




= Игорь
Спивак




СТРЕССУЙТЕ ПРАВИЛЬНО

Как справиться
со стрессом,
выгоранием
и психологическими
трудностями



#Psychology#KnowHow



#Psychology#KnowHow

Игорь Спивак

**Стрессуйте правильно.
Как справиться со
стрессом, выгоранием и
психологическими трудностями**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.9
ББК 88.9

Спивак И. М.

Стрессуйте правильно. Как справиться со стрессом, выгоранием и психологическими трудностями / И. М. Спивак — «Издательство АСТ», 2021 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-139462-2

Все мы испытываем эмоции. Хорошо, когда они благоприятны, поддерживают нас и дают силы двигаться вперед. А что делать, если эмоции отравляют жизнь, создают хаос, раздразнивают и не дают адекватно действовать? Однозначно читать эту книгу! Автор — практикующий психолог с двадцатилетним стажем Игорь Спивак — предлагает специальные техники, алгоритмы действий, практики для борьбы с негативными эмоциями. Эта книга — как очень дорогой домашний психотерапевт, который поможет быстро распознать опасное состояние и эмоциональную перегрузку и научит правильно выходить из стресса. Легкий слог и интересная подача материала в книге сделают процесс работы со своими эмоциями не только продуктивным, но и увлекательным. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.9

ISBN 978-5-17-139462-2

© Спивак И. М., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

О книге	6
Что такое эмоция	7
Распознай эмоцию – установи контакт!	7
Из чего сделаны наши эмоции	9
Формула любви	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Игорь Спивак
Стрессуйте правильно. Как
справиться со стрессом, выгоранием
и психологическими трудностями

«Движение вперед – всегда стресс. Стрессуйте правильно!»
Игорь Спивак

© Спивак И., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

О книге

Все мы испытываем эмоции. Хорошо, когда они благоприятны, поддерживают нас и дают силы двигаться вперёд. Но чаще мы не можем с ними справиться, поэтому они отравляют нашу жизнь, создают хаос, раздрай и не дают адекватно действовать. Это и есть стресс. Избежать разрушающих эмоций сложно, но уменьшить их влияние на нас можно и даже нужно!

Вот уже 20 лет я – практикующий психолог. И все эти годы я изучал стрессовое состояние, открывая все новые и новые принципы работы с ним. И теперь написал эту книгу, в которой собрал самые сливки своих исследований.

Если вам не по себе, вы чувствуете, что слишком загноились, часто нервничаете, бурно реагируете на происходящее, то эта книга научит вас брать себя в руки и достойно выходить из стрессовых ситуаций.

Если вас настигло выгорание в профессиональной сфере или вы перестали замечать простые радости, эта книга поможет вам вернуться в ресурсное состояние.

Если вы хотели бы действовать (да что там – жить!) более расслабленно и чувствовать себя уверенно и счастливо, прочитайте эту книгу – в ней вы найдете много советов, которые помогут вам двигаться вперед, невзирая на преграды.

Словом, если вы чувствуете, что эмоции стали брать над вами верх и это состояние вам не нравится, то эта книга для вас. Специальные техники, алгоритмы действий, практики, которые я описал в ней, помогут вам избавиться от проблем, связанных с эмоциями. Просто попробуйте. И пусть вашим привычным состоянием станет то, что называется «Вот оно – счастье!»

Что такое эмоция

Распознай эмоцию – установи контакт!

Горжибюс: ... и стоит мне рассердиться...

Люсиль: Ах, боже мой, дядюшка!..

Горжибюс (ласково): Что с тобой, Люсиль?..

Люсиль: Ваш гнев...

Валер: Как?!.. Ты испугалась? Но разве ты не видишь, что отец лишь всячески старается казаться рассерженным?..

Горжибюс: Ах, негодяй! Вон что выдумал! Злодей готов уверять, что я отнюдь не сержусь!.. Нет-с, вы ошибаетесь, сударь, – я прямо в ярости, да-с, в чрезвычайной ярости, и чтобы доказать вам это... (ласково, Люсиль) но сперва, милое дитя мое, пойдь в свою комнату, иди, иди... (резко) А вы, сыночек, извольте остаться – нам нужно потолковать об очень важных вещах...

Мой дорогой читатель!

Вы верите в гнев Горжибюса? Или соглашаетесь с Валером, что отец притворяется сердитым?

Напомню, что это за произведение... Я привел диалог из пьесы Ж.-Б. Мольера «Казакин».

Давайте вместе ответим на поставленные мною вопросы.

Как мы выражаем эмоции?

Прежде всего, внешне... через мимику, позы, жесты и, как Горжибюс, – интонацией голоса.

Достаточно ли этого? Валер сомневается. Мы сами не очень верим в искренность главного героя. Почему складывается ощущение, будто чего-то не хватает?

Мы читаем, как ведет себя Горжибюс, сопоставляем с нашим поведением, когда злимся на кого-то... – и понимаем, что одновременно сердиться и успокаивать, когда мы в ярости, невозможно!

Согласны?

Получается, чтобы судить об эмоциональном состоянии другого человека, НЕДОСТАТОЧНО ТОЛЬКО ВНЕШНЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВ.

Другой пример. Знакомый или партнер улыбается нам. Всегда ли такое выражение лица говорит о том, что у него все хорошо?

Я часто наблюдаю улыбку у клиентов на первых сессиях. И она сигнализирует мне о том, что у человека нет доступа к своим переживаниям. Он чувствует одно, а внешне выражает другое. Одна из задач при работе с клиентом – как раз научить его понимать свои чувства.

Но важно распознавать и эмоции партнера. Поэтому я начинаю книгу с диалога героев Мольера.

Почему распознавать эмоции других полезно?

Представьте такую ситуацию. Мы встречаем знакомого. Он в задумчивости. А у нас хорошее настроение. И мы радостно говорим: «О, привет! Давно не виделись. Чего такой грустный?»

Установится контакт?

Наши эмоциональные состояния не совпадают, знакомый не поддержит наш оптимизм. Скорее, он ответит что-то формальное и уйдет от разговора.

Чтобы общение состоялось, важно не только понять эмоции партнера, но и быть созвучным им. То есть если наш знакомый печален, то и наша речь должна быть неторопливой и негромкой.

И такие наши умения сегодня называют эмоциональным интеллектом.

Из чего сделаны наши эмоции

Мы уже выяснили: только внешнего проявления эмоции недостаточно, чтобы говорить о реальном переживании партнера.

Когда мы доверяем чувствам другого человека?

Обратимся к произведению Аркадия и Бориса Стругацких «Понедельник начинается в субботу»:

«Корнеев приходит в неопишемую ярость. Лицо его темнеет, и сейчас же заметно темнеет в комнате. Огромная туча напoлзает на солнце. Свирепый порыв ветра сотрясает дуб. Где-то звенят вылетевшие стекла. У стола подгибаются ножки, проседает только что восстановленная раскладушка. В тусклом зеркале вспыхивают и гаснут зловещие огни».

Эта и предыдущая сцены иллюстрируют одну и ту же эмоцию: ярость. Только в диалоге Мольера ее описание вызвало у нас улыбку, а у Стругацких подобранные образы заставили в нее поверить.

То есть о настоящем переживании можно говорить, когда эмоция не только внешне оформлена, но и имеет наполнение.

Вспомните наши ощущения, когда мы очень злимся. Что-то внутри поднимается, даже «ударяет в голову».

И это движение внутри указывает на существование некоей психической энергии. В традиционной китайской медицине ее называли Ци, в йоге – Прана. Австрийский психолог Зигмунд Фрейд определял ее как энергию либидо. Он утверждал, что в разные возрастные периоды она концентрируется в определенных зонах тела и определяет развитие человека. Ученик Фрейда, американский психолог Вильгельм Райх, обозначал ее словом «оргон» и утверждал, что она течет свободно только в здоровом организме.

Как бы эту энергию ни называли, важно одно: **ЭМОЦИЯ ИМЕЕТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ НАПОЛНЕНИЕ.**

Однако и это утверждение не дает ответ на вопрос: «Из чего сделаны наши эмоции?»

Мы вспомнили наши ощущения, когда злимся. Но что еще происходит с нашим телом?

Мы стискиваем зубы, сжимаем кулаки, начинаем глубже и чаще дышать. Артериальное давление растет, пульс учащается. Это знаки того, что **ЭМОЦИЯ МЕНЯЕТ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН.**

Как полученная информация помогает управлять стрессом?

Мы договорились, что эмоция – это энергия, прежде всего психическая. Из курса школьной физики мы помним, что любая энергия совершает работу. Значит, и каждая эмоция должна совершить работу или быть выражена!

Уже более 20 лет я преподаю в медицинском университете. Однажды ко мне обратилась студентка и попросила научить ее радоваться. Я удивился. Обычно выражение радости не вызывает трудностей. И так было у ее сокурсников. А она, застенчивая девушка, стеснялась «громко» радоваться. Конечно, я согласился ей помочь.

Чаше мы не принимаем и блокируем наши гневные эмоции, поскольку не знаем, что делать со злостью и раздражением. Но мы научимся этому чуть позже в главе «Семь способов эмоциональной разрядки».

Итак... если эмоция, по разным причинам, не находит выражения, то напряжение сохраняется. А любое напряжение – это стресс.

Моя палитра эмоций

Эмоция, как психическое явление, отражает отношение человека к миру, другим людям, самому себе и результатам своей деятельности. Для этого нам дана широкая палитра переживаний. Однако среди них есть такие, которые нам пока недоступны.

Предлагаю исследовать этот вопрос и выполнить одно упражнение.

Готовы?..

Шаг 1. Пожалуйста, возьмите лист бумаги, озаглавьте его «Моя палитра эмоций» и выпишите все эмоции и чувства, которые вы знаете.

Шаг 2. Ознакомьтесь со списком эмоций (см. ниже). При необходимости дополните вашу палитру эмоциями из этого списка.

Шаг 3. Внимательно изучите обновленный состав вашей палитры эмоций. Те эмоции и чувства, которые вы переживали в прошлом, отметьте заглавной буквой «П»; те, которые переживаете в настоящее время, – «Н»; те, которые хотите пережить в будущем, – «Б».

Шаг 4. Обратите внимание на переживания с маркировкой «Б». Ответьте на вопрос: где и как вы можете получить эти эмоции?

Сохраните вашу палитру эмоций. Что делать с эмоциями прошлого и настоящего, вы узнаете чуть позже.

Список эмоций

Радость	Скука	Волнение
Печаль	Зависть	Смущение
Гнев	Ревность	Уныние
Страх	Ненависть	Прощение
Вина	Любовь	Экстаз
Обида	Горе	Возмущение
Презрение	Ярость	Раздражение
Отвращение	Тоска	Злость
Интерес	Ужас	Удовольствие
Удивление	Восторг	

Из списка эмоций важно выделить базовые. Напомню, что в психологии так называют эмоции, которые присущи всем здоровым людям и одинаково проявляются у представителей разных культур. Именно на их основе разворачивается многообразие переживаний человека.

Широко известен подход американского психолога Кэррола Изарда. Он выделяет десять фундаментальных эмоций: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина. Однако у исследователей нет единого мнения по поводу того, какие эмоции считать базовыми и каково их количество.

Давайте построим собственную модель эмоциональной сферы. Она поможет разобраться в этом непростом вопросе и лучше понимать наши состояния.

Возьмем четыре базовые эмоции: радость, печаль, гнев, страх. Почему именно эти? Они простые, древние и во многом определяют наше поведение.

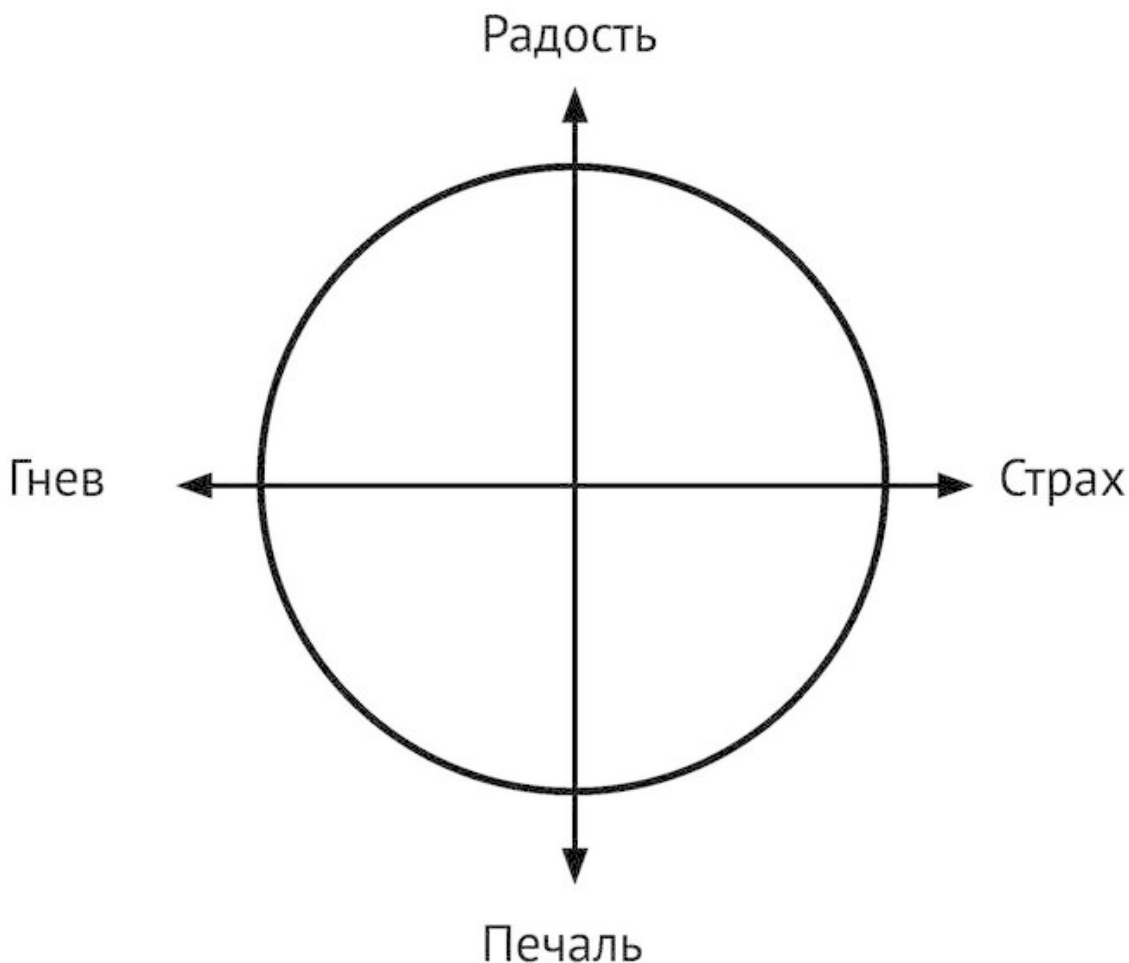


Рис. 1. Четыре базовые эмоции

Посмотрите на рис. 1. Начнем с пары «гнев – страх». Русский психолог Лев Семенович Выготский метко назвал эти эмоции «отвердевшей формой поведения, возникшей из инстинкта самосохранения». Действительно, в ситуации опасности мы либо нападаем, либо обороняемся.

Эмоции радости и печали также образуют известную пару. Их связь закреплена в культуре разных народов. Она находит отражение в устном творчестве. Вспомните русские пословицы: «Кто в субботу смеется, в воскресенье плакать будет», «Кто смешлив, тот и слезлив». Об этом же картина русского художника Виктора Васнецова «Песнь радости и печали (Сирин и Алконост)». Рекомендую посмотреть ее в Интернете.

Таким образом, наша модель эмоциональной сферы иллюстрирует идею парности эмоций и их взаимное дополнение. На примере этих четырех эмоций я утверждаю, что все эмоции важны для жизни.

Я часто читаю лекции по стресс-менеджменту. И в этом месте обычно задаю слушателям вопрос: «Зачем нужен гнев?»

Пожалуйста, ответьте на этот вопрос самостоятельно. Ответ не очевиден. И мы разберем его позже.

Что они со мной делают?

Возможно, вы знаете шутку: «Нет, я не люблю алкоголь. Но мне так нравится, что он со мной делает».

То же самое можно сказать об эмоциях. Неважно, как они называются, важно то, что они с нами делают.

Поговорим подробнее о четырех базовых эмоциях.

Радость связана с удовлетворением актуальной потребности и направляет активность психики вовне.

Печаль вызывает состояние, которое снижает интерес к внешнему миру, направляет активность психики вглубь себя.

Гнев вызывается возникновением препятствий на пути к цели.

Страх возникает при ожидании опасности, угрозы, неблагополучия.

Когда мы размышляем о действии эмоций на наше состояние, это не означает, что мы целиком зависим от внешних обстоятельств. Конечно, мы можем говорить: «Я грущу, потому что кто-то был несправедлив ко мне». Замечу, мы способны сами вызывать у себя те или иные эмоции.

Скажите, в каком состоянии легче общаться: когда мы настроены на радость или на печаль?

Очевидно, что общение пройдет гладко, если мы радостны. Не следует понимать эту эмоцию только как веселье и смех. Мы уже обсудили, что радость направляет психику вовне. Это экстравертированная эмоция, она ориентирует на других. То есть радость обеспечивает нужное для успешного общения состояние.

А какое состояние полезно для размышлений?

То, которое ориентирует на себя, погружает в себя. И такое состояние дает печаль. Это интровертированная эмоция. И ее также не следует понимать узко, как грусть и уныние. В русском языке есть удачный синоним состоянию, которое я имею в виду, – «легкая грусть».

А теперь самое время поговорить о гневе. Когда я спрашиваю, зачем он нужен, то часто слышу о его последствиях: непонимании, ссоре, расставании и прочем. Гнев воспринимается исключительно как разрушительное и ненужное переживание. Но так ли это?

Напоминаю, мы говорим о психологическом состоянии, которое вызывает эмоция. Гнев в норме дает бодрость и уверенность. Он помогает защитить собственные интересы и близкого человека. Это то самое «возмущение духа» Иисуса Христа, когда он изгонял торгующих из храма.

Зачем нужен страх? На этой эмоции остановимся подробно и рассмотрим три варианта.

Вариант первый. Мы имеем много страхов. Тогда говорят о нашей высокой тревожности. В этом случае типичное для нас поведение – избегание трудностей и конфликтов. Понятно, что такой жизненный сценарий не позволяет достигать нужных нам результатов.

Вариант второй. Мы не замечаем страхи. Тогда говорят о нашей низкой тревожности. Кажется, что низкий уровень – показатель нашего психологического благополучия! Но я специально отметил, что низкотревожный человек не замечает свои страхи. То есть они у него есть. Но он вытесняет их из сознания.

В чем это проявляется?

Такой человек склонен к риску. А узнать его можно по характерным занятиям: паркур, зацепинг, экстремальный спорт.

Помните известного немецкого гонщика «Формулы-1» Михаэля Шумахера?

Знаете, как закончилась его спортивная карьера? 29 декабря 2013 года он катался на лыжах во французском Мерибеле. Гонщик съехал с основной трассы, наткнулся на камень и

ударился головой о выступ скалы. Шумахер получил тяжелую травму, сегодня не ходит и не разговаривает.

Возможно, он избежал бы трагедии, если следовал бы *третьему варианту*, когда мы знаем про свои страхи и принимаем их во внимание; здраво оцениваем пользу, которую они несут. Ведь именно они делают нас осторожными. Страх в норме – это чувство самосохранения. Он страхует нас, когда возникает угроза здоровью и жизни. Летчики военной авиации иногда шутят: «Мы боимся, но не трусим».

Что означает данная фраза?

Не позорно «бояться» и проявлять осторожность. Позорно «трусить», то есть бежать с поля боя.

Формула любви

Итак, мы договорились, что эмоция – это энергия. Она дает нам переживание, каждое из которых окрашено по-своему.

Хороших или плохих переживаний не существует. И само слово имеет глубокий смысл: все можно ПЕРЕЖИТЬ.

Когда эмоция становится чувством? Часто эти понятия смешивают и рассматривают как синонимы.

Мы проявляем себя в мире через мысли, эмоции, поведение. Наше переживание является эмоцией, когда вызванное им состояние влияет только на поведение. Нам радостно – мы смеемся, печалимся – молчим, гневаемся – сжимаем кулаки, боимся – отходим в сторону. Действительно, эти четыре переживания мы уверенно можем отнести к эмоциям. И не случайно они являются базовыми и вошли в модель эмоциональной сферы.

Возьмем другие фундаментальные эмоции, которые предлагает американский психолог Кэррол Изард.

Интерес – это познавательная эмоция. Она дает нам внутреннюю мотивацию. Интерес всегда направлен на конкретный предмет: человека, книгу, событие и т. д.

Отвращение, презрение – эти переживания также имеют внешний стимул. Отвращение может вызвать и человек, и пища. Презрение – только человек. Конечно, можно «презирать опасность». Но это выражение имеет другой смысл и является синонимом «рисковать».

Стыд, вина – переживания, которые помогают приспособиться к обществу. И они возникают по поводу нашего несоответствия предложенному образцу.

Можно утверждать: переживание становится чувством всякий раз, когда оно соединяется с мыслью, идеей. Посмотрите на формулу:

$$\text{Чувство} = \text{Эмоция} + \text{Идея}$$

Поэтому интерес, отвращение, презрение, стыд, вина – скорее чувства... В повседневной речи мы так и говорим: чувство отвращения, чувство стыда, чувство вины.

Более того, наши базовые эмоции – радость, печаль, гнев, страх, – которые изначально свободны от идеи, могут превращаться в чувства, если появляется повод. Мы все радуемся успехам детей, печалимся, когда что-то не получается, злимся на партнера и боимся неизвестности.

Эмоции, будучи переживаниями в «чистом» виде, делают нас свободными в выборе внутреннего состояния и гибкими в поведении.

Чувства являются «идейными» переживаниями, приспособливают к жизни в обществе, окрашивают культурную жизнь.

Если граница между эмоцией и чувством размыта, то зачем нам знать эти нюансы?

Часто формула чувства приобретает другой вид:

$$\text{Чувство} = \text{Эмоция} \rightarrow \text{Идея}$$

То есть эмоция сцепляется с идеей. И мы начинаем зависеть от человека или предмета.

Возьмем пример из жизни. Почему девушка ревнует парня? Чтобы ответить на вопрос, распишем формулу ревности. Допустим, такой вариант:

$$\text{Ревность} = \text{Гнев: Страх} \rightarrow \text{Идея}$$

Ревность – «гневосодержащее» чувство. В числителе – та эмоция, которая на поверхности. Потому девушка активно выражает недовольство. Но причина ее поведения в знаменателе – неосознаваемом страхе остаться одной. И страх сцеплен с идеей «Все мужчины ходят

“налево”». Так учила мать девушки, поскольку отец оставил их. На это же указывает опыт подруг.

Если девушка больше не хочет ревновать, то правильно будет учиться самостоятельности, защищать личные границы, знать, как поступать, если случится измена. Идея о мужском непостоянстве как таковая останется в уме, но перестанет питать страх девушки. Она теперь уверена в себе и осторожна в выборе партнера.

Приведу другой пример – неприязнь некоторых людей к мясу. Замечу, мы говорим о психологической, а не о медицинской причине данного явления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.