

# КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА?

Сергей Ключников

**Жизнь совсем без стрессов по идее так же невозможна, как жизнь, состоящая из одних стрессов, но мы в России, выбрав второй путь, до сих пор живы.**

## Суть стресса и его причины

**В понятие общей защищённости человека обязательно входит умение противостоять стрессам. Это не менее сложно, чем защищаться от негативных настроений людей.**

Если вы покажете мне человека, который сегодня живёт, не испытывая никакого стресса, я не поверю вам. Хотя допускаю, что такие люди всё-таки существуют, однако это либо просветлённые духовные мастера, либо счастливые бездельники, чьи жизненные проблемы оплачиваются за чей-то счёт. Стресс в наши дни пропитывает практически всю атмосферу жизни. О стрессе знает каждый человек, его проклинают и боятся, и тем не менее почти никому не удалось избежать его липких объятий. Он подкрадывается бесшумно, незаметно, как карманный вор в трамвае, и в результате, опомнившись, мы чувствуем, что лишились своих законных приобретений. В отличие от реального вора стресс похищает наши силы, крадёт энергию и спокойствие. Он всегда связан с усталостью, истощением, ослаблением и телесным, и душевным.

Термин «стресс» ввёл в 1932 году в научный, а затем в общепопулярный оборот канадский психофизиолог Ганс Селье, который определил его как защитную реакцию организма, возникающую в ответ на неблагоприятные изменения среды. В обычных условиях организм и психика также отвечают, но их реакции вполне предсказуемы, потому оцениваются самим организмом легко. Но в случае утомления наступает период так называемых неспецифических, неожиданных реакций: организм начинает опознавать даже самую мелочь как опасную угрозу и работает в сверхнапряжённом режиме. Было бы неправильно сводить стресс к избыточным биологическим реакциям — он относится прежде всего к психологическим факторам. Вна-

чале перенапрягаются психика и сознание, и уже потом, вслед за ними, изнашиваются тело и внутренние органы.

Внешние признаки стресса почти всегда выражаются в утомлении, болезненной обидчивости, сужении объекта внимания, падении интереса к жизни, нежелании работать и напрягаться, ослаблении защитной силы. Человек внезапно обнаруживает, что у него как будто кожа стала тоньше, а порой ощущает, что она совсем исчезла. Конечно, речь идёт о психологической «коже», но её отсутствие ощущается и физически. В подобном случае становится намного труднее жить. Вместе с тем, помимо болезненной чувствительности и ранимости, нарастает ощущение тяжести бытия. Человеку, подверженному стрессу, начинает казаться, что он не живёт, а несёт на своих плечах многопудовый рюкзак с кирпичами, который как бы прирастает к телу.

Почему современный человек по-новому реагирует на опасные ситуации? Разве их не было раньше? Разве жизнь первобытных людей не была переполнена самыми разно-



Худ. Марк Шагал



образными опасностями и угрозами? Тогда опасностей было ещё больше, чем сейчас, и у нашего предка существовали две основные реакции, два выхода, два ответа на угрозу — агрессия или бегство. Поскольку угрозы были явными и прямыми и первобытный человек не был скован условностями цивилизации, он мог позволить себе «выпустить пар», дать выход возникшему напряжению, открыто выдав реакцию ответной агрессии или убежав «с места происшествия». А что делать нам, пережившим бурную реакцию раздражения или страха, но вынужденным скрывать свои переживания, учащённое сердцебиение, удушье от бессилия под маской невозмутимости? Если мы не научимся правильно реагировать на беспокоящие нас обстоятельства, то мы быстро износим свою нервную систему и психику, не говоря уже о теле. Кроме того, не следует забывать, что физиологический стресс заставляет надпочечники выделять норадреналин, а психологический стресс, сопровождающийся тревогой, страхом или гневом, — адреналин. После этого учащается пульс и дыхание, повышается кровяное давление, меняется состав крови и по цепной реакции возникают сердечно-сосудистые заболевания — атеросклероз, инфаркт, инсульт, а иногда и психозы.

Но стресс — это не только биохимические изменения в организме, истощение внутренних сил и нарастание отрицательного ощущения жизни. Во время стресса неизбежны и серьёзные биоэнергетические перемены. В нормальной ситуации биоэнергетический каркас человека окружён так называемой заградительной сетью, охраняющей тонкое тело человека от негативных воздействий, энергетических ударов и вторжений. В случае, если человеку кто-то наносит подобный удар, — его заградительная сеть напрягается и отражает нападение. В результате стресса аура человека делается рыхлой, внутренне аморфной и поникшей, подобно спущенным парусам. Снижается эмоциональный тонус, слабеет воля. В этом состоянии с человеком можно делать что угодно. Стресс не только деформирует ауру, но и пробивает её, в результате чего через эти пробои начинает утекать психическая энергия.

Чтобы выделить самые главные, глубинные причины возникновения стресса, полезно обратиться к древним духовным традициям, например, к буддизму, который этой проблеме придавал исключительное значение. Правда, тогда ничего не знали о теории Ганса Селье, и то, что мы сегодня называем стрессом, там нашло другое имя — страдание. Строго говоря, стресс — это разновидность страдания, порождённого современной цивилизацией с её выматывающим ритмом жизни и ненормальными искусственными потребностями, которые культивируются индустрией потребления и развлечения. Попробуем переложить две первые благородные истины буддизма на сегодняшний язык психологии, и они во многом ответят на наши вопросы:

1. Жизнь полна страданий (стрессов).
2. Желания — причина страданий (стрессов).

На первый взгляд такой подход может показаться неприемлемым — ведь желания составляют основу жизни. Если их нет,

*Когда Евгения обратилась ко мне, она была почти в истерике. Директор школы, в которой она после окончания пединститута работала третий год, начала придираться к ней по поводу и без повода, унижать её публично на глазах коллектива. Всё началось со случая, когда директриса отпустила по поводу молодой учительницы шутку, а та от неожиданности сильно покраснела и уронила школьный радиотелефон, от трубки которого откололся кусок пластмассы. Это вызвало директорский гнев и в дальнейшем привело к тому, что при каждом удобном случае директор прилюдно придиралась к Евгении, чередуя насмешки и грубые обвинения. При этом молодая учительница была одним из двух историков школы, из чего следовало, что директор не была заинтересована в доведении конфликта до такой точки, когда педагог ушла бы из школы. Однако, почувствовав полную психологическую незащищённость своей сотрудницы, она с удовольствием демонстрировала собственную силу и ей, и всему остальному коллективу, в котором никто не решился защитить слабую сторону. Когда мы начали работать с Евгенией, она даже на миг не решалась представить, что может оказывать хоть какое-то сопротивление. У неё мгновенно возникали мышечные зажимы в теле и спазмы в горле. Однако постепенно я научил её расслаблять мышцы тела и встречать начальственные психологические «наезды» спокойно и без прежней дрожи. Затем мы отработали умение держать удар на вербальном уровне, и в какой-то момент Евгения ответила на издевательскую шутку директора заранее заготовленной фразой, рассмеившей присутствующих. Мы специально составили фразы таким образом, что они по форме были вполне корректными, но по сути это был сарказм, выраженный в преувеличенно вежливой форме. Директриса настолько опешила, что не нашла ничего другого, как выйти из комнаты. После этого отношение к Евгении резко изменилось — её оставили в покое, а начальница сменила тон и стала вести себя отстранённо. Евгению это устраивало куда больше.*



*Татьяна обратилась ко мне с проблемой глубокой усталости. В школе она работала на полторы ставки, но тем не менее не могла прокормить двоих детей. У неё были проблемы со временем, которого не хватало по причине её крайней неорганизованности. Кроме того, у неё не было жизненной энергии, чтобы устроиться на вторую работу. В ходе консультаций выяснилось, что все силы у неё уходили на переживание неприятных эмоций по поводу того, как она плохо выглядит. Однако Татьяна ничего не меняла в своей жизни, прежде всего потому, что у неё не хватало воли разорвать цепи привычного образа жизни. Мы проработали с ней умение расслабляться как в спокойном сидячем положении, так и в динамике жизни. Кроме того, я показал ей исход просмотра кадров её жизни, наподобие просмотра видеofilmа с остановкой на проблемных ситуациях. Продолав этот приём несколько раз, Татьяна увидела, что крутится по жизненному кругу, никак не развиваясь. Но после того как под влиянием занятой она пересмотрела свой подход и заняла более правильную позицию к себе и жизни и сумела отказаться от лишних изматывающих привычек, у неё вновь стало появляться ощущение уверенности в себе.*

то нет и движения, поступков, действий, нет и ошибок, на которых учатся. Однако всё дело в том, какие желания живут в нашем сердце. Буддизм прежде всего говорит о слишком страстных, изматывающих желаниях, когда человек хочет добиться вожделенного результата любой ценой и немедленно. По таинственным законам жизни такое желание удовлетворяется весьма редко (мешает как раз именно эта излишняя страстность) и потому всё завершается стрессовыми переживаниями. К страданиям приводит, согласно буддизму, и слишком ярко выраженный материальный характер наших желаний, — в священных текстах они сравниваются с солёной водой океана, которая не даёт утолить жажду.

В России всё пронизано стрессами. Сегодня это политические войны между соискателями власти, агрессивные СМИ, непростая экономическая ситуация. Потому для нас стрессовое состояние — это одновременно и предмет ненависти, и объект тайного, почти патологического влечения. Мы как будто нарочно сами нарываемся на стресс, чувствуя, что без него нам будет тоскливо и скучно. И просвета в этом запутанном лабиринте стресса пока не видно.

На первый взгляд стрессам в большей степени подвержены люди менее обеспеченные, которых истощает не только недостаток средств, но и мысли о том, что в любой момент может быть ещё хуже. Однако статистика и моя личная практика показывают, что стрессам в нашей стране преимущественно подвержены те, кто активно стремится решить свои финансовые проблемы, то есть представители мелкого и среднего бизнеса.

Не так давно мне пришлось вести переговоры с представителями довольно крупной компании, руководители которой, узнав о том, что сегодня в бизнесе считается очень модным и эффективным тренинг «Антистресс-менеджмент», обратились ко мне с предложением провести его на их территории. Однако переговоры застопорились, так как несколько молодых менеджеров среднего звена, возглавляющих отделы и подразделения, начали сопротивляться самой идее проведения такого тренинга, поскольку считали, что заниматься подобными вещами — значит понапрасну терять время и деньги компании. Лишь активное давление руководителя, не столько осознающего пользу антистрессового тренинга, сколько не желающего отставать от жизни и от моды, переломило ситуацию. Между тем после тренинга даже самые недовольные признали, что он был для них весьма полезен, поскольку до этого никто не учил их восстанавливать силы, а для бизнеса — это самое главное.

Бизнес, особенно в России, — зона повышенного риска. Одно из главных обстоятельств, которое держит бизнесмена в напряжении и выматывает больше всего, — полная нестабильность во всех делах. В отличие от любого западного коллеги российский бизнесмен никогда не знает, что его ждёт завтра, и потому всегда работает на пределе. Опасность, а значит и идущий следом за ней стресс, поджидает его на каждом шагу — в собственном офисе, куда в любой момент могут прийти рэкетеры, в кабинете чиновника, который может неожиданно потребовать слишком большую взятку, в машине, которую могут взорвать, в квартире, на выходе из которой его могут поджидать киллеры, в командировке, за время которой власть в фирме может перейти к другому. Это неправда, что стресс полезен для здоровья, что он повышает адреналин в крови. Лишь лёгкая, нечасто встречающаяся разновидность стресса может «молодить» кровь.

Довольно часто стрессам подвержены именно руководители фирм. Печать постоянного стресса лежит на всём их облике: на сутулой спине (типичная проблема руководителя, на плечи которого ложится груз тяжёлой ответственности, приводящей к мышечным зажимам и дискомфорту), на зажимах в области брюшного прес-



са, на мимике, исполненной глубокой усталости. Тем не менее они стесняются обращаться к психологам, расценивая это как проявление слабости.

Недавно я проводил тренинг в фирме, руководитель которой был сверхответственным трудоголиком, не способным хотя бы чуть-чуть делегировать решение ответственных проблем собственным заместителям и подчинённым, и потому державшим нити всех дел в своих руках. В конце концов это привело его к полному истощению всех физических и психических сил. Он всё чаще срывался на коллег и передал свой невроз рабочему коллективу, где люди издёргались и перессорились. Пройдя цикл индивидуальных консультаций, на который его сподвигла жена, он на индивидуальной консультации признался, что очень жалеет, что не прошёл этот тренинг ещё раньше. «Я думал, что это — потеря времени, но сейчас понял: чтобы времени было больше — нужна энергия, а её можно накопить только на таких тренингах», — признался он и через какое-то время заказал этот тренинг для своей фирмы. Весь коллектив, измученный психологическими срывами и невротическими вспышками своего шефа, согласился на этот тренинг с куда большей охотой, нежели менеджеры вышеупомянутой компании. Результат не замедлил сказаться.

Не всегда стресс в бизнесе связан у руководителя и менеджера с неумением грамотно вести дела на работе. Довольно часто он возникает, когда у трудоголика запущены тылы и имеются семейные проблемы. Не так давно мне пришлось консультировать женщину, возглавляющую крупную фирму, дела которой шли просто превосходно, за исключением одного «но» — эта женщина совершенно запустила свою семью и довела мужа до белого каления. Возникла угроза развода, однако она так и не знала, что делать, и не соглашалась на требования супруга сбавить обороты, поскольку боялась потерять фирму. С ней наша работа пошла в режиме индивидуальных консультаций, во время которых я научил её искусству релаксации и восстановления сил, а также эффективным методам пробуждения скрытых ресурсов организма и психики. Она оказалась способной ученицей и через три месяца сказала мне, что теперь у неё хватает сил и на работу, и на семью.

## Методы диагностики собственного стресса

Как определить — есть ли у вас стресс или это вам только кажется? Опытные психологи отмечают целый ряд признаков, по которым можно обнаружить это заболевание:

- вам приходится делать не то, что хотелось бы, а лишь то, что входит в ваши обязанности;
- вам постоянно не хватает времени;
- вас что-то или кто-то подгоняет, вы постоянно куда-то спешите;
- вам начинает казаться, что все окружающие зажаты в тиски какого-то внутреннего напряжения;
- вам постоянно хочется спать;

*Олеся 39 лет, по образованию она педагог, но в школе работала недолго, занялась бизнесом, и теперь она директор крупного кадрового агентства. На работе дела идут неплохо, правда, не клеится семейная жизнь: два раза она была замужем, сейчас вновь свободна, есть друг. Но она и сама не стремится к совместной жизни: «Хочу отдохнуть от своего мучителя» (это о бывшем муже). Но вот чего Олеся точно не умеет делать, так это отдыхать. По этому поводу она и обратилась ко мне.*

*По складу мышления, типу поведения, привычкам и мечтам она типичная бизнесвумен и беспокойный трудоголик. Сама того не заметив, она обрушила на меня кучу производственных проблем. Однако когда начинаешь ей говорить, что, похоже, её кроме работы ничего не интересует, она обижается, говорит, что это не так, и начинает перечислять: косметический кабинет, массажный салон, презентации, ночные клубы, пансионаты, театры и выставочные салоны. Но ни одно из этих заведений не помогает ей отдохнуть и восстановить силы. Наоборот, всё утомляет.*

*Я вижу, что в списке наиболее посещаемых мест Олеся не назвала ни спортивных клубов, ни бассейнов, ни даже природы. На мой вопрос «почему» она честно призналась, что особой любви к подмосковной природе не питает — не ухожено, можно легко простудиться, дачу не любит с детства, в турпоходы ходить терпеть не может и вообще не спортивный она человек. Вот загорать где-нибудь в Испании или на курортах Флориды — это класс. Но и там ей не удаётся полноценно отдохнуть — разрывает страсть к новым впечатлениям и потому ей не сидится на месте, она начинает ездить по стране, посещать ночные клубы и тусовки. На моё предложение прекратить такую гонку она прореагировала отрицательно: «А зачем тогда ехать, если всё интересно, что там есть, я так и не увижу?»*

*Чем дальше, тем яснее становится, что Олеся просто переполнена необузданными желаниями, от которых вовсе не собирается отказываться, даже если они её до предела утомили. Я провёл с ней несколько тестов и выяснил, что главное для неё — престиж и то, насколько она*



*хорошо выглядит перед подругами и знакомыми. Её ум постоянно сравнивает свой успех с достижениями других людей (прежде всего материальными, куда входят доход и уровень отдыха). Она живёт так, как если бы хотела сжечь себя к середине жизни, за короткое время попробовав все красивые блюда бытия. От меня она хочет, чтобы я «каким-нибудь способом снял с неё стресс, ведь моей подруге Тане вы помогли наладить жизнь». Однако я вижу, что в данном случае ничего сделать невозможно, и, как всегда бывает, в случаях с проблемными клиентами, начинаю подводить разговор к тому, чтобы отказать.*

*Но Олеся не собирается сдаваться, видимо, руководствуясь логикой, что раз пришла, надо выжать всё, что возможно. Она требует сеансов по снятию стресса, говорит, что хочет испытать «глубокие ощущения», опять-таки ссылаясь на рассказы подруги Татьяны. Я объясняю ей, что когда у человека так много желаний и он от них не собирается отказываться, то энергия, полученная во время сеанса, или бесполезна, или даже вредна, потому что желания усиливаются. «Что вы мне буддизм проповедуете, — заводится Олеся, — я женщина, а не монахиня, которая борется с желаниями. Желание — это мой бог, а его удовлетворение — моя религия».*

*Она переходит на полушёпот, наполненный просящими кокетливыми интонациями:*

*«Ну, вы всё-таки проведите сеанс. Только не требуйте, чтобы я чему-то училась и что-то изменяла в жизни. Я — женщина состоявшаяся и состоятельная, а сейчас просто хочу расслабиться».*

*Вольному воля, желание клиента, если он не хочет кому-то причинить вред, — закон. Мы проводим с ней сеанс погружения с совершенным медитативного путешествия в процессе сеанса, когда у меня обостряется видение ауры клиента и тонкое зрение, я вдруг отчётливо вижу перед мысленным взором здание какой-то больницы. После сеанса, когда Олеся доканчивает выражение своих восторгов, рискуя показаться надоедливым и приправляя свои советы комплиментами,*

- вы видите чересчур много снов;
- вы много курите;
- вы потребляете алкоголя больше, чем обычно;
- дома, в семье у вас постоянные конфликты;
- всё время вы ощущаете неудовлетворённость жизнью;
- вы влезаете в долги, даже не зная, как с ними расплачиваться;
- у вас появляется комплекс неполноценности;
- вам не с кем поговорить о собственных проблемах, да и нет особого желания;
- вы не чувствуете уважения к себе ни дома, ни на работе.

В этом списке слово «работа» стоит на последнем месте, но в жизни она, конечно, самая главная причина стресса. Речь идёт не о любой работе, но лишь о напряжённой, изнуряющей, утомительной. Как противостоять стрессу, порождённому столь напряжённой работой? Уволиться? Но совсем потерять работу ещё страшнее, нежели терпеть неприятности, неизбежно возникающие на любом месте. Поискать другую работу? Может быть, но где гарантия, что вы не натолкнётесь на ещё более сложную стрессовую ситуацию? Нет, бегство не выход. Нужно попробовать несложные высокоэффективные психологические методы снятия стресса и его профилактики. Так что же делать? Смириться и сказать себе, что это наша неизлечимая национальная болезнь? Или всё же попытаться вылезти из ямы?

## Методы освобождения от стресса

Те, кто хотели бы освободиться от разрушающей силы стресса или, по крайней мере, свести к минимуму его проявления, могут попробовать следующие методы:

**1.** Постарайтесь понять, откуда «растут ноги» у вашего стресса, каковы глубинные причины вашей усталости и переутомления, и попытаться избавиться от них. Ликвидация причин стресса, наверное, самый лучший, хотя и самый трудный метод победы над этим недугом. Как говорит тот же буддизм: побеждая желания, мы избавляемся от страдания. Конечно, современный человек не может уподобиться тибетскому монаху и отказаться абсолютно от всех земных желаний, такая жертва будет невыполнимой. Речь идёт об отказе от самых вредных, разрушительных и утомляющих желаний, осуществление которых, в конце концов, обернётся усталостью и потерями.

**2.** Научитесь релаксации, расслаблению, умению правильно дышать и освобождаться от мышечных зажимов. Значительная часть стрессовых переживаний почти всегда связана с излишним, избыточным напряжением тех или иных групп мышц. Расслабление мышечного панциря не только высвобождает подавленную энергию и улучшает самочувствие, но и успокаивающим образом действует на эмоциональную сферу человека. Мысленно представляйте, как тёмная, тяжёлая субстанция усталости вымывается из вашего тела подобно ненужным шлакам или токсинам. Учи-



тесь использовать яркие образы и тогда психические токсины стресса будут покидать ваш организм значительно быстрее.

**3.** Повышайте свой психоэнергетический потенциал, наполняйте организм и сознание. Можно также создавать мысленные образы пейзажей природы, которые вы наполняете свежей, бодрящей энергией, помогающей растворить психические токсины стресса и усталости.

**4.** Учитесь экономить силы, не тратить эмоциональную и душевную энергию по пустякам. Эмоциональное равновесие — это важнейшее условие победы над стрессом и, чтобы достичь его, нужно справиться с привычкой бурно или болезненно реагировать не внешний мир,

Кроме того, необходимо:

— изменить отношение к работе, в первую очередь перестать держаться за неё как за последнюю соломинку, и быть готовым в самом крайнем случае попытаться начать новый путь; в то же время выполнять все обязанности максимально качественно, чтобы у начальства и сослуживцев не было соблазна подвергать вашу работу критике, которая у большинства людей увеличивает агрессивное состояние;

— во время работы стараться сосредоточиться не столько на результате, сколько на процессе того, что вы делаете (достаточно представить как можно ярче результат перед началом работы, но не «заикливаться» на этом);

— понаблюдать за собой и, определив, какие из ваших эмоциональных действий в наибольшей степени приводят к потере сил и равновесию, отказаться от них, изменив своё поведение в сторону спокойствия, уравновешенности и самоконтроля. ■

*я всё же советую ей капитально изменить образ жизни и взгляды на мир и себя саму. Она весело улыбается и уходит. Я чётко знаю, что заниматься систематически она не будет, ибо воспринимает консультацию и сеанс как экзотику, о которой со знанием дела можно рассказывать за чашкой кофе и сигаретой подружкам. После её ухода меня некоторое время не покидают ощущения, что Олеся ждёт неблагоприятный финал и мы с ней ещё встретимся.*

*Встреча действительно происходит. Через полтора года ко мне приходит бледная, похудевшая, помятая жизнью женщина, в которой я не сразу узнаю когда-то преуспевающую бизнесвумен. Олеся рассказывает, как через полгода после нашей встречи у неё произошёл нервный срыв и она несколько месяцев пролежала в отделении неврозов, за это время потеряла друга, фирму, резко обострились отношения с дочерью и вообще жизнь не удалась. «Я слишком много хотела, — признаётся она, — а сейчас я готова учиться по-настоящему».*

*Теперь я могу, не ожидая несерьёзных возражений, объяснить Олеся, что стресс поражает человека на нескольких уровнях и его невозможно преодолеть, не устранив глубинную причину. Чтобы Олеся поняла, что её истощает не только и не столько насыщенный образ жизни, сколько ненасытная алчность в желаниях, ей понадобилось, чтобы эти желания ударились о преграду в виде переутомлённого организма и нервной системы. Мы начали целенаправленно заниматься глубинной психологией её желаний и влечений, обучаясь искусству неторопливой и спокойной жизни. Только выстроив новую систему положительных мотивов, мы заново подходим к медитативным психотехникам, повышающим энергетику и жизненную силу. Постепенно Олеся меняется во всех проявлениях, вплоть до профессиональных интересов. Она намерена экстерном получить психологическое образование и проводить тренинги с бизнесменами, обучая их умению снимать стрессы и правильно расходовать время, как это делали другие психологи, которых она раньше приглашала в кадровое агентство. «Пришла к вам по поводу своих стрессов и ухожу, чтобы заниматься чужими», — шуточно, но удовлетворённо говорит мне она по завершению курса.*

*История с Олесей ещё раз показала, что на консультациях и сеансах, избавляющих от стресса, всегда важно найти его сердцевину, глубинную основу, без устранения которой настоящее освобождение невозможно.*