

Глава 4

Страх против страсти

Что движет вами сильнее — страх или страсть? Иными словами, что больше вас мотивирует: желание уменьшить пугающие последствия или стремление увеличить благоприятный результат? Если вас попросили выступить перед парой сотен людей, что скорее придет вам в голову:

«Надо постараться ничего не испортить, чтобы не выглядеть неудачником»

или

«Какая чудесная возможность поделиться тем, что важно для меня, со столькими людьми».

Первый ответ основан на страхе, а второй — на страсти. В этой главе мы убедимся, что эти два очень непохожих мотиватора по-разному влияют на нашу жизнь.

Так же как мы выбираем «топливо» для своего организма, мы должны выбрать «топливо» для жизни: страх или страсть.

Именно страх, особенно страх неудачи, вызывает в перфекционистах желание «совершенства». И они делают все возможное, чтобы избежать ошибки или дать окружающим повод думать, что они недостаточно хороши. А поскольку они измеряют свою значимость определенными, часто недостижимыми, целями, то постоянно чувствуют, что «не тянут». Согласитесь, непростой способ проживать свою жизнь!

Будучи полны страха, вы сосредоточены на том, чего не хотите. Ваша задача — сделать все возможное, чтобы снизить риск нежелательного исхода. Вы беспокоитесь о том, что может произойти, и действуете так, чтобы уменьшить или предотвратить негативные последствия. Страх находится в том же энергетическом спектре, что и злость, осуждение, беспокойство, раздражение, стыд, чувство вины, ревность, ненависть и паника. Не самое приятное чувство!

Для того чтобы почувствовать себя более мотивированным, вовлеченным в процесс, позитивным и оптимистично настроенным, достаточно переключиться со страха на страсть, которая ориентируется на желаемый результат, а не на бегство от нежелательного. Страсть выражается в энтузиазме и удовольствии от жизни и представляет противоположную сторону энергетического спектра наряду с романтической увлеченностью, радостью, весельем, решительностью, жизнестойкостью, любовью, чувством благодарности и целеустремленностью.

Когда вы наполнены страстью, вас мотивирует то, что вы *хотите* испытать, а не стремление избежать того, чего не хотите. Мы чувствуем страсть, когда действуем в согласии со своими ценностями и опираемся на свои сильные стороны, когда остаемся собой, когда принимаемся за задачи, которые придают сил. Ваше истинное я — это та часть вашей личности, которая способна испытывать радость и удовольствие, находить смысл в том, что вы делаете, и с благодарностью принимать то, что дает жизнь.

Вот несколько примеров разительных отличий между влиянием на вашу жизнь страха и страсти.

Образец: жизнь, полная страха, или жизнь, полная страсти

Отношения	СТРАХ: Я не могу ему доверять. А вдруг он мне изменяет? СТРАСТЬ: Я предпочитаю сосредоточиться на нашей любви.
Воспитание детей	СТРАХ: Дети должны хорошо учиться в школе, иначе им никогда не поступить в хороший университет. СТРАСТЬ: Я хочу научить детей формировать собственные ценности и сильные качества.
Здоровье	СТРАХ: Вдруг это странное ощущение — рак, и тогда я умру. СТРАСТЬ: Я благодарен за все, что дает мне мой организм, и буду продолжать поддерживать свое здоровье.

Работа	СТРАХ: Этот проект такой трудный. Меня могут уволить, если я его завалю. СТРАСТЬ: Мне нравится опираться на свои сильные стороны и сотрудничать с другими, делая классный проект.
Деньги	СТРАХ: А вдруг я все потеряю? Это будет ужасно. СТРАСТЬ: Я буду копить деньги, тратить деньги и делать небольшие жертвования. Я рад тому, что имею.
Духовная жизнь	СТРАХ: А вдруг жизни после смерти не существует? СТРАСТЬ: Я предпочитаю верить, что после смерти есть другая жизнь. Я черпаю силы в молитвах. И в конце концов, если я заблуждаюсь, я умру прежде, чем узнаю об этом!

Разительное отличие, правда? Мысли и убеждения, основанные на страсти, дарят абсолютно иное мироощущение, а этот свежий, оптимистичный взгляд создает иную жизнь. Восприятие, основанное на страхе, усиливает *возможность* нежелательных или катастрофических последствий. А восприятие, основанное на страсти, сосредоточено на чувстве благодарности и делает жизнь все лучше и лучше.

А главное, вам дано право самим выбирать «топливо» для своей жизни. Вы можете склониться к страху или к страсти. И разница между жизнью в страхе и жизнью в страсти более чем ощутима.

Теперь, раз уж мы заговорили на эту тему, разберемся, что именно представляет собой страх. Страх — это картинки в наших головах, воображаемые события, которых мы не хотим. Если посреди ночи вы слышите шум, который пугает вас, чувство страха вызывает не громкий звук, а та причина шума, которую вы себе придумали: возможно, ваш домашний питомец уронил что-то ценное или, еще хуже, кто-то вломился в дом.

Я люблю представлять страх в виде такого акронима:

Fictious — ложная.

Envisioning — воображаемая.

Altering — трансформация.

Reality — реальности*.

Страхи существуют только у вас в голове. Но страхи *могут* стать действительностью, так же как и выдуманные истории. Вот пример из жизни.

* Начальные буквы слов складываются в аббревиатуру fear (англ.) — «страх».
Прим. перев.

На третьем году своей психотерапевтической практики я работала в области психоонкологии, помогая людям с раковыми заболеваниями. Однажды на консультацию ко мне пришла сорокасемилетняя женщина с четвертой стадией рака груди.

Выяснилось, что она была хирургом-онкологом. То есть регулярно оперировала людей, которые испытывали то же самое, что теперь и она.

Сьюзан заняла кресло в затененном кабинете психотерапии, глядя вниз, на собственные руки, и от нее веяло безнадежностью. Рак четвертой степени — очень серьезный диагноз, но корни стресса, который испытывала Сьюзан, уходили глубже неутешительных прогнозов.

— Я почувствовала уплотнение одиннадцать месяцев назад, — призналась она. — Я поняла, что это рак, и испугалась. Знаю, это глупо, ведь мне известно, что раннее диагностирование может привести к хорошим результатам. Я понимаю это головой. Но я была так напугана, что предпочла не обращать внимания.

Моя мама умерла от рака груди в молодости. Именно потому я пошла в медицинский вуз, чтобы помогать таким, как она. Как только я нащупала шарик у себя в груди, в памяти всплыли ее последние дни. Она была истощена. Она совершенно не могла есть. Она облысела из-за химиотерапии. Ее кожа посерела. Она мучилась от ужасных болей. Я очень боялась, что скоро стану точно такой же. Поэтому сделала вид, что ничего не происходит, и стала жить дальше.

Страх Сьюзан выразился в отрицании, которое трагическим образом привело к развитию рака. Если бы она начала лечение раньше, велики шансы, что вмешательство оказалось бы эффективным. Позволив страху контролировать ее мысли, эмоции и действия, она довела ситуацию до трагического исхода: рак развился до последней стадии.

Такова сила страха.

Дистресс против эустресса

Страх и страсть — разные движущие силы, и они вызывают противоположные реакции стресса. Позже мы поговорим об *эустрессе* — разновидности стресса, которая может оказывать положительное

влияние и наполнять энергией. Но пока остановимся на дистрессе — отрицательном аспекте стресса. Дистресс появляется, когда слова и действия основаны на страхе. С этого момента я буду использовать слово «стресс» исключительно для выражения *отрицательных* аспектов.

Тревога, беспокойство, страх провала, ощущение своей уязвимости — все это разновидности стресса. Количество отрицательной энергии и стресса, с которыми приходится справляться перфекционистам, способно мешать продуктивности и даже причинять вред. Рассмотрим, какое влияние стресс потенциально может оказывать на нашу жизнь.

Вам наверняка хорошо знакомы эмоциональные реакции на стресс. В состоянии стресса мы бываем тревожными, обеспокоенными, подавленными, беспомощными, раздраженными, злыми, обескураженными. Однако мало кто помнит о физической реакции на стресс — выбросе гормонов стресса. Если мы подвергаемся действию этих гормонов долгое время, практически все системы организма испытывают негативное влияние, как результат:

- влияние на кожу: воспаления, высыпания, потеря волос, морщины;
- влияние на желудочно-кишечный тракт: желудочные колики, диарея, запоры;
- влияние на иммунную систему: большая подверженность заболеваниям;
- влияние на опорно-двигательную систему: напряженные мышцы, необъяснимые боли;
- влияние на сердечно-сосудистую систему: атеросклероз.

Случалось ли вам замечать, что в состоянии стресса вы не можете мыслить так же ясно, как обычно? Это происходит потому, что хронический стресс буквально сжимает наш гиппокамп — часть мозга, которая отвечает за обработку определенной информации. Каков итог? Я не помню (шутка). А если серьезно, высокий уровень стресса может уменьшить способность решать проблемы, концентрироваться и ощущать мотивацию.

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: снизьте уровень стресса, чтобы излечиться

Сила стресса впечатляет. Существует область науки — психонейроиммунология, которая изучает связь психологии (особенно в разрезе стресса), нервной и иммунной систем. Оказывается, из-за стресса медленнее заживают раны и ослабляется способность противостоять инфекциям.

И это еще не все! Стресс может привести к увеличению веса. Гормоны стресса способствуют увеличению жировой прослойки в области живота. Давайте признаем: испытывая стресс, мы делаем не лучший выбор в плане питания. Кто из вас тянется к свежим листьям салата, когда беспокоится о предстоящем важном экзамене или грозном дедлайне? Большинство предпочитают чипсы или печенье, и не одну-две штучки, а много. Внезапно целая пачка оказывается пустой.

Стресс плохо влияет на взаимоотношения. Не знаю, как вы, а я, когда чувствую себя чрезмерно загруженной, не отличаюсь добротой и пониманием. Иногда я сама не хотела бы находиться рядом с собой. Представляю, что чувствует моя семья!

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: дышите!

Один из самых быстрых способов снизить уровень стресса — дышать глубоко, подключая диафрагму. Может показаться, будто это слишком легко, чтобы быть правдой, но это не так. Глубокое дыхание активирует гипоталамус, который замедляет гормоны стресса и расслабляет тело. Поэтому в следующий раз, когда почувствуете стресс, сделайте пять глубоких вдохов диафрагмой.

Стресс ограничивает наше видение ситуации. Он вынуждает нас фокусироваться на отрицательных сторонах и сводит на нет положительные, вплоть до отрицания наших ценностей и принципов. Стресс заставляет нас реагировать по принципу «живи или умри», из-за чего мы рискуем отказаться от собственных установленных правил, чтобы выжить. Загвоздка в том, что мозг и тело реагируют

так, будто стресс угрожает жизни, а это в большинстве случаев не так. Такое негативное, «катастрофическое» мышление вынуждает людей действовать импульсивно, идя против собственной природы. И наоборот, стресс может вести к прокрастинации или отрицанию существующего положения вещей, чтобы предотвратить возможные огорчения.

* * *

Помните, я рассказала во введении о том, как проверяла у дочери правописание, пока собиралась в деловую поездку? Что ж, тем утром мой подверженный стрессу разум привел меня в уныние.

Когда я рассуждаю рационально, я знаю, что моя работа очень важна. Чувство удовлетворения, которое я испытываю, помогая другим сломить внутреннего критика и построить жизнь своей мечты, невозможно выразить словами! Это мой способ делать мир лучше, хотя бы немного. Я искренне люблю свое занятие независимо от того, работаю ли с СЕО компании из списка Fortune 500*, который использует полученные знания, чтобы оптимизировать работу на своем предприятии (и увеличить продажи), или помогаю переутомленной маме сбросить груз родительской вины.

Однако когда мой уровень стресса зашкаливает, здоровое мышление улетучивается, а его место занимает страх. Это случается со всеми.

Если бы в тот момент, когда дочь допустила ошибку в диктанте, вы могли слышать мои мысли, то услышали бы следующее: «Что за мать может улететь в Нью-Йорк, когда у дочери проблемы в школе?» (Откровенно говоря, одно неправильно написанное слово — еще не проблема, но в состоянии стресса мозг не отличается рациональностью.)

* Fortune Global 500 — рейтинг 500 крупнейших мировых компаний, отобранных согласно их выручке. Составляется и публикуется ежегодно журналом Fortune. *Прим. перев.*

Нет ничего удивительного в том, что в стрессе мы задаем себе подобные вопросы. Но, согласитесь, на этом все не заканчивается. Дальше мы отвечаем на свои вопросы. И вот что я сказала себе тем утром:

«Я плохая мать. Мне нужно остаться дома ради моих детей».

Сейчас, когда уровень стресса низкий и я мыслю логически, я понимаю, что вовсе не плохая мать. Пусть я не нахожусь постоянно рядом с детьми, но дома я стараюсь быть внимательной и в полной мере участвовать в том, что происходит в их жизни. Научные исследования поддерживают такой подход, когда качество ставится выше количества. Кроме того, в жизни моих детей я не единственный взрослый человек, который любит их и готов помочь.

Но все же в состоянии стресса я сосредоточилась на страхе оказаться плохой матерью. Страхе не дать им настоящего детства из-за своей работы. Страхе, что мое поведение окажет длительное неблагоприятное воздействие. А вам это знакомо?

УПРАЖНЕНИЕ: размышляем о стрессовом мышлении

Ответьте на следующие вопросы.

Вспомните случаи, когда вы находились в стрессовом состоянии. Опишите, как ваши мысли ухудшили ситуацию.

Опишите случай, когда вы начали с кем-то спор на тему, которая по прошествии времени оказалась не такой уж важной.

Опишите случай, когда вы мысленно ругали себя.

Как усиливаются ваши перфекционистские страхи, когда вы испытываете стресс?

* * *

До этого мы говорили о стрессовых реакциях, основанных на страхе. На противоположной стороне находятся стрессовые реакции, основанные на страсти. Правильно называть это эустрессом. *Эустресс* — положительная энергия, которая заставляет вас *желать* перемен к лучшему. Вместо того чтобы пугать вас тем, что может произойти, эустресс вызывает способность противостоять трудностям, радостное волнение, чувство мотивированности, воодушевление, энтузиазм. Эустресс помогает решать проблемы, думать и действовать новаторски и преодолевать препятствия, несмотря на любого рода противодействие или скептицизм окружающих. Эустресс проявляется в целеустремленности, упорстве и храбрости.

Среди примеров эустресса — обучение чему-то новому и интересному, романтические отношения с тем, кто вам по-настоящему нравится, создание бизнеса, который очень вас увлекает, преодоление испытания, которое имеет для вас большое значение, просмотр страшного фильма (для некоторых), спортивные состязания, подготовка к волнующему событию, развитие новых способностей и талантов, помощь другим людям.

Дистресс или эустресс? Решать вам. Ваше дело — выбирать, какие эмоции станут движущей силой вашей повседневной жизни. «Серьезно?» — спросите вы. Да, *серьезно*.

Откуда берется этот страх?

Откуда же берутся страх или страсть в качестве движущей силы? Все зависит не столько от того, что происходит в реальном мире, сколько от того, что творится между вашими ушами. То, как вы *смотрите* на мир, влияет на то, каким вы его *видите*.

Представьте, что вы носите голубые очки. Все вокруг приобретает голубой оттенок, правда? Вдруг вы захотели съесть спелый банан. Но кругом только зеленые. Вы ходите от магазина к магазину в поисках спелого банана, но таких нет.

Но вот вы вспоминаете, что на вас до сих пор голубые очки. Вы снимаете их и видите, что большинство бананов, на которые вы смотрите, на самом деле желтые. Они спелые, и их уже можно есть. Но пока вы не сняли голубые очки, бананы выглядели зелеными.

Конечно, мы не ходим постоянно в голубых очках. Но у нас есть линзы, через которые мы смотрим на мир. То, что они нам показывают, заранее определено нашими убеждениями. Убеждения — это укоренившиеся представления о самом себе, других людях и окружающем мире. Они влияют на наши мысли, чувства, поступки и даже на то, как другие ведут себя с нами. В сущности, убеждения создают нашу действительность.

Возможно, звучит странно. А может быть, имеет смысл?

Вот пример, который поможет понять, что я имею в виду. Скажем, вас пригласили на вечеринку, где вы никого не знаете. Это закрытое мероприятие, и на нем будет много влиятельных интересных людей, но ни с одним из них вы не знакомы лично. В силу закрытого формата вечеринки вы не можете никого с собой привести.

Давайте «примерим» два разных убеждения, чтобы понять, каким образом каждое из них способно повлиять — или в какой цвет окрасить — ваше присутствие на вечеринке.

Убеждение 1. Я должен быть совершенством, чтобы понравиться остальным. Я никого не буду знать. Даже не представляю, что надеть. Люди будут оценивать меня. Я им не понравлюсь.

- *Чувства:* одиночество, нервозность, волнение, беспокойство.
- *Поведение:* суетливость, говорю с запинками, не решаюсь что-то сказать, держусь в стороне.
- *Реакция окружающих:* они избегают меня из-за энергетики, которую я излучаю.
- *Мысли:* «Ну вот, никто не хочет иметь со мной ничего общего. Я неудачник. Вдобавок эти люди такие высокомерные».

Убеждение 2. Жизнь — приключение. Обычно люди приветливы и рады познакомиться с другими.

- *Чувства:* воодушевленность, волнение (приятное), энергичность.
- *Поведение:* представляю другим людям, задаю вопросы, внимательно слушаю, что они говорят.
- *Реакция окружающих:* они заводят со мной разговор, знакомят со своими друзьями, задают вопросы.
- *Мысли:* «Классная вечеринка!»

Видите, как по-разному представляется одно и то же событие с разных точек зрения?

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: влезьте в чужую шкуру

Вы должны сами решить, какие вам носить «линзы». Попробуйте представить себя персонажем фильма, который смотрит на мир так, как *хотелось бы* вам. Теперь постарайтесь вести себя, держаться, говорить и думать так, как делал бы все это ваш персонаж. Чем больше практикуешься, тем лучше получается!

Сила мысли

Наши мысли и убеждения способны формировать действительность³. Вы не обязаны верить мне на слово: исследования, связанные с эффектом плацебо, подтверждают эту теорию. Плацебо — это нечто такое, что представляют в качестве реального лекарственного средства, хотя оно таковым не является. Например, таблетка, которая в действительности содержит только сахар.

Использование плацебо хорошо показало себя как в плане субъективных перемен (самовнушенное ослабление болей или уровня депрессии), так и в объективных (поддающихся измерению) отчетах. Лекарства с эффектом плацебо, например, приводили к такому изменению мозговых волн, которое вызывали настоящие медикаменты от депрессии; они повышали выработку дофамина у людей

с болезнью Паркинсона. Исследования показывают, что плацебо срабатывает даже тогда, когда участникам эксперимента сообщают, что они принимают лекарства с этим эффектом. Вот наглядное доказательство силы наших мыслей!

Эффект плацебо был обнаружен даже при обычном сообщении информации испытуемым. Во время опытов со сном участников произвольно распределили на две группы. По прошествии ночи одной группе сказали, что у них был глубокий сон (как показала продолжительность стадии быстрого движения глаз, или БДГ). Другой группе сообщили, что их сон был поверхностным. На самом деле эта информация являлась вымышленной. Затем испытуемые прошли тесты, определяющие умственные навыки. Те, кто считал, будто плохо спал ночью, набрали низкие баллы в заданиях, требующих сосредоточенности и способности быстро обрабатывать информацию, независимо от того, насколько хорошо они спали на самом деле.

Наши убеждения могут стать реальностью.

На тренинге, который я посетила недавно, всякий раз, когда кто-то поднимал руку и высказывал предположение, как определенная концепция поведения отразится на его жизни, ведущий отвечал: «Если вы так считаете».

Когда один говорил: «Я никогда не смогу этого сделать», ведущий отвечал — «Если вы так считаете».

Когда другой говорил: «Моя жена никогда не согласится на это», снова следовало — «Если вы так считаете».

Эта фраза слегка раздражала, пока я не поняла, почему ведущий говорит это. Это утверждение было выражением мудрости. То, что вы говорите, становится вашей действительностью.

Мысли усиливают стресс

То, что вы говорите себе, влияет на ваше самочувствие. А ваше самочувствие влияет на то, что вы себе говорите. Одно подпитывает другое.

Представьте, что можете поместить микрофон в свою голову. Вы услышите внутренний диалог с самим собой — ваши мысли

и убеждения. Но каким мыслям вы готовы позволить руководить вашей жизнью — основанным на страхе или на страсти?

Поскольку стресс может усилить страх и уничтожить страсть, важно держать его под контролем.

В современном мире стресс кажется чем-то само собой разумеющимся, частью повседневной жизни. Поэтому я не говорю о том, чтобы полностью избавиться от стресса. К тому же некоторые виды стресса, например эустресс, о котором мы говорили, могут подтолкнуть к положительным переменам. А вот избыточный негативный стресс способен ухудшить ситуацию и снизить продуктивность.

УПРАЖНЕНИЕ: ваш уровень стресса

Представьте себе стресс как нечто такое, что можно оценить по шкале от 0 (никакого стресса) до 10 (самый большой стресс, который вам довелось испытать). Теперь спросите себя:

Каков мой уровень стресса прямо сейчас?

Каков мой средний уровень стресса?

Что увеличивает мой уровень стресса?

Что уменьшает мой уровень стресса?

Каков мой уровень стресса, когда я просыпаюсь?

Каков мой уровень стресса, когда я отправляюсь спать?

Когда стресс достигает оценки в семь баллов или выше, разумное мышление улетучивается. Кроме того, это уровень, при котором перфекционистские шаблоны набирают силу.

От уровня стресса зависит, как вы оцениваете ситуацию. Вот пример из жизни.

— Вчера я была ужасно расстроена, — сказала моя клиентка Кэти.

В качестве торгового представителя фармацевтической компании ей пришлось проделать путь в 400 километров, чтобы повстречаться с разными докторами и их коллегами.

— Расскажите, — попросила я.

— Я вернулась домой после тяжелого рабочего дня. Проехала за рулем около 160 километров ради встречи с доктором, который фактически заявил, что мой продукт — полный отстой и что ему не нужны даже образцы. На обратном пути были ужасные пробки. Я не могла перестать думать, как зол будет мой руководитель, узнав, что за этот день у меня не было ни одной продажи.

Когда я вернулась домой в 19:15, выяснилось, что моего мужа, который обещал быть к пяти, чтобы отпустить няню, до сих пор не было. Няня сказала, что он звонил и уточнил, сможет ли она задержаться. Но я об этом ничего не знала.

Я знаю, что у него нет никаких срочных дел на работе. Он просто хотел больше успеть. Я так разозлилась! Он постоянно так делает — работа для него важнее семьи. Я занялась детьми, потом приняла душ и легла спать. Сказала ему, что плохо себя чувствую, потому что не хотела даже разговаривать.

Я спросила Кэти:

— Как бы вы оценили свой уровень стресса на тот момент — от 0 до 10?

- Девять, — ответила она.
- И почему вы были настолько расстроены?
- Потому что ему нет дела до наших детей, меня или няни. Он думает только о себе и своей работе. По крайней мере так мне казалось вчера.
- А что вы думаете сейчас?
- Когда я успокоилась, то вспомнила, что его босс в городе, — сказала Кэти. — И я понимаю, что уйти раньше пяти было бы не лучшей идеей, учитывая, как редко босс видит моего мужа.
- До какой отметки упал ваш уровень стресса, когда вы успокоились?
- До пяти.
- А каков он сейчас?
- Три.
- Как изменились ваши мысли с тех пор, как уровень стресса был на отметке «девять»?
- Я понимаю, что отреагировала слишком остро. Я знаю, что он любит меня и детей. Он просто хотел хорошо выглядеть в глазах босса.
- А вам это знакомо?

УПРАЖНЕНИЕ: поразмышляйте о стрессе

Вспомните случай, когда вы были невероятно расстроены, а свой уровень стресса оценивали как минимум в семь баллов. Запишите, что вы говорили себе тогда.

В определенный момент после этого случая ваш уровень стресса упал. Когда он опустился до отметки в три балла или около того, как изменились ваши мысли?

Как видите, мы по-разному думаем при разных уровнях стресса.

Управление стрессом

Для того чтобы управлять стрессом, следует применять два подхода: проактивный и реактивный.

Проактивное управление стрессом

Когда мы управляем стрессом проактивно, то постоянно прибегаем к инструментам, которые эффективно уменьшают уровень стресса. К таким инструментам относятся регулярные физические нагрузки, медитация или встречи с людьми, общение с которыми доставляет нам удовольствие. Сюда же относятся полноценный сон (от семи до девяти часов!) и правильное питание.

Коснемся двух последних инструментов, поскольку небрежение к ним само по себе может выступить источником стресса. Я *знаю*, что от семи до девяти часов — это много. И понимаю, что большая занятость требует многих часов бодрствования, чтобы успеть справиться со всеми делами. Так как я сама мама, жена, хозяйка, лектор, писатель, психолог, тренер, водитель и время от времени повар, я знаю, как высока цена времени.

Но вот в чем дело: когда вы спите столько, сколько требуется вашему организму, это сопоставимо с целой новой жизнью. Исследования показывают, что регулярный здоровый сон обеспечивает следующие преимущества:

- потеря лишнего веса;
- уменьшение стресса;
- большее ощущение счастья;
- лучшая сопротивляемость болезням;
- улучшение памяти;
- повышение работоспособности;
- улучшение творческого мышления;
- бóльшая энергичность;
- и даже более длинная жизнь.

Так что высытайтесь!

Еда тоже способна заметно влиять на уровень стресса. Слишком большое количество сахара или кофеина могут усилить его, так же как и обезвоживание. В полуфабрикатах много жира, сахара и соли, которые повышают уровень гормона стресса — кортизола. Поэтому выбирайте свежие цельные продукты, богатые питательными веществами: протеинами, углеводами и полезными жирами. (Лично я начинаю день с пищевых добавок и витаминных коктейлей. Хотите знать, что я использую сейчас? Добро пожаловать на www.ElizabethLombardo.com/BetterThanPerfect.)

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: что делать, чтобы крепко спать

Один из лучших способов добиться хорошего ночного сна — использовать вечерние «ритуалы», которые помогают расслабиться. Экраны (телевизора, планшета, смартфона) только будоражат нервную систему, поэтому выключайте их как минимум за тридцать минут до сна. Приглушите свет, почитайте книгу, помедитируйте или примите теплый душ, чтобы помочь уму и телу успокоиться и уснуть.

Реактивное управление стрессом

Теперь рассмотрим реактивные способы управления стрессом. Эта стратегия полезна, когда вы чувствуете, что ваш уровень стресса растет. Всякий раз, когда вы замечаете, что стресс достиг отметки «шесть», сделайте что-то такое, что быстро снизит его.

Как? Единственно верного ответа не существует. Своим клиентам я рекомендую создать целый список эффективных способов, которые помогают лично им. Почему не один какой-то способ? Потому что не каждый вариант годится в любой ситуации. Например, когда я выступаю перед двумя тысячами слушателей и мой уровень стресса действительно высок, я не могу попросить людей подождать, пока приму ванну с пеной.

Вот что делают мои клиенты:

- стараются глубоко дышать;
- медитируют;

- слушают успокаивающую музыку;
- отправляются на прогулку;
- разговаривают с жизнерадостным другом;
- смотрят смешное видео;
- прыгают на кровати;
- надувают мыльные пузыри;
- молятся;
- отжимаются;
- выходят проветриться;
- рисуют завитки;
- принимают теплый душ;
- катаются на велосипеде.

УПРАЖНЕНИЕ: способы снизить стресс

Теперь ваша очередь. Создайте собственный список эффективных способов снижения стресса — действий, которые точно вас расслабляют. Запишите как минимум десять.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Держите этот список при себе: в бумажнике, на смартфоне, рабочем столе, в машине. Всякий раз, когда вы почувствуете, что стресс зашкаливает, предпримите какое-либо действие из списка. Если это не поможет, попробуйте одно действие за другим, пока не добьетесь результата.

Всё к лучшему

Почти за двадцать лет врачебной практики мне довелось работать с весьма интересными людьми. Одни мои клиенты были бездомными, другие владели множеством домов. Одни были тюремными заключенными, другие — судебными служащими. Кто-то изменял супругу, профессии или стране. Я лечила людей, которым было трудно контролировать свой гнев, и тех, кому полезно время от времени громко кричать. Среди моих клиентов встречались наркодилеры и фармацевты, врачи и очень больные пациенты, люди с ожирением и люди настолько истощенные, что их кормили через зонд. Они имели разное образование, принадлежали к разным культурам и религиям и представляли разные общественно-экономические прослойки и интересы. И все же у всех них есть общая черта — одно из самых могущественных свойств, о котором я узнала от них: то, что теперь я называю принципом «недо-пере».

Принцип «недо-пере»

Этот принцип подразумевает рациональную оценку чужого поведения, которое мы осуждаем. Вместо того чтобы концентрироваться на том, как «плохо» ведет себя другой человек, мы напоминаем себе, что его подспудная мотивация почти всегда оказывается положительной.

Возьмем, к примеру, коллегу по работе или учебе, который задирает других, отпускает комментарии с оттенком неодобрения или снисходительности и даже запугивает окружающих.

Конечно, в таком издевательстве *нет* ничего хорошего. Однако задумаемся на минуту, почему задиры так себя ведут. Потому что они несчастны и хотят чувствовать себя лучше. Они размышляют примерно так:

- «Если я принижу других, то буду лучшего мнения о себе».
- «Если я буду контролировать других, то почувствую себя более влиятельным».
- «Если я заставлю других чувствовать себя несчастнее, то сам стану счастливее. Или хотя бы не буду одинок в своем несчастье».

Разумеется, подобные доводы не оправдание, а вытекающие отсюда действия способны нести заметные разрушения. Но скрытая

мотивация задир — чувствовать себя лучше — имеет основания. Ну а кто из нас не хочет быть лучшего мнения о себе?

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: переосмыслите неприятное поведение

Подумайте, как использовать принцип «недо-пере» в отношениях со своими близкими. Например, допустите, что у вашего мужа добрые намерения: когда он говорит нечто такое, что расстраивает вас, как иначе вы можете интерпретировать происходящее «за кулисами»? Может быть, у него был очень тяжелый день? Или ему требуется поддержка? Или он просто хочет вашего внимания?

Когда ваш ребенок делает нечто заведомо плохое, как этот принцип поможет вам понять причины этих действий? Возможно, он хотел выглядеть привлекательно в глазах своих друзей? Или просто развлекался?

Этот принцип вовсе не извиняет поведение окружающих. Но зато помогает глубже понять скрытую мотивацию, чтобы вы вместе двигались дальше.

Положительная мотивация скрывается обычно не только за сомнительным поведением, но и за «негативными» мыслями.

Карли пришла в мой кабинет с выражением ужаса на лице.

— Мне предложили невероятное повышение на работе, — сказала она.

Не то, что я ожидала услышать. Я спросила, почему она выглядит такой озабоченной. Карли ответила:

— Я не могу взяться за эту работу.

— И что стоит за этими мыслями? — спросила я.

— Я хочу защитить себя от неудачи, — сказала она. — Я не хочу провала. Я просто хочу быть успешной.

— Сохраняя стремление к успеху, как вы можете заменить страх страстью?

Карли задумалась:

— Ну, я могу сосредоточиться на своих сильных качествах. Могу поверить в свои силы. Могу задавать вопросы и при необходимости получать помощь в профессиональном плане.

- И как это меняет ситуацию?
- Я буду активнее пользоваться нужной мне поддержкой, а заодно стану увереннее в себе.
- А как вы теперь чувствуете себя в связи с повышением? — спросила я Карли.
- Я в восторге!

Принцип «недо-пере» — ключ к пониманию перфекционизма. Для перфекциониста внешнее поведение и внутреннее ощущение могут характеризоваться следующими особенностями:

- Крайне критичное отношение к себе.
- Чрезмерная загруженность работой.
- Прокрастинация или избегание.
- Стремление контролировать окружающих.

Согласитесь, привлекательного мало. Скрытая мотивация при этом может включать в себя один или несколько факторов.

- Желание чувствовать себя более счастливым и вера в то, что такой подход поможет.
- Желание быть успешным.
- Желание впечатлять других.
- Желание чувствовать свою значимость.
- Желание помогать окружающим.
- Желание иметь влияние на других.

Несомненно, все эти виды мотиваций могут выступать хорошей движущей силой. Суть в том, чтобы использовать их позитивно, основываясь на страсти, а не на страхе и стрессе. Не позволяйте внутреннему критику решать, что вам делать и как себя чувствовать.

Мы стремимся к совершенству в областях, которые можем контролировать. Но это не всегда приносит удовольствие и радость нам и, что еще важнее, нашим детям.

Сара Джессика Паркер, актриса и продюсер

Это не вы

Равно как перфекционизм и страхи, которые его питают, не имеют ничего общего с вашей истинной сущностью, стресс вызывают мысли, вам не свойственные. Вот почему стресс так неприятен.

Знаете настольную игру «Операция»? На доске в виде операционного стола нарисовано тело человека. В доске есть круглые прорезы с металлическими краями, а в них — пластиковые кости тела. Задача игрока — достать кости металлическими щипцами, не задевая краев. Если край задет, нос человека (красная лампа) загорается, а громкий звук дает понять, что ваши навыки хирурга оставляют желать лучшего.

Теперь посмотрим на игру «Операция» как на уменьшенную модель реальной жизни. (Подыграйте мне!) Представьте, что успешное прохождение игры — эффективная хирургия — это успешная жизнь, где все идет своим чередом, без ложных шагов. Когда мы делаем неверное движение в игре, сигнал извещает, что мы отклонились от плавного хода операции. Точно так же, когда у вас появляется мысль, нехарактерная для вашего истинного «я», то возникающее неприятное чувство подобно сигналу в «Операции». Это механизм обратной связи, позволяющий понять, что вы действуете не так, как вам свойственно.

Поэтому, когда случается стресс и у вас появляются «неистинные», упаднические мысли, сделайте то, что сделали бы в игре: измените подход. Внесите поправку в свое видение и реагирование на ситуацию, на самого себя и на окружающих. Как именно? Этому посвящены следующие страницы.

Используйте свой страх или стресс себе во благо

Ошеломляет осознание того, насколько самоуничужительными могут быть наши мысли. Однако вместо того чтобы корить себя за них, обратите их себе на пользу.

- Выявите свою истинную мотивацию.
- Переключитесь на страсть и любовь.
- Выберите другие, более полезные стратегии поведения.

Рассмотрим конкретный пример.

Элли, моя клиентка, испытывала стресс из-за того, что свекровь собиралась приехать к ним на длинные выходные. «Она постоянно позволяет себе унижительные комментарии по поводу того, как я воспитываю детей. Это выводит из себя. До ее приезда я целую неделю занимаюсь уборкой. И панически соображаю, что приготовить, потому что знаю, что она сделает замечание. Я на грани срыва».

Я попросила Элли хорошо обдумать все, что она рассказала о свекрови, а затем заполнить таблицу.

Образец: используйте свой страх или стресс себе во благо

Выявите свою истинную мотивацию:	Я хочу, чтобы свекровь любила меня и считала, что ее сын сделал верный шаг, женившись на мне.
Переключитесь на страсть и любовь:	Я понимаю, что свекрови нужно чувствовать себя значимой и любимой. И я хочу, чтобы она так себя ощущала.
Выберите другие, более полезные стратегии поведения:	Просить у свекрови совета в том, в чем она разбирается, например в готовке. Попросить ее рассказать мне о том, каким мой муж был в детстве.

Переключение со страха и злости на страсть и любовь помогло Элли лучше чувствовать себя, пока свекровь гостила у них. И вам это поможет снизить стресс и чувствовать себя счастливее. Попробуйте!

УПРАЖНЕНИЕ: используйте свой страх или стресс себе во благо

Выявите свою истинную мотивацию:	_____

Переключитесь на страсть и любовь:	_____

Выберите другие, более полезные стратегии поведения:	_____

СОВЕТ В ДУХЕ «ЛУЧШЕ СОВЕРШЕНСТВА»: ищите красный флажок

Вместо того чтобы поддаться стрессу, попытайтесь воспринимать его как красный флажок, напоминающий о том, что стресс можно использовать. Он не всегда «плох» и способен помочь вам изменить свой взгляд на ситуацию и свое поведение. *Обратите* стресс себе на *пользу*, превращая страх в страсть.

Теперь, когда мы разобрались, чем является и чем не является перфекционизм, узнали о его цене и его преимуществах, рассмотрели, как он влияет на наши отношения с близкими, коллегами и самими собой, научимся получать удовольствие от жизни в духе «лучше совершенства»!



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

