ИГОРЬ ВАГИН

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

УНИВЕРСИТЕТ КАРЬЕРЫ И БИЗНЕСА

Игорь Вагин

Управление эмоциями

«Игорь Вагин»
2017

Вагин И. О.

Управление эмоциями / И. О. Вагин — «Игорь Вагин», 2017

«Хотя эмоции и чувства по форме субъективны, все они имеют определенные внешние проявления (в виде разнообразных движений, жестов, мимики, интонаций и тембра голос). Мало того, «душевные движения» вызывают вполне очевидные физические изменения: люди краснеют, бледнеют, у них ускоряется (или замедляется) ритм сердца и дыхания. Может изменяться деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и т. п. Под воздействием негативных эмоциональных состояний порой даже формируются предпосылки к развитию ранних болезней…»

© Вагин И. О., 2017
© Игорь Вагин, 2017

Содержание

Глава 1 5
Глава 2 8
Глава 3 13
Глава 4 16
Глава 5 19
Глава 6 24
Глава 7 29
Глава 8 32
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Игорь Вагин
Управление эмоцяими

Глава 1
Что такое эмоции

Эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – это своеобразные состояния психики, накладывающие отпечаток на жизнь, деятельность, поступки и поведение человека. Впрочем, эмоции определяют, в основном, внешнюю сторону нашего поведения, а за содержание и внутреннюю сущность переживаний отвечают чувства. К эмоциональным состояниям также относят различные настроения, аффекты, стрессы, фрустрации и страсти.

Хотя эмоции и чувства по форме субъективны, все они имеют определенные внешние проявления (в виде разнообразных движений, жестов, мимики, интонаций и тембра голос). Мало того, «душевные движения» вызывают вполне очевидные физические изменения: люди краснеют, бледнеют, у них ускоряется (или замедляется) ритм сердца и дыхания. Может изменяться деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и т. п. Под воздействием негативных эмоциональных состояний порой даже формируются предпосылки к развитию ранних болезней…

Американский психолог К. Изард выделил 10 фундаментальных эмоций:

- интерес;
- радость;
- удивление;
- горе (страдание);
- гнев;
- отвращение;
- презрение;
- страх;
- стыд;
- вина (раскаяние).

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей. Они выполняют множество полезных функций:

- **регуляторная:** под влиянием позитивных эмоций ускоряются процессы исцеления. Кроме того, эмоции в целом регулируют поведение человека.

- **отражательная (оценочная):** эмоции позволяют мгновенно получать обобщенную оценку событий. Они позволяют нам определить, полезны или вредны действующие на нас факторы прежде, чем станет ясен сам источник полезного или вредного воздействия.

Так, мы переходим дорогу с различной степенью осторожности, а то и испытывая страх – в зависимости от ситуации. Эмоциональная оценка события порой формируется не только на основе личного опыта, но и в процессе общения с другими людьми, через средства массовой информации и т. п.

- **прединформационная (сигнальная):** эмоции сигнализирует, какие из наших потребностей удовлетворены (а какие – нет), какие нам встречаются препятствия, к чему стоит отнестись внимательнее и т. п.

- **побудительная (стимулирующая):** на вас летит машина – значит, надо двигаться быстрее!

● **подкрепляющая:** значимые события вызывают сильную эмоциональную реакцию – и потому запечатлеваются в памяти быстро и надолго.

● **переключательная:** позволяет выявить, что для нас важнее, какой из наших мотивов является доминирующим. Привлекательность такого мотива определяет направление нашей будущей деятельности.

● **приспособительная:** позволяет быстро и эффективно приспособиться к окружающим условиям.

● **коммуникативная.**

По влиянию эмоций на поведение и деятельность человека их можно поделить на стенические («stena» – сила (греч.)) и астенические.

Стенические эмоции: усиливают жизнедеятельность организма. Так, стенический страх мобилизует внутренние резервы: в кровь выбрасывается адреналин, позволяющий бороться или убежать от противника. Также силы организма мобилизуются при воодушевлении, радости и т. п.

Стенические эмоции возникают и протекают при повышении энергетической активности, стимулируют деятельность мышц, нервной и сердечно-сосудистой систем. Из отрицательных стенических эмоций можно привести следующие: гнев, негодование, ярость.

Астенические эмоции: наоборот, протекают на фоне подавления энергетического и интеллектуального потенциала организма, угнетения психической деятельности, мышечной активности, торможения любых ответных реакций организма. Отрицательные астенические эмоции: тоска, страх, ужас.

Не секрет, что эмоции вызывают возбуждение и повышенную активность огромного количества мозговых структур – это целая буря, поражающая многие органы и системы. Особенно страдает от нее сердце. Отрицательные стенические и астенические эмоции по-разному действуют на сердце. Например, если при тоске и страхе кровоток в сосудах сердца ухудшается, то при гневе и ярости, наоборот, увеличивается (другое дело, что для больного сердца увеличение кровотока может оказаться страшнее его ухудшения, но речь идет о принципиальной разнице между этими состояниями).

В заключении перечислю основные компоненты любой эмоции:

1. Субъективное переживание эмоций.
2. Особенности биологической реакции, в особенности вегетативной нервной системы.
3. Индивидуальное знание о проявлении эмоций и связанных с ними состояний.
4. Мимическая эмоциональная реакция.
5. Реакция на проявление эмоций.
6. Особенности к активному реагированию.

Ни один из этих компонентов ни есть эмоция, но сочетание их формирует эмоцию.

Методика «Мир эмоций». Немаловажно умение осознавать свои эмоции, управлять ими, а также – осознавать эмоции других людей, чтобы свободно выстраивать с ними отношения. И здесь тоже на помощь приходят вопросы, которые последовательно задаете самому себе.

Собственные эмоции

● Что вы чувствовали перед, во время и после данного события?
● Почему вы себя так чувствовали?
● Вы пытались понять свои переживания в этой ситуации?
● Вы можете взглянуть на события не просто, как сторонний наблюдатель?

Управление эмоциями
● Адекватны ли ваши чувства ситуации? Полезны ли они?
● Как вы смогли бы лучше контролировать свои эмоции?
● Как можно использовать эмоции для достижения своих целей?
● Когда и как вам следует сообщать другим о своих чувствах?

Самомотивация
● Что заставляет вас стремиться к достижению этой цели? А что вас останавливает?
● Что вы почувствуете, достигнув цели? Удовлетворение? Равнодушие?
● Что вы будете делать после этого?

Осознание эмоций других людей
● Как вы думаете, что вы такого сделали или сказали, что заставило менеджера так на ваши действия отреагировать?
● До какой степени следует беспокоиться о мнение и чувствах других по отношению к вам?
● Все ли люди в похожих ситуациях реагируют на ваши действия одинаково?
● Как бы вы себя чувствовали, окажись вы на их месте?

Выстраивание отношений с другими людьми
● Как вы хотите, чтобы окружающие себя чувствовали?
● Какова ваша стратегия мотивирования других людей?
● Какова ваша стратегия оказания влияния на других людей?
● Какова ваша стратегия реагирования на влияние со стороны других людей?

Глава 2
Управление эмоциями

В современном мире (и, в особенности, в западной культуре) распространено убеждение, что эмоции невозможно изменять, они неуправляемы. А тот, у кого это все же получается – попросту лицемер, пустышка, эгоист или обманщик…

Вместе с тем в Японии, Корее, Китае в странах ближнего востока контролирование проявлений эмоций считается нормальным явлением. Я уже более 20 лет провожу тренинги и коучинг по управлению эмоциями: тренинг уверенности, эмоциональный интеллект руководителя, стресс-менеджмент, сверхвозможности, как манипулировать людьми и защищаться от манипуляций, как избавиться от страха, как справиться со стрессом и депрессией, я реально тренирую людей навыкам управления эмоциями.

Управлению не только внешними проявлениями эмоций, но и своими эмоциями
В частности, как управлять тревогой и страхом, состоянием уверенности, гневом, агрессией, подавленностью и тоской.

Многие опытные руководители постепенно обучаются управлению своими эмоциями, также как и спортсмены профессионалы, сотрудники спецслужб, артисты и телеведущие, политики, которым часто приходится выступать перед аудиторией, контролируя с одни эмоции. И демонстрируя другие. Конечно, далеко не все эмоции управляемы, но большинство поддаются контролю. Весь вопрос насколько мы мотивированы на отслеживание и контроль эмоций и насколько владеем приемами их управления.

Но разве не полезно было бы управлять своими чувствами? По желанию вызывать приятные ощущения или избегать назревающих конфликтов (ведь чаще всего виной столкновения становятся именно эмоции)? Так можно избавиться от многих барьеров в общении, достичь высот в карьере, построить замечательную семью и…

Неудивительно, что наш разум постоянно восстает против всевластья эмоций. Да только большинство людей чаще всего прислушиваются к нему слишком поздно: «Если бы только я так не разозлился…», «Если бы я не испугался…», «Рано я радовался…» и т. п.

Швейцарский психолог Э. Клапаред и вовсе был уверен, что эмоции только мешают успешной человеческой деятельности. Мол, это всего лишь вредное наследие прошлое: наши предки еще не умели правильно использовать разум для приспособления к окружающей среде, и потому довольствовались примитивными механизмами приспособления – страхом, яростью, удовольствием.

Эмоции помогут убежать от дикого зверя или напрячь все мускулы, борясь за выживание. Но какой смысл в гневе или страхе при пересечении скоростной магистрали в современном городе? Тут нужен хладнокровный расчет, и терять голову не стоит.

Эмоции – эволюционно более ранний механизм регуляции поведения, чем разум. Поэтому они и выбирают более простые пути решения проблем. Прислушиваясь к эмоциям, человек получает заряд дополнительной энергии: ведь они, в отличие от разума, напрямую

связаны со многими физиологическими и биохимическими процессами в организме. Под их воздействием наше тело мобилизует все силы – чего разуму не достигнуть никакими «уговорами».

Действие эмоций можно описать так:

1. Эмоции дезорганизуют ту деятельность, в связи с которой возникли.

Страх перед препятствием полностью парализует всякое движение к цели.

НО

2. Эмоции облегчают переход к новой форме деятельности, позволяющей решить проблему, с которой разум с ходу справиться не смог.

Если страх сменится с гневом, он позволит смести преграды, которые не удалось обойти разумным способом.

Как видите, эмоции не так уж и бесполезны. Замечу, что многие фантастические антиутопии строятся на одном сюжете: утрате человечеством богатства эмоциональных переживаний, жизнь в мрачных техно – городах по выверенным логическим схемам.

Есть ли смысл в жизни, лишенной переживаний? Даже для человеческих отношений эмоциональные взрывы не так уж и пагубны, особенно, если они не сопровождаются взаимными оскорблениями и т. п. А вот эмоциональная холодность сводит на нет самую возможность взаимопонимания между близкими людьми.

В наш компьютерный век машины бесцеремонно вторгаются в эмоциональный мир людей. По данным японских психологов, пятьдесят из ста детей, увлекающихся компьютерными играми, страдают эмоциональными расстройствами. У одних это проявляется в повышенной агрессивности, а у других – в глубокой апатии, утрате способности эмоционально реагировать на реальные события. Подобные «полюсные» эмоциональные состояния – тревожный звоночек: по идее, умеренные проявления эмоций не должны постоянно сменяться крайностями. По данным социологов, нынче три четверти семей подвержены постоянным конфликтам, в которых виноваты именно неконтролируемые эмоциональные вспышки.

Недаром многие мыслители и философы древности возносили хвалу людям, способным управлять своими страстями. Иные из них, напротив, утверждали, что не стоит вступать в безнадежную борьбу с естественными побуждениями – лучше подчиниться им сразу. Что же лучше?

Нормальной деятельности и общению в равной степени препятствуют и бурные переживания, и безразличие. Нам не нравятся неистовые или «страшные в гневе» люди, но и безразличные персонажи, которых ничто не интересует. Истина, как всегда, где-то посередине: нельзя идти у эмоций на поводу, но чрезмерно их подавление также приводит к печальным последствиям. В последнем случае эффект нередко бывает прямо противоположным: не справляясь с переживаниями, человек пытается подавить хотя бы внешние проявления эмоций. Но «хорошая мина при плохой игре» обходится нам дорого: разбушевавшиеся страсти обрушиваются на собственный организм – и мы рискуем всерьез заболеть.

Американский психолог Р. Холт доказал, что невозможность выразить гнев приводит к последующему ухудшению самочувствия и состояния здоровья. Постоянное сдерживание проявлений гнева (в мимике, жестах, словах) может способствовать развитию таких

заболеваний, как гипертония, язва желудка, мигрень и т. п. Сам Холт предлагает выражать свой гнев, но в конструктивной форме: говорить прямо и искренно, но сохраняя контроль над интенсивностью эмоции.

Деловая обстановка требует контроля над эмоциями. Бизнесмены нередко говорят, что хотели бы оставаться спокойны, словно роботы. Однако стереть все эмоции – значит, уничтожить душу. Если же просто загнать их вглубь, то можно совсем потерять над ними контроль, и совершать вещи, которые делать совсем не хотел.

Помните: эмоции дают нам необходимую информацию. Получая ее, мы можем сами делать необходимые изменения или предпринимать желательные для нас действия. Правильная интерпретация поможет одну эмоцию заменить другой!

За века человечество разработало множество техник управления эмоции. Мы приведем здесь наиболее интересные и популярные.

Контроль эмоций через НЛП. Про нейролингвистическое программирование написано немало книг и потому здесь мы лишь вкратце упомянем основной принцип его действия. Согласно НЛП, мир каждого из нас состоит из множества субъективных переживаний.

Все наши мысли, эмоции, воспоминания и мечты состоят из картинок, звуков и ощущений. Но все эти картинки, звуки и ощущения можно расположить мириадами разных способов – и потому у всех людей и переживания разные. Большинству людей проще всего «играть» со своими мысленными картинками (зрительными образами): они могут быть черно-белыми или цветными, большими или маленькими, вытянутыми или панорамными и т. п.

Картинки привычных предметов и явлений можно «двигать», приближая и удаляя к себе, делая их ярче или бледнее, меняя их цвета – и наблюдать при этом за своими ощущениями. Важно только, чтобы переживания были приятными – в ином случае стоит немедленно вернуть измененный параметр на прежнее место. Разумеется, все это стоит проделывать не только со зрительными образами, но и со звуками, запахами, ощущениями… На этом этапе можно перейти к контролю эмоций.

Вариантов несколько:

● «Библиотека» приятных ощущений: вспомните приятный эпизод и сделайте его большим, ярким, жизненным и, возможно, чуть-чуть замедлите. Извлекая привлекательные элементы из обычных приятных переживаний, можно сочетать их так, как вам нравится. Меняйте их, играйте картинками, звуками и ощущениями для достижения максимально комфортного эффекта.

● Нейтрализация эмоции: чтобы нейтрализовать неадекватную реакцию (смех на похоронах, плач на работе и т. п.) мысленно отодвиньте картинку с происходящим как можно дальше или уменьшите ее до размеров почтовой марки. Это заметно снизит интенсивность воздействия эмоции.

● Вызывание эмоции: чтобы вызвать определенную эмоциональную реакцию в нужной ситуации, вообразите случай, в которой она у вас возникала, и сделайте из него большую, яркую и близкую картинку. Так вы сможете изобразить искреннюю благодарность, раскаяние, радость или печаль даже, если не испытываете ничего подобного.

Концентрация на позитиве. То, на чем мы сосредотачиваемся, и становится нашей действительностью – таков непреложный закон психологии. Какой перед вами стакан: полупустой или наполовину полный? Вы рассматриваете возможность проигрыша? Или же вероятность выигрыша?

Профессиональные трейдеры отмечают, что в их деле нельзя быть чрезмерным пессимистом или оптимистом. Пессимист чересчур долго колеблется при входе на рынок или же полностью пропускает сделку. Если же он на рынок входит, то прибыль забирает слишком быстро. Оптимист же недостаточно надежно защищает себя от потерь. В погоне за удачей он рискует превысить допустимый размер сделки или не поставить защитные стоп-ордера.

Чтобы сконцентрироваться на нужной стороне дела, обратите внимание на то, какие вопросы приходят вам в голову:

«Что, если я потеряю? Что, если я неправ? Что, если не сработает?» – такие размышления портят эмоциональный фон, приводят к колебаниям и страхам. «Что, если это дело принесет крупную прибыль? Что, если все пойдет по плану?» – такие мысли придадут вам уверенности. Хотя, разумеется, нельзя забывать и о подстраховке: «Какова вероятность проигрыша и выигрыша? Что подсказывает мой опыт?».

Воздействие через физиологию. Если тело – продолжение наших мыслей, то и сами эти мысли зависят от тела. Поза, дыхание, выражения лица, тон голоса, темп речи – изменив какие-то из этих параметров, вы сможете изменить и свое эмоциональное состояние. Если вы ведете переговоры, сидя на краю стула, ссутулив плечи, сжав губы, глядя исподлобья – неудивительно, если вы станете испытывать неуверенность и тревогу.

Об удивительной силе физиологии давно известно актерам. Симулируя рыдания, они очень скоро действительно начинают чувствовать эмоции, сопровождающиеся рыданием.

А людям в депрессии предписывают улыбаться по полчаса в день. Приблизительно 80 мышц лица гонят кровь в мозг, и улыбка увеличивает его кровоснабжение. Она также изменяет уровень кислорода и уровень возбуждения нервных окончаний.

Если вас охватывают неприятные эмоции – сразу меняйте свою физиологию! Поднимите плечи, расправьте грудную клетку, глубоко вдохните и поговорите с собой в уверенном и спокойном тоне. Подумайте о чем-нибудь, что вы делаете легко и уверенно. Вообразите себя в этой ситуации. Вспомните свои физические ощущения (надо обратить внимание на вашу позу, выражение лица, тон голоса и темп речи). Разумеется, сразу удержаться в таком «корсете» не удастся, и вы будете невольно возвращаться к «физиологии пессимиста». Но это не страшно: вновь и вновь вспоминайте позитивные ощущения, и, в конец концов, они станут для вас естественны!

Смехотерапия. Смех вызывает не очень резкую, но глубокую встряску всего организма, что приводит к расслаблению мышц и позволяет снять напряжение, вызываемое стрессом. При смехе углубляется дыхание, легкие поглощают втрое больше воздуха, улучшается циркуляция крови, успокаивается ритм сердца, снижается артериальное давление. Кроме того, усиливается выделение эндорфина (болеуспокаивающего противострессорного вещества), и организм освобождается от гормона стресса – адреналина.

Определенная доза смеха обеспечит хорошее самочувствие в трудных ситуациях. Однако избыток смеха также плох, как его недостаток, ведь он тоже уводит от разумного управления эмоциями.

Подробнее об этом в моей книге «Научи себя смеяться»

Музыка. Эмоциональный заряд музыки настолько высок, что порой «перевешивает» реальные жизненные события. Недаром психологи применяют метод музыкальной психотерапии для коррекции эмоциональных состояний. При этом, при эмоциональных расстройствах депрессивного типа веселая музыка только усугубляет негативные переживания, а грустные мелодии, напротив, приносят положительные результаты. Впрочем, и в человеческом общении безмятежная веселость или дежурный оптимизм в горе помогают мало, а вот способность посочувствовать и вместе погрустить оказывается куда полезнее.

Как узнать, что у вас все получилось – и отныне эмоции под контролем? Проверьте каждую из «управляемых» эмоций по следующим параметрам.

Можете ли вы:

- Отслеживать свое эмоциональное состояние?
- Вызывать определенную?
- Удерживать данную эмоцию нужное время?
- Переключаться с одного эмоционального состояния на другое?
- Управлять интенсивностью данной эмоции?

В моей книге «Лучшие психотехники успеха» и аудиокниге «Психотехники развития уверенности в себе и эксклюзивности подробно изложены наиболее эффективные приемы по управлению эмоциями.

- **Веер эмоций.** Эта своеобразная игра направлена на умение управлять собственными состояниями. Сначала сделайте веер из 11 полосок разного цвета, с названием
- интерес;
- радость;
- удивление;
- горе (страдание);
- гнев;
- отвращение;
- презрение;
- страх;
- стыд;
- вина (раскаяние).

Вытаскивайте полоски наугад и вспоминайте свои ощущения в теле, чувства и мысли в и соответствующие картины или видеофрагменты ситуаций, где вы испытывали эти эмоции. Научившись «погружаться» в нужные эмоции, вы через некоторое время легко сможете вызывать их при желании.

Глава 3
Маятник эмоций

Все мы жертвы распространенного стереотипа: человек может контролировать свои мысли, но никогда не возьмет под контроль свои эмоции. Что ж, это правда. Но только если вы никогда ранее не занимались контролем эмоциональных состояний…

В этой главе я расскажу о своей матрице эмоций, по которой вы всегда сможете лучше ориентироваться в собственном эмоциональном мире:

Проводя тренинги по стресс-менеджменту, управлению эмоциями, я обучаю людей диагностировать свои эмоции по вышеприведенной матрице, образованной двумя осями: горизонтальная ось – энергетика, вертикальная ось – выраженность хорошего настроения.

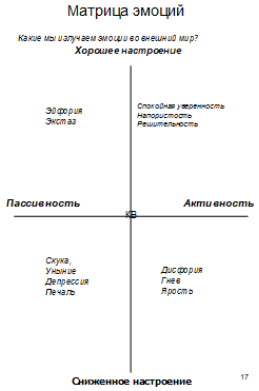
В каком из четырех «квадратов» чаще всего пребывают активные и стресс устойчивые люди? Вот что показали опросы во время занятий:

«Спокойная уверенность, напористость, решительность» – 60–70 % всего времени.

«Раздражение, гнев, ярость» – 15–20 % всего времени.

«Скука, уныние, депрессия, печаль» – 10 % всего времени.

«веселье, радость, экстаз» – 5-10 % всего времени.



Наше настроение обычно напоминает маятник, раскачивающийся между двумя полюсами шкалы:

– – +

Уныние Радость

При этом, если настроение резко уходит «в плюс», оно затем может столь же резко перескочить «в минус». В то же время, перейти от печали к радости гораздо сложнее. Не имея практического опыта, вызвать у себя положительные эмоции непросто.

Как можно управлять своими эмоциями? Какие есть инструменты управления? И здесь на помощь придут следующие рычаги управления:

- смена направленности мыслей;
- представление определенных образов;

- вызывание определенных ощущений в теле
- специально подобранные движения;
- специально подобранные запахи;
- определенная музыка.

В принципе, эмоции – вещь летучая. Всем известно, как легко порой портится настроение, и, напротив, какой мгновенный восторг может вызвать радостное известие. Однако иные эмоции бывают достаточно ригидными. Вот почему на «вызов эмоции» придется потратить определенное время. Мысленно отведите на этот процесс не меньше 3-10 минут. При этом работать можно не только с положительной направленностью ваших эмоций, но и со степенью их интенсивности.

Контролировать размах «маятника» реально, даже если поначалу это кажется невозможным. Но подумайте, что влияет на наши эмоции? С одной стороны, внешняя среда: окружающие нас люди, сложные ситуации и даже погода. А с другой – наше собственное отношение к себе и миру. Скажем, человек с завышенной оценкой очень расстроится, поняв, что отношение окружающих к его персоне не соответствует ее воображаемой важности.

Другие люди страдают от того, что сами недооценивают себя: отсюда их неуверенность и ранимость. Настроение нам портит отсутствие важных для дела навыков или информации, а также чересчур эмоциональный подход к вещам, которые, по сути, особого значения не имеют.

Очень многим жизнь портит так называемая «навязчивость совершенства», а также страх неудачи: они хотят вечно оставаться на пьедестале, и так бояться совершить ошибку, что предпочитают вообще никогда не идти на риск и не делать ничего нового. На настроение влияет и уровень амбиций: бывает, человек многого хочет, но пока достичь этого не может – и переживает. Порой это мучительно, но такие эмоции также служат отличным «локомотивом успеха», который помогает добиться задуманного.

Конечно, внешняя среда, как правило, контролю не поддается. Зато мы способны управлять своим внутренним состоянием. Именно на это направлены все медитативные техники (равно и в буддизме, и в православии), шаманские приемы, методики школ боевых искусств и т. п. Основная их задача: гасить негативные эмоции. Но бывает и наоборот.

В самых разных артистических школах (Чехова, Станиславского и т. п.) артистов учат вызывать у себя определенные эмоции – гнев, страх, печаль, радость. Они должны уметь изображать их, даже если сами не испытывают ничего подобного. Однако, если Станиславский делал упор на мысленное представление определенных обстоятельств (яркие образы в голове вызывали внешнее выражение эмоций через моторику актера), то

Чехов предлагал, напротив, больше работать с внешними проявлениями, моторикой (зная, что определенные движения способны «разжечь» нужные эмоции).

Можем ли мы контролировать свое дурное настроение? Разумеется! Американские ученые даже обнаружили в мозгу особый центр, отвечающий именно за дурное расположение духа. Эта структура (расположенная в нескольких сантиметрах позади правого глаза) активируется у людей, жалующихся на раздражительность, волнение и постоянные вспышки гнева. Как ее «укротить», если настроение уже безнадежно испорчено?

На моих тренингах для обучения контролю эмоционального состояния, применяется эффективная техника **«Маятник».** Для начала участникам предлагаю войти в «нулевую точку» (см. вышеприведенную схему). Для этого используются техники концентрации внимания. Затем каждый должен произвольно «уйти в минус», испытать негативные эмоции (90 % людей куда легче «запрограммировать» себя на печаль, а не на радость).

Чтобы испортить себе настроение, предлагаю думать о прошлых неудачах, долгах, своих болезнях, неизбежном конце жизни и так далее. Одновременно следует вызывать в голове яркие картины, образы, чтобы получился целый «художественный фильм».

Вызвав состояние негатива, необходимо удержать его в голове, «варясь» в своих обидах и пессимизме, в скуке и тревоге. Нам часто внушают: «надо всегда думать о хорошем». Но ведь мир состоит из радости лишь наполовину. Мы не дети, и знаем: в этой жизни есть и белое, и черное. И надо уметь грамотно управлять и тем, и другим.

Погружаться в черные мысли и образы, аналоги негативных эмоций из прошлого участникам следует в течение 3-10 минут. А затем им нужно вновь перевести мысли в нулевое состояние. Без этого маятник настроения просто не сможет качнуться в сторону позитива.

Сначала они концентрируются на воображаемом нуле. После чего плавно, используя позитивные мысли, сопровождающиеся яркими картинами и образами, перемещаются «в плюс». Можно помочь себе, используя слайды, музыку, запахи и физические упражнения, которые стимулируют позитивные эмоции.

Дойдя до кондиции, после того, как «в плюсе» пройдет минут десять, можно вновь перейти к негативу, затем опять к позитиву и так далее. Важно осмыслить сам процесс перехода из одного эмоционального состояния в другое и понять: каждое из них можно удержать, в каждое – войти и выйти. Месяц-два таких тренировок обеспечат вам неплохой контроль над своим эмоциональным миром.

Можно также воспользоваться дополнительной техникой: ***«Управление эмоцией».*** *Задумайтесь: какая эмоция чаще всего посещает вас в течение дня? Что за негативные мысли приходят в голову? А какая ситуация их провоцирует?*

Теперь «войдите» в обозначенную вами эмоцию. Какие мысли ее сопровождают? Выделите ключевые. И… замените их на похожие, но позитивные. После этого их следует прокручивать в голове по несколько раз (одного раза мало!).

Глава 4
Тревоги, прочь с моей дороги!

Тревога – это проценты, которые мы авансом платим нашим неприятностям.
Уильям Индж

ТРЕВОГА – беспокойство, забота, суета, смятенье, сполох, испуг…

ТРЕВОЖИТЬ – беспокоить, докучать, мешать, надоедать, огорчать, волновать, нарушать покой, полошить.

Даль «Толковый словарь живого великорусского языка»

Нет человека, который не испытывал чувства тревоги.

У тревоги есть одно положительное качество: она способна в определенной степени поддерживать в человеке инстинкт самосохранения. Но нередко люди сами не замечают, что они тревожатся постоянно, неоправданно – такое состояние для них является почти нормальным, уже привычным. Если в течение многих лет человек испытывает тревогу, то она прочно входит в его жизнь и становится основой постоянного внутреннего конфликта.

Причины для появления тревоги могут быть самые разные. В настоящее время около девяноста процентов людей испытывают тревогу, по причине:

- политической нестабильности;
- экономического кризиса;
- роста безработицы;
- снижения доходов
- криминализации общества.

Отсутствие уверенности в будущем всегда создает мощный тревожный фон у всякого нормального человека (особенно если он имеет семью, детей), что приводит к соответствующей симптоматике. Кроме того, сильное негативное давление извне имеет своим следствием появление у человека чувства неуверенности в себе, что еще больше усугубляет внутренний конфликт.

Тревога создает предпосылки для размывания социального “я”. Уверенный в себе человек четко знает, где проходит граница между его собственным “я” и окружающей социальной средой и как эту границу защищать. У тревожащегося человека граница его “я” размыта, не защищена от враждебного проникновения извне, и у него постоянно возникает чувство опасности. Симптоматика тревоги меняется в течение суточного цикла.

Рассмотрим это на примере одного из моих клиентов, Тараса, обратившегося за помощью на тренингах.

Тарас долго не мог заснуть, испытывая тревогу перед завтрашним днем, часто просыпался, сон был поверхностным, но с яркими сновидениями: он куда-то опаздывал, не мог что-то найти, откуда-то выйти, за ним кто-то гнался – хотел убить…

Утром он оторвал тяжелую голову от подушки, с трудом открыл глаза, и первой его мыслью было: “Я – чужой в этом мире, никому не нужный человек, даже вставать не хочется, может еще поспать?”

Так для него началось утро грустных вопросов самому себе: "Что готовит мне этот день? Задержку зарплаты, а может быть, увольнение? Где еще заработать деньги, которые так нужны? Как быть с ухудшающимся здоровьем? Как отодвинуть надвигающуюся старость?"

Без аппетита позавтракав, Тарас пошел на работу. Погода была отличная, но тревожные мысли продолжали терзать его: "Как жить дальше? Стыдно перед родственниками, друзьями и знакомыми – живу все хуже и хуже".

На работе он невольно отметил, что появившуюся суетливость, чувство внутреннего напряжения. Тревога сменилась вялостью, чувством безнадежности, а затем и обреченности. Бывший весельчак и душа компании начал превращаться в отшельника, перестал шутить, радоваться жизни. Он стал ловить себя на мысли, что не хочет общаться с друзьями и коллегами. У него появилась несвойственная ему раньше боязливость в общении с другими людьми, да и походка стала совсем другой, не как раньше: проходя мимо зеркала, он отметил, что стал ходить, опустив плечи и наклонив голову, шаркая ногами.

Вернувшись домой после работы, Тарас заметил, что стал с подозрением относиться к самым обычным житейским разговорам. Ему начало казаться, что взгляды близких стали презрительно-сочувственными, а слова утешения – формальными. Разговор за ужином о том, что их соседи недавно съездили за границу, да и жизнь у них не в пример содержательнее, окончательно испортил ему настроение. Не почувствовав вкуса своего любимого блюда и буркнув что-то злобное, Тарас отправился к себе в комнату и, сделав вид, что читает, попытался укротить у себя в груди все те негативные чувства, которые мешали ему жить, чувствовать, быть. Но это ему не удалось. Будущее представлялось в черном свете. Он чувствовал себя жертвой на алтаре жизни.

Другие люди, записавшиеся на индивидуальный прием по поводу хронической тревоги или на мои тренинги, жаловались также на следующие состояния:

- постоянное чувство раздражения и напряжения;
- чрезмерную ранимость и частые эмоциональные срывы;
- мрачные мысли и предчувствия в отношении будущего;
- ощущение «дамоклова меча», тупика безысходности

Некоторые из моих клиентов говорили, что стали меньше следить за собой, даже переставали регулярно бриться. Часто у них возникали мысли, что хорошо бы вернуться в прошлое (все равно в будущем ничего хорошего не ожидается), или просто плыть по течению в надежде, что со временем все изменится к лучшему. Однако разрушительное действие состояния тревоги на личность столь велико, что, безусловно, требует активного и решительного противодействия ей.

Существует целый ряд достаточно эффективных приемов, позволяющих выйти из негативного состояния внутреннего конфликта, вызванного тревогой.

- Попробуйте сначала внимательно проанализировать, какие именно факторы вызывают вашу тревогу, понять их суть и происхождение; наличие такой информации способно помочь в борьбе с тревожностью.
- Постарайтесь мысленно взглянуть на ситуацию из будущего, чтобы снять сиюминутную значимость вашей тревоги. Не исключено, что ваши теперешние опасения и страхи покажутся вам мелкими и несущественными.
- «Разложите по полочкам» свои тревоги и опасения исходя из ваших личных приоритетов. Такая систематизация покажет вам, что больше всего угнетает вас и с чем вы должны бороться, что преодолевать в первую очередь.

● “Прокачайте” в своем сознании мысль, что “ничто не вечно под луной”, все со временем меняется, несчастье (как и счастье) преходяще; так что вполне возможно, что ваша жизнь уже скоро изменится в лучшую сторону.

● Просчитайте цепочку последствий ваших теперешних бед; проделайте это и, к вашему удивлению, может оказаться, что вы слишком критичны к ним – скорее всего ничего ужасного вас не ожидает.

● Твердо зная, чего именно вам следует опасаться больше всего, опять же попробуйте просчитать, какова вероятность этого нежелательного события при том или ином варианте вашего поведения, и вам останется просто выбрать тот вариант, который обеспечивает минимум риска.

● Обратитесь к своему опыту – ведь и раньше у вас были неудачи. Вспомните, как именно вы преодолевали кризис тогда, как справлялись со своими переживаниями. Попробуйте использовать аналогичные методы с теми изменениями, которые требует теперешняя ситуация.

● Вспомните свои прошлые победы (особенно при доминирующем чувстве неуверенности), проанализируйте – как именно вы добились положительного сальдо в борьбе с тогдашней ситуацией и на основании этой информации постарайтесь настроиться на успех.

● Попробуйте переломить себя, свою жизнь – займитесь чем-то новым для себя. Новый вид спорта, новые знакомства, новые увлечения не позволят вам погружаться в себя все глубже и глубже, удержат вас на плаву.

● Постарайтесь переломить себя и больше контактируйте с людьми удачливыми, живущими в позитиве; возможно, что полученная в процессе общения с ними информация поможет вам выйти из вашего теперешнего положения, а уверенность, исходящая от них, заразит и вас, настроит на удачу.

● Обратите внимание и на свое здоровье, в первую очередь на сон. Попробуйте наладить его с помощью прогулок, секса или чего-то еще; если есть возможность, целесообразно поехать отдохнуть или хотя бы сменить ритм жизни.

● Научитесь радоваться тому, что у вас еще есть; задайтесь мыслью – а ведь могло быть гораздо хуже, так, что я еще не в самом худшем положении. Эта мысль добавит вам уверенности в себе, и это может оказаться решающим.

Глава 5
Управление хронической тревогой

Сделай первый шаг,
и ты поймешь, что не все так страшно.
Сенека

Внезапно возникающий страх, мягко говоря, неприятен. Но куда сильнее душу изматывает бесконечная тревога, состояние, при котором нет четкой, объективной причины бояться

Есть несчастные, которые без тревоги не могут прожить и часа. Всю жизнь трясутся, как осиновый лист. Но большинство людей тревога охватывает время от времени. Когда, как снег на голову, обрушивается очередная «приятная» новость. Вот встали вы утречком, сладко потянулись, чашку кофе с наслаждением выпили. Сели за руль авто и погнали на любимое рабочее место.

А там ждет сюрприз! Зовет вас в кабинет начальник и с ехидной улыбочкой вручает извещение об увольнении. Мол, простите, ничего личного, но у компании не лучшие времена и было принято решение о сокращении штатов…

Все рушится. Прощай запланированная на лето поездка в Турцию. Да, какая, к черту, Турция, скоро же есть нечего будет! А если заболеешь, не дай Бог? В наше время можно годами работу искать, да разве такое хлебное место найдешь? Придется махнуть рукой на привычный размеренный ритм жизни, и срочно бежать, что-то делать… Теперь тревога поселилась в каждой клеточке вашего тела и медленно, но верно начинает вас уничтожать.

Для борьбы с тревогой подойдут следующие из моих психотехник, проверенные за 20 лет психотерапевтической работы на десятках тысяч моих пациентов, страдавших хронической тревогой.

Техника Федора Конюхова: представление позитивного будущего на фоне ресурсного состояния.

Федор Конюхов – первый и (по данным на 2015 год) пока единственный человек, достигший пяти (!) полюсов нашей планеты. Он трижды побывал на Северном географическом полюсе, а также – покорил Южный. Конюхову оказался подвластен и полюс относительной недоступности в Северном Ледовитом океане, и полюс высоты – Эверест, и полюс яхтсменов – мыс Горн. Кроме того, за плечами у этого человека – 4 кругосветных плавания на яхте (три из них – в одиночку). Покорил он и семь высочайших вершин земли (часть из них – также в одиночку).

Именно он разработал технику создания перспективы \позитивного будущего на фоне воспоминаний о прошлых успехов.

Как-то он сказал мне в частной беседе, что, прежде чем начинать очередную кругосветку или подъем на вершину, он сотни раз прокручивает в голове весь процесс: как он преодолевает препятствия, в каком настроение и как себя при этом ощущает. По его мнению, сначала надо подготовиться к трудностям и испытаниям психологически – пройти весь маршрут мысленно и подумать обо всех возможных преградах. Успех ждет только подготовленного человека, а масштабные цели достигаются исключительно через препятствия.

Я использую данную технику на своих тренингах, посвященным сверхвозможностям, когда предлагаю ученикам встать на стекло или пробежаться по дорожке из раскаленных углей. По следующему алгоритму:

1. Сначала они входят в ресурсное состояние;

2. Затем каждый прокручивает в голове, как он грациозно и спокойно идет по углям или по стеклу;

3. Я даю конкретные навыки «грамотного» хождения по углям (стеклу), позволяющего не обжечься (не порезаться на стеклах);

4. Ученики вновь прокручивают в голове, как использовать эти навыки, непосредственно соприкоснувшись с углями (стеклом).

И лишь затем дается команда «на старт».

Модель позитивного будущего строится по следующему алгоритму.

1. Вспомните собственное «ресурсное состояние» – тот момент из прошлого, когда вы переживали ощущение своей силы, внутренней энергии, максимальной уверенности в себе (так называемое «состояние героя»). Характеризуется оно следующими признаками:

- наполненность энергией, внутренней силой;
- высокая самооценка;
- готовность справиться с любой задачей;
- повышенное настроение;
- бойцовский настрой;

Вспомните, когда у вас было подобное состояние: после победы в спортивном соревновании, успешного публичного выступления или критической ситуации, которую удалось самому «разрулить».

Бывает, после подъема на высокую гору, страшно спускаться. Но делать нечего, приходится карабкаться вниз, и уже на земле приходит бешеная радость от своей победы. Кто-то проваливается в прорубь, начинает тонуть во время шторма в море, но собирает волю в кулак и спасает себя сам. Вот оно: чувство преодоления. Однажды, столкнувшись с препятствием, вы повели себя активно, сделали максимум возможного – и вышли победителем!

Теперь пришло время использовать позитивные воспоминания из прошлого: попробуйте удержать в голове подобное ресурсное состояние.

2. Теперь представьте, что сидите дома, перед телевизором (или широким киноэкраном) и смотрите фильм про ситуацию, которая беспокоит вас сейчас. Но вы в этом фильме не совсем похожи на себя в жизни. Там вы ведет себя спокойно и уверенно, легко добиваетесь своих целей. Обратите внимание на то, как успешно вам удается в этом кино преодолевать все препятствия. Прокрутите такой фильм в голове трижды! И помните, что «смотреть» его также надо, удерживая ощущение ресурсного состояния.

3. От фильма переходите к реальности. Почувствуйте, что вы точно также уверенно ведете себя и в нынешней ситуации (в моменты общения, действий). Не забывайте удерживать ресурсное состояние – и тревога отступит!

Профессиональные пианисты мысленно проигрывают музыкальные произведения перед концертом. Профессиональные прыгуны в воду заранее мысленно проигрывают, как они делают прыжок. Так же работают и профессиональные парашютисты. Слаломисты перед спуском мысленно прокладывают маршрут в голове. Помните: наш мозг быстро обучается!

Техника «Смешные надписи». Составьте подробный список того, чего вы боитесь, например: «Я боюсь ГИБДД (трудных переговоров, публичного выступление и т. п.). А затем – раскрасьте эти записи цветными фломастерами, пририсуйте к каждой букве смешные рожицы и так далее. Используйте разные цвета, буквы и слова разного размера. Можно поиграть и с самими фразами, переформулируя их.

Техника «Кураж в голосе». Выскажите свои страхи – но только с уверенной, куражной или комической интонацией. Добавьте побольше юмора и иронии: «Ой, ну я прям так боюсь ГИБДД, сейчас прям умру, как страшно!». Есть смысл повторять эти фразы по 10–12 раз: смешно, по-детски, шутливо. Важно только говорить максимально уверенным голосом.

Техника «Вперед, в пасть льва!» (Парадоксальная интенция). На некоторых людей куда лучше, чем только модель позитивного будущего, действует ее антипод – парадоксальная интенция. В этом случае, сосредоточиться надо не на позитиве, а на негативе. Это не раз проверялось на тренингах: если «позитивное будущее» не срабатывает, пора переходить к парадоксальной интенции.

Рудольф Абель, знаменитый советский разведчик, никогда не трусил. Страх в его деле был просто непозволителен: испугаешься – сразу себя выдашь. Но перед одним, особенно сложным заданием, он начал испытывать необъяснимый ужас. Еще не приступив к делу, он заранее представил себе, что провалится, его поймают, будут пытать, наконец, убьют. Как профессионал, он умел снимать страх с помощью правильного дыхания, релаксации. Но на этот раз ничего не помогало. Тогда разведчик интуитивно понял: чтобы прекратить бояться.

Свой страх нужно усилить, насколько это возможно. Закрыв глаза, он в течение двадцати минут буквально упивался собственным ужасом. Абель купался в страхе, мысленно переживая самые кошмарные из возможных исходов. И удивительное дело! По истечении этих двадцати минут ужас ушел. Осталась лишь легкая тревога, естественная перед ответственным заданием.

Сам того не зная, Абель применил метод, который психолог Виктор Франкл позднее назвал «парадоксальной интеграцией»: чтобы победить свой страх, надо его преувеличить.

Скажете, нелогично бороться с ужасом, намеренно его раздувая? Но в нашей психике немало иррационального. Очень часто глубинные, мощные страхи при помощи голой логики и рациональных методов убрать невозможно.

У японских ниндзя был особый обычай – перед выполнением опасного задания принимать участие… в собственных похоронах. Как говорится, чего бояться, если тебя уже похоронили? Римским легионерам полководцы внушали: «Вы уже мертвы! Так идите вперед, сражайтесь!». В других культурах, когда новый шаман проходил обряд инициации, то осуществлял ее «через собственную смерть», чтобы стать бесстрашным – тот, кто прошел смерть, бояться ее уже не будет.

Тибетские ламы считают избавление от страха смерти чрезвычайно важным. Именно поэтому, они специально представляют свое умирание и смерть в мельчайших подробностях, проходя свой страх.

Известен и феномен того, как многие люди избавлялись от страха перед авиаперелетами, которых боялись с детства – они просто представляли себе катастрофу во всех, самых страшных подробностях.

Вы не замечали, что иные нервные дамы обожают смотреть фильмы ужасов? Какая-нибудь кровавая история с Фредди Крюгером в главной роли служит им этакой сказочкой перед сном. И им на самом деле необходимо такое кино. Эти женщины говорят, что ужастики очень интересны. Но, если заглянуть чуть глубже, дело здесь вовсе не в увлекательном сюжете.

Просто «ненастоящие ужасы» помогают людям определенного склада снять их собственный страх перед жизнью. Ужасы оказываются самым настоящим лекарством! Оживляя свои внутренние страхи и проецируя их на соответствующий фильм, зритель переживает своеобразный катарсис страха. И после просмотра чувствует себя почти бесстрашным.

«Вперед, в пасть льва!» – это тот же фильм ужасов, только созданный по индивидуальному сценарию. Я предлагаю ученику, решившемуся испытать на себе методику, представить «жуткую» ситуацию в красках, искусственно вызвать у себя страх, постоянно о нем думать, активировать соответствующие эмоции.

Под моим руководством человек вступает в контакт с собственным ужасом. В «испуганном» состоянии прислушивается к ощущениям в теле, к эмоциям в душе, мыслям, возникающим в голове. Фильм о самом большом страхе полагается смотреть, постоянно вводя новые компоненты и детали, делая происходящее все более трагичным, до предела напрягая собственное воображение.

При этом не только сама эмоция ужаса становится сильнее, но возникают и физические симптомы страха: дрожь, учащенное сердцебиение, напряжение мышц. Здесь возможны два варианта. Например, довести ужас до высшего уровня и напрячься, постараться удержать интенсивность страха, не дать ему разрядиться. Для слабонервных подойдет другой способ: действовать волнообразно (усиление страха – разрядка, снова усиление и снова разрядка).

Завершать сеанс следует тогда, когда страх и в самом деле отступит. В среднем достаточно бывает смаковать свой ужас в течение пятнадцати минут или получаса. Правда, в особо тяжелых случаях могут потребоваться повторные «погружения». Однако уже через пять (иногда – пятнадцать) сеансов страх исчезает совершенно.

Как понять, что метод действует? Проще простого!

● Какими бы яркими не были «страшные» картинки, которые представляет себе пациент, они уже не вызывают прежних эмоций.

● Из четких и цветных «образы страха» становятся туманными, размытыми, нечеткими.

● Мысли о своем страхе уже не интересуют, думать о нем не хочется. Возникает приятное чувство расслабленности, зевота – первый симптом расслабления, мышцы уже не напрягаются.

Важно отметить и еще один важный психотерапевтический компонент приведенной выше техники. Люди часто говорят, что страх играет с ними, словно кошка с мышкой. Зато

те, кто отправляется «в пасть льва», сами начинают играть со своей боязнью. Из слуг страха они превращаются в его господ. Техника «Вперед, в пасть льва!» напоминает один из природных механизмов бесстрашия, основанный на отчаянии. Замечено, что у некоторых людей он особенно хорошо развит.

В обычной жизни такой человек может ничем не выделяться: тихий, серенький, слабый, трусливый. Но стоит загнать его в угол, поставить в экстремальные обстоятельства, и он преображается. Отчаяние делает его героем. И безвыходная ситуация придает бесстрашие. Не стоит давать такому человеку ощутить вкус безысходности, каким бы безобидным он не казался на вид. Иногда и представить себе трудно, на что он способен…

Итак, **техника: «Вперед, в пасть льва!»** позволяет снимать сразу несколько видов страха. Среди них:

- страх публичных выступлений;
- страх аварий, катастроф;
- страх провала на переговорах;
- страх спортивных и тому подобных соревнований.

Глава 6
Природа и механизм страха

Кто напуган – тот наполовину побит.
Александр Суворов

Страх испытывают все психически здоровые люди. Ведь они способны думать о будущем и имеют доступ к большому количеству информации, которая содержится в их «банке опыта».

Страх – признак вашего психического здоровья и хорошего интеллекта, способности прогнозировать ситуацию, видеть будущие препятствия и опасности, и готовить себя к ним. Это защитная реакция на происходящее в окружающем мире, которая служит нашему выживанию.

Не боятся только дебилы, олигофрены, шизофреники и психопаты – все те, кто не в состоянии просчитать последствия своих поступков. Но бывает и так, что мы боимся того, чего не боятся другие люди. Для того, чтобы вести себя эффективней, нам всю жизнь приходится преодолевать разные страхи – а значит, испытывать стресс. И поэтому нам нужны приемы управления данной эмоцией.

У всех нас есть и мощное оружие против страха: наша мотивация, желания, интересы. Боится и парашютист, и лектор перед тысячей слушателей, и солдат на войне, и спасатель во время стихийного бедствия. Но все они сознательно преодолевают страх ради поставленных целей. Именно способностью по своей воле справляться со страхом храбрец и отличается от труса. Этому и надо учиться.

Замечено, что во время стихийных бедствий люди невольно делятся на 3 группы:

- *«Спасайся, кто может!»: они готовы спастись любой ценой – даже губя других;*
- *«Я буду спасаться. Но сам, не за счет других»;*
- *«Я иду на помощь»: такие люди словно самой природой запрограммированы помогать другим – они протянут руку помощи и на тонущем корабле, и во время землетрясения, и при бомбежке…*

Вот почему, чтобы контролировать свой страх, необходимо, прежде всего, адресоваться к своей мотивации. Вы хотите бояться или нет? Вам на самом деле нужно преодолеть барьер страха – или вы готовы быть трусом всю жизнь?

В целом, работа со страхом делится на четыре группы приемов:

- Работа с мотивацией.
- Работа с эмоциями: самоуспокоение или самоактивация.
- Работа с психофизиологией: расслабление мышц, контроль дыхания и т. п. (все это также влияет на уровень гормонов в стрессовой ситуации).
- Работа с ситуацией на рациональном уровне: анализ, просчет вероятности неудачи, снижение рисков, выработка алгоритма поведения, составление плана действий.

Страх дает нам колоссальное количество энергии. Не стоит бояться страха как такого, его надо использовать! Природа подарила человеку мощную защиту против любой неприятности.

В экстремальной ситуации резко поднимается наша энергетика (за счет выброса в кровь стресс – гормонов и автоматической «настройки» организма на активные действия), что позволяет осторожно и осознанно справиться с опасностью. Страх – полезная эмоция, которая нас мобилизует. Увы, в детстве никто нас не научил, как обращать его себе на пользу. Но еще не поздно!

Давно известно, что люди, которых отличает повышенная тревожность, часто многого добиваются в жизни. Они чуть лучше знакомы со страхом, чем их более «беззаботные» собратья, и поневоле постоянно используют этот активный природный мотиватор. Помните: не стоит воспринимать свой страх, как непреодолимую стену. Сквозь него можно пройти, и нередко именно страх и боль становятся лучшими нашими учителями. Страх заставляет нас острее воспринимать ситуации, действовать активнее. Какая же это стена? Скорее, это трамплин!

Но, увы, нередко в основе нашей тревоги и страха лежит опыт прошлых неудач. Не все и не всегда получается с первого раза. Бывает, завалишь публичное выступления, сломаешь лыжи, пытаясь съехать с высокой горы (или чуть было не захлебнешься, впервые ныряя с аквалангом). Или же рушиться первый самостоятельный бизнес, или твой первый покупатель отказывается приобретать товар. Тут-то в голове и возникает предательская мыслишка: «Больше этого делать не буду. Все равно у меня ничего не выйдет».

Но есть и люди мыслящие по-другому. Как… малые дети. Ведь если у малыша сначала не получится встать на ноги, он будет пробовать еще и еще. Пока не научится ходить. Вы не задумывались, почему в итоге, все же, научились в детстве этому непростому делу? **А потому, что:**

- Вы ОЧЕНЬ этого хотели.
- Вам помогали родители: подстраховывали, объясняли, как переставлять ноги, а главное – поддерживали эмоционально.
- Вы пытались снова и снова, пока не получилось.

И вообще, одна-единственная неудача (и даже серия таких неудач) в прошлом, не обязательно гарантирует провал в будущем. Стоит ли, обжегшись на молоке, дуть и на воду? Успешные люди любят… наступать на грабли. Снова и снова. Пока не научатся делать это так, чтобы грабли по лбу не били. Не смейтесь – таков путь к любому мастерству.

Порой срабатывает еще один фактор: у страха глаза велики, нередко мы преувеличиваем опасность. Мы боимся взяться за новое дело, хотя видим, что у окружающих в этой области все идет успешно. А мы… Мы просто не верим в себя.

Подведем итоги. Каковы основные причины страхов и тревог?

1. Неизвестность
2. Страх новой неудачи
3. Преувеличенное восприятие опасности
4. Страх потери

Стоит учесть, что столь сильная эмоция, как страх, не могла не стать основой массы мифов. А легенды эти, надо сказать, сильно портят людям жизнь. Давно пора от них избавиться!

«Справиться со страхом невозможно». Вы свой страх породили, вам его и убивать! Как насчет каскадеров, спортсменов – экстремалов, акробатов, прыгающих с трапеции на трапецию под куполом цирка? Они, что же, не люди? Им было не менее страшно, чем кому-либо другому. Но они страх победили!

«Нельзя научиться управлять своим страхом». Можно! И даже нужно. Отличную возможность, кстати, предоставляют экстремальные виды спорта. Их приверженцам о страхе известно все. И они способны вовремя накинуть на него узду.

«**Страх всегда вреден».** Вовсе нет! Повторюсь: в страхе – ваша защита. Частенько он нас очень вовремя предупреждает о возможной опасности. И заставляет мобилизовать все силы, дабы ее избегнуть.

«Страх целиком и полностью зависит от ситуации». Страх не снаружи, он – внутри нас. Все зависит от нашего восприятия. Кто-то приравнивает поход к зубному врачу к прогулке на гильотину. А для кого-то регулярное общение с бормашиной не сложнее чистки ботинок.

«Те, кого не страшит одна ситуация, не струсят и в другом случае». Ну, это как сказать! Я лично знаю парашютиста, который регулярно совершает прыжки с трехсот метров. А вот подойти и познакомиться с понравившейся девушкой для него – целая проблема.

Страх полезен – но порой бывает и опасен. Вот лишь несколько крайне неприятных, стрессовых «симптомов страха»:

- ночные кошмары;
- психосоматические заболевания;
- постоянно сниженное настроение;
- трудности при общении с людьми (из-за недоверия и страха);
- отказ от новых возможностей.

Что происходит в нашем головном мозге, когда мы боимся или тревожимся?

Представим, что случилось страшное! Навстречу на полной скорости несется автомобиль, и шансы разминуться с ним сокращаются с каждой секундой… В море поднимается шторм, а до берега еще плыть и плыть… К вам приближается псих с топором наперевес, ночь тиха и поблизости – ни души…

Страх не возникает мгновенно. И у этого психологического механизма есть свой алгоритм действия.

1. Информация о пугающем объекте или событии поступает в мозг.

Вы стоите на дороге, а на вас на полной скорости несется автомобиль. «Внимание! – подает сигнал мозг. – Замечен быстро движущийся объект. Большой. Тяжелый».

2. Мозг перерабатывает информацию, и проводит аналогии с прошлым опытом

«Этот большой и быстро движущийся объект: автомобиль».

3. Проводится оценка ситуации: хорошо/плохо, опасно/безопасно и т. п.

«Опыт указывает: если останусь на месте, он может меня сбить. А значит – покалечить или даже убить. Опасность!».

4. Мозг должен принять решение. И вот тут-то в действие вступает наша мотивация. Уже от нее зависит, какие действия будут предприняты. Возможны варианты:

● *«А я все равно хочу покончить с собой. Так что пусть едет, и чем быстрее, тем лучше. Я остаюсь на месте».*

● *«Я – каскадер. Моя задача сейчас: отработанным движением вспрыгнуть на капот. Нужно подготовиться и мобилизоваться. Мне немного страшно, но я могу контролировать свой страх».*

● *«Я не каскадер и не самоубийца. Надо срочно отбежать в сторону. Или подать знак водителю, чтобы он меня заметил и не переехал».*

● *«Назло водителю буду стоять, и демонстрировать, что не боюсь. Пускай он сам останавливается. И пусть только попробует меня сбить!».*

Да, есть и такие горе-герои, и вы с ними наверняка встречались. Их любимая присказка: «Не трамвай, объедет!».

5. Следуют определенные действия: не только обдуманные, но и рефлекторные.

Если машина уже совсем близко, а вы – не каскадер и не хотите расстаться с жизнью, то, скорее всего, вы отпрыгнете в сторону, даже толком не задумываясь, что надо делать.

6. Определенные действия сопровождаются соответствующими эмоциями (страх, испуг), физиологическими реакциями (учащенное сердцебиение) и изменениями гормонального фона (например, выделением стресс-гормонов)

Подобная «цепочка» касается всех видов страха: и парашютист, и скалолаз, и оратор перед огромной аудиторией, и бизнесмен на сложных переговорах или в начале нового проекта думают, чувствуют и ведут себя примерно одинаково. То же самое можно сказать о боязни темноты, неизвестности и многого другого.

Известно, что под воздействием сильного страха, люди неподготовленные ведут себя по-разному:

● *впадают в ступор, и теряют возможность действовать или толком понимать происходящее;*

● *начинают агрессивно «бороться за жизнь», не обращая внимания на окружающих;*

● *обращаются в бегство.*

А как повели бы себя вы?

Чтобы справиться с тревогой или страхом, необходимо вовремя поставить себе соответствующий «диагноз». Чем раньше вы осознаете свой страх, тем легче будет им управлять. Как говорят медики: сначала определись с болезнью, а уж потом приступай к лечению.

Особое внимание следует обратить на симптомы страха:

● нарушение дыхания;

● дрожь в теле;

● потливость;

- слабость;
- оцепенение;
- суетливость;
- тревога;
- нарушение мышления;
- мысли о негативном будущем;
- учащенное сердцебиение.

Следует отделять тревожность личностную от тревожности ситуационной. Личностные страхи целиком и полностью связаны с вашим темпераментом, типом личности, восприятием жизни и психофизиологией. У кого-то уровень тревожности очень высок, и он сходит с ума по пустякам. А другой человек и на серьезные неприятности особо не реагирует.

Ситуационные же страхи возникают по конкретным поводам: перед хирургической операцией, в случае увольнения, потери денег, если под угрозой здоровье близких и т. п. Если личностные тревоги поддаются нашему контролю, то от ситуационных никуда не деться, они присущи всем психически здоровым людям. Важно только научиться отделять один тип страхов от другого. В случае ситуационного, надо решить конкретную проблему, в случае личностного – работать с собственным характером.

Глава 7
Управление страхом

Мужество – превыше всего.
«Хагакурэ бусидо» (извлечения)

Перейдем теперь к приемам преодоления страха. За двадцать пять лет работы в качестве психотерапевта, бизнес-тренера и ведущего психологических тренингов, я выявил следующие эмоциональные механизмы управления тревогой и страхом.

Злость. Если ситуация вас «заводит», вам вряд ли станет страшно. Именно эмоция злобы, противостоящая страху, позволяют вовремя остановить панику. Бывает, что грабитель нападает на молодую девушку, которая кажется легкой жертвой. А девушку в тот день обругал начальник, бросил молодой человек, и обманула кассирша в магазине.

Так что тут она снимает с ноги туфельку с острым каблуком и молотит по башке остолбеневшего верзилу. Гнев – великая вещь. Но чтобы он проявился в нужный момент, нужно заранее научится вызывать его в пугающих обстоятельствах. Для запуска данного механизма следует использовать «технику рыка». Взгляните на себя со стороны – маленького, пугливого, несчастного. Разозлитесь на себя. Разозлитесь на ситуацию. Разозлитесь на мешающих вам людей. И внутренне… порычите на них! Когда вас наполнит энергия злобы, страх отступит.

Стыд. Боятся стыдно! Особенно в присутствии эмоционально значимых для вас людей: жены, ребенка, друзей, любимой девушки. В одиночку еще можно позволить себе испугаться, но на людях – никогда! Ведь вы потеряете лицо, а уважение других – штука очень важная. Как говорится, «за компанию и цыган повесился». Чтобы запустить данный механизм, достаточно представить себе как вам будет стыдно потом, если вы сейчас не переступите через свой страх.

Я должен. Не секрет, что всякий раз, когда нас охватывает страх, в голове у большинства начинают звучать голоса поражения: «Все, конец, я пропал, ничего не выйдет». Но есть люди, который в такие минуты говорят себе: «Я должен! Я смогу, у меня получится! Прорвемся!».

Весь вопрос в том, какие голоса в таких случаях слышите вы, и как громко они говорят. С помощью специальной тренировки можно повысить громкость голоса, повторяющего «Я должен». Вы сами можете произносить эти слова вслух или даже про себя – но с максимально уверенной интонацией. Данный механизм запускается путем использования «голосов поддержки». Возможны различные варианты использования «внутреннего голоса»:

- Приказ: «Надо! Я должен идти вперед!». Один кинолог в экстремальных ситуациях сам себе командовал: «Фас!».
- Поддержка: «Ты сможешь, у тебя все получится, я в тебя верю!».
- Советы: «Делай это спокойнее (медленнее, осторожнее). Соберись, сконцентрируйся, настройся…».
- Молитва (недаром многим религиозным людям со своими страхами справляться легче).
- Пофигизм: «У меня уже нет выбора. Будь что будет!».

«Нет выбора». В определенные моменты оказывается, что «точка возврата» уже пройдена. Ты стоишь над обрывом – и тебе поневоле придется спускаться. Уже вошел в воду с аквалангом – придется погружаться.

Мы проходили на байдарке бурную речку. Выдался спокойный участок, без порогов. И вдруг – резкий поворот, и нас понесло вперед. Повернуть было невозможно, стало ясно: или мы сосредоточимся и преодолеем ревущие впереди буруны или тут же и потонем. И мы этот порог преодолели!...

Пофигизм. Вкратце укладывается в формулу: «Будь что будет, мне на все плевать». Часто этим способом пользуются люди, прошедшие кризис: потерявшие деньги, работу, близкого человека и т. п.

Обращение к душе. Многие люди говорят, что когда их охватывает страх, душа как бы «отлетает», и они уже не соображают, что делают. Но если громко и уверенно обратиться к душе, можно вернуть ее назад – то есть, успокоиться и преодолеть страх.

Об этом методе мне поведал один мой родственник, из СМЕРШа. Он рассказал, что, когда ему приходилось преодолевать свой страх, он неизменно обращался к себе с такими словами: «Дима, ты здесь?». И повторял эти слова по нескольку раз, пока внутренний голос не отвечал: «Да здесь я, здесь!».

Взгляд со стороны. О подобном приеме рассказывали участники моих тренингов, много лет занимавшиеся экстремальными видами спорта. Как только начинают появляться первые симптомы страха, нужно… «выйти из себя», посмотреть со стороны на ситуацию и себя самого. Когда мы переключаем внимание на то, как выглядим со стороны мы сами и происходящее вокруг, интенсивность страха снижается. Человек чувствует себя наблюдателем, а не непосредственным участником событий.

Для начала потренируйтесь дома: вызвав у себя эмоцию страха, подойдите к зеркалу, и взгляните, как подобное переживание изменило вашу внешность. Так вам будет легче увидеть себя со стороны и в других случаях.

Планирование. Почувствовав страх, немедленно заставьте себя задуматься о плане конкретных, активных действий. Загружайте мозг размышлениями, мысленно прорабатывайте свой план. Раздумывая о том, что нужно делать, мы отвлекаемся от страха.

Сам я интуитивно использовал этот прием, когда был еще подростком. Мы шли на байдарках по Карелии, и нам регулярно приходилось преодолевать сложные, опасные пороги. Было страшновато. Однако стоило мне переключить мысли на то, где и как нужно лавировать между камнями – и страх становился заметно слабее.

Примерно то же самое происходит перед публичным выступлением. Не надо думать о нем и бояться. Нужно прокручивать в голове отдельные блоки, представлять разные варианты, готовиться отвечать на вопросы, продумывать, с его вы начнете речь и как ее закончите.

Не все перечисленные здесь приемы подойдут каждому. Ваша задача: выяснить, какой их механизмов управления страхом и тревогой дан вам природой – то есть, в подобной ситу-

ации «включается» автоматически. Позднее, вы научитесь самостоятельно запускать каждый из них. Нужно только «нащупать нужную кнопку».

Глава 8
Управление рисками

10 наиболее распространённых высказываний людей, избегающих риска.
1. “У меня недостаточно информации”.
2. “Я хочу сделать слишком многое. Я не могу решиться”.
3. “Я боюсь потерпеть неудачу(или размечтаться).”
4. “Я лучше буду в безопасности, чем в сожалении”.
5. “Я подумаю над этим”.
6. “Я ненавижу свою работу, но работаю здесь”.
7. “У меня нет выбора. Нет ничего, что я мог бы сделать”.
8. “Я много мечтаю о том, что хочу, но редко получаю”.
9. “Я не могу говорить(или делать) этого”.
10. “Лучше я не предприму никакого действия, чем совершу ошибку

Что нам мешает рисковать?
- **Страх. Страх. Страх,**
- **Боязнь критики.**
- **Сопротивление переменам.**
- **Неумение ценить себя.**
- **Негативная внутренняя установка.**
- **Прошедшие ошибки и неудачи.**
- **Возможность неудачи**

Причиной наших страхов, а значит и стрессов, нередко становится необходимость рисковать. Но если подойти к делу рационально, страх можно значительно уменьшить. Воспользуйтесь следующими приемами.

Чем рискуем?
1. *жизнью*
2. *здоровьем*
3. *деньгами*
4. *мнением других людей о нас*
5. *мнением о самом себе*

Задумайтесь, что вы можете потерять в случае неудачи. Парашютист рискует жизнью, бизнесмен, начинающий новый проект – деньгами, оратор на трибуне – мнением окружающих. Просчитав все риски и поняв, чем мы конкретно рискуете в данной ситуации, и что получим, если преодолеем свой страх, нам легче принять правильное решение.

Взвешиваем неудачу. Какова вероятность того, что задуманное не получится? Взвесьте все за и против и определите «процент неудачи». Скорее всего, он значительно меньше, чем вам кажется – ведь у страха глаза велики.

Зачем мне это? Подумайте, чего ради стоит рискнуть. Хорошо выступив, вы заслужите уважение окружающих. Выиграв переговоры – заключите выгодный контракт. Нырнув с аквалангом – увидите замечательный подводный мир.

Страхуемся. Хочешь меньше бояться – снижай риски. Принимая решение, стоит просчитать три варианта развития событий: удачный, нейтральный и крайне негативный. Во

всех случаях следует продумать, как вы станете вести себя в той или иной ситуации. Следует проанализировать все последствия и продумать запасные варианты. Ваша задача: максимально снизить риск. Только дурак полезет из одного окна небоскреба в другое без страховки. Умный – не забудет пристегнуться страховочным троссом…

Существует два основных слагаемых оправданного риска.

● Сбор всей доступной информации. Эффективность ваших действий напрямую зависит от знаний.

● Закладка на «плохую погоду». Спецы МЧС пристегиваются перед совершением даже самой простой манипуляции на балконе или стене дома. Никто не знает заранее, что может случиться.

Известная американская спортсменка Черил Стирнз за свою жизнь совершила двадцать тысяч прыжков с парашютом, и планирует в ближайшее время прыгнуть с высоты в сорок километров! При этом она уверена, что никогда не рискует почем зря. Вот несколько рецептов от Стирнз, которые неизменно помогают ей снизить риск перед очередным спортивным достижением.

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.