто проявляет подобную инициативу, рискует попасть в неловкое положение или даже испортить важные для него отношения. Пусть вы не полностью согласны (например, с другом, который считает, что ваш новый партнер вам не пара), следует отдать должное смелости и искренности того, кто говорит начистоту.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Поменьше оправданий

Слыша критику, которую считаете справедливой, старайтесь подавить желание оправдаться. Иногда лучше промолчать, не ссылаясь даже на те смягчающие обстоятельства, которые есть в действительности. Отговорки часто искажают правду. Например, вы объясняете, что ваша проблема — в нехватке времени; на самом же деле вы просто плохо распоряжаетесь своим временем.

Как побеждать панику и тревогу

Паника — это острый приступ тревоги, который затуманивает рассудок, заставляя людей вести себя импульсивно, нередко себе во вред. Паническая атака, длящаяся от нескольких минут до получаса, представляет собой медицинское состояние с такими симптомами, как тошнота, одышка, учащенное (или с перебоями) сердцебиение, потливость и головокружение. В следующих разделах приведены советы, как быстро справиться с паникой и другими формами тревоги — не столь экстремальными, а также ряд рекомендаций по развитию выдержки, предусматривающих долгосрочную работу над собой.

Прогулка на «раз-два-три-четыре»

Это эффективная «скорая помощь» для успокоения нервов. Найдите место, где можно в течение нескольких минут ходить по кругу или просто взад-вперед. Подойдет сад или парк, просторный холл или тротуар небольшого городского квартала. Во время ходьбы вслух или вполголоса считайте до четырех. Первые четыре шага — вдох, следующие — выдох, и дальше по той же схеме. Выполняйте упражнение не менее трех минут. Этот скоростной способ можно усовершенствовать, если отвести на каждый вдох и выдох по шесть шагов.

Брюшное дыхание

Если прогуляться негде, можно сидя выполнить дыхательное упражнение, снимающее стресс. Выкиньте из головы все мысли и сосредоточьтесь на своем теле. Одну руку положите на живот под грудной клеткой, другую — на грудь. Глубоко вдохните через нос — так, чтобы рука, лежащая на животе, приподнялась, а рука на груди оставалась неподвижной. С усилием выдохните через губы, сложенные в трубочку, слегка надавливая рукой на живот,

как будто помогаете выдоху. Повторяйте упражнение до 10 раз, концентрируя внимание на своих ощущениях.

Интервал 4–7–8

Это продолжение предыдущего упражнения. Сделайте вдох на четыре счета, задержите дыхание и считайте до семи, потом выдохните, считая до восьми. Повторяйте в течение нескольких минут. Если вы сидите на совещании или в приемной, где присутствуют другие люди, и не хотите привлекать к себе внимание, можно не класть руки на грудь и на живот.

Задействуйте воображение

Выполняйте одно из описанных выше дыхательных упражнений, представляя при этом, что с каждым вдохом вы черпаете покой

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Изучите свои триггеры

Испытывая стресс, мы склонны в панике метаться от одной бесполезной мысли к другой, в отчаянии перебирая варианты решения. Такие внутренние бури зачастую возникают как реакция на определенные триггеры, которые вытаскивают на поверхность сознания наши давние забытые тревоги. Следует разобраться, что это за тревоги, и, копнув глубже, понять, что могло их вызвать. Зачем это нужно? Во-первых, так вы научитесь предвидеть стрессовые ситуации и либо избегать их, либо подходить к ним хорошо подготовленным; во-вторых, поняв, что дело всего лишь в привычном страхе, вы с большей легкостью его отбросите; в-третьих, со временем вы можете начать заменять привычные тревоги более позитивным отношением. Идеальный способ для этого — медитация осознанности (о ней мы еще поговорим).

и силу из внутренних резервов (которые есть у каждого из нас), а с каждым выдохом избавляетесь от тревог. Другой вариант: покой и силу дарит вам внешний, чем-то ценный для вас источник (например, любовь к партнеру или к детям, мудрость или мужество того, кому вы хотели бы подражать, беспредельная космическая энергия — неважно, божественная или материальная).

Переждать и ехать дальше

Паническая атака может сильно напугать. Не пытайтесь искать способы отвлечься, это не поможет. Лучше переждать приступ, признав свои страхи. Попробуйте убедить себя, что все эти физические симптомы совсем не опасны и что это лишь временные проявления тревоги. Потерпите: вы ведь знаете, что буря утихнет сама собой, нужно только подождать. Дышите медленно, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Можно на минуту-другую закрыть глаза — некоторым это помогает. Если близкий человек при этом поддержит вас за руку, успокоиться будет гораздо легче.

ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Займитесь собой

Регулярные аэробные упражнения помогают снизить уровень стресса, снять напряжение, поднять настроение и повысить уверенность в себе. Норма для здорового взрослого человека — по меньшей мере 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной аэробной нагрузки в неделю. Соблюдайте режим здорового питания, откажитесь от алкоголя, кофеина и курения: все это может лишь усугубить приступы паники и хроническую тревогу. Так или иначе, искусственные стимуляторы только маскируют проблему и немного притупляют ее остроту, и, следовательно, ждать от них столь необходимой долгосрочной помощи бесполезно.

Средства долгосрочного действия

Чтобы устранить беспочвенные тревоги надолго или навсегда, требуется внутренняя работа. Ознакомьтесь с практикой майндфулнесс — медитацией осознанности, которую можно сделать, не посещая специальных занятий: изучите ее онлайн или прочитайте книги Джона Кабат-Зинна, Марка Уильямса и других авторов. Основная идея майндфулнесс — во время 20-минутных (или более долгих) сеансов сосредоточиться на переживаниях текущего момента, на том, что вы делаете и чувствуете здесь и сейчас: на дыхании, расслаблении мышц, чтении мантры, чистке фруктов. Если вы вдруг заметите, что отвлеклись, нужно без какого бы то ни было чувства вины вернуться в состояние концентрации на выбранном предмете. Еще один полезный подход — когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), но в этом случае необходима помощь квалифицированного специалиста.