
СТРЕСС —
ВСЕГО ЛИШЬ
БУМАЖНЫЙ
ТИГР

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Не правда ли, впасть в состояние стресса перед лицом какой-то проблемы — это немного похоже на столкновение с голодным тигром, который вот-вот вас проглотит? Проблема выглядит невероятно пугающей, вам кажется, что вы вообще никогда с ней справитесь. Но выход *есть*: вы должны представить, что ваш тигр — бумажный, а не настоящий. Это не будет означать, что проблемы как не бывало. Это будет означать, что она больше не угрожает вашей жизни.

Сравнение стресса с тигром предложил нейрофизиолог Рик Хансон, подчеркнув этим, что стрессовая реакция дана нам природой для спасения от физической опасности, в том числе и от преследующего тигра. Просто наше миндалевидное тело, отвечающее за формирование реакций стресса, не очень-то отличает реального хищника от, к примеру, дорожной пробки. Поэтому и реагирует так, словно за вами действительно гонится тигр, хотя на самом деле вы всего лишь застряли на шоссе по пути в аэропорт или опаздываете на важную презентацию. Используя этот метод, всегда можно напомнить себе, что никакой смертельной опасности нет, поэтому следует взять себя в руки и спокойно решать проблему с транспортом или возможными последствиями опоздания.

«Для меня эта фраза стала настоящим спасением, — признался один из моих клиентов, очень подверженный нервным стрессам. — Она позволяет мне вовремя делать паузу, чтобы понять, существует ли проблема вообще, и если да, то решать ее, а потом спокойно переходить к остальным делам».

ЭТОТ САМОЛЕТ ЕЩЕ ЛЕТИТ?

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Таким вопросом летчики Второй мировой войны тренировали очень важный навык: решение нажимать кнопку катапульты или нет? Правило было простое: если самолет уже не летит — покидай его; если еще продолжает полет — оставайся и борись за живучесть машины. Я часто использую этот пример в работе с клиентами, панически боящимися стрессов. Он помогает им учиться различать, когда и вправду складывается *чрезвычайная* ситуация, а когда просто не из-за чего переживать. Только заставив себя понять, действительно вы в опасности или нет, можно постепенно успокоиться и в конце концов доказать своему миндалевидному телу, что сиюминутная угроза отсутствует и оно может уменьшить остроту реакции.

Среди моих клиентов был топ-менеджер компании, который очень остро реагировал на любые нежелательные ситуации на работе. Мысль о сорванных сроках сдачи проекта, возможном невыполнении квартального плана или один намек на то, что дело пойдет не так, как запланировано, приводила этого руководителя в состояние острейшего стресса. В результате его артериальное давление было постоянно повышенным, что реально угрожало здоровью и в конечном счете успехам компании. Он стал использовать вопрос о самолете, чтобы постоянно напоминать себе, что из-за одной проблемы, а уж тем более, возможности ее возникновения мир не обрушится. Поначалу приходилось повторять фразу по многу раз в день. Но постепенно руководитель научился реагировать на все спокойней. И, кстати, давление его тоже пришло в норму.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

