

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Матс & Сьюзан  
**БИЛЛМАРК**

ЭЛИКСИР  СЧАСТЬЯ

**ПРОСТОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ СЧАСТЬЯ**

# ЖИЗНЬ

**КНИГА, КОТОРАЯ ИЗМЕНИТ ВАС НАВСЕГДА**



*Самое эффективное  
пособие  
по борьбе со стрессом  
за последние  
100 лет*

Эликсир счастья

Матс Биллмарк

**Жизнь. Простое руководство  
для обретения счастья**

«АСТ»

2015

УДК 159.9  
ББК 88.5

**Биллмарк М.**

Жизнь. Простое руководство для обретения счастья /  
М. Биллмарк — «АСТ», 2015 — (Эликсир счастья)

ISBN 978-5-17-106256-9

Вечером вам предстоит сложный разговор с супругом, вчера вас огорчили дети, на следующей неделе визит к врачу, а зарплата, которую вы получите завтра, расстроит вас окончательно. Эти тревоги, страхи и стресс — ваших собственных рук дело. Но все можно исправить буквально за несколько дней, если обратить внимание на Текущий Момент! Шведские эксперты по борьбе со стрессом Матс и Сьюзан Биллмарк написали книгу, которая сразу же стала европейским бестселлером № 1, была переведена на 12 языков мира и продана тиражом более 75 тысяч экземпляров! Неповторимый доверительный стиль, простота и краткость — вот секрет успеха книги. Тридцать глав книги — это 30 историй, 30 проблем и 30 конкретных способов их решения. Эта маленькая по объему, но большая по содержанию книга действительно поможет побороть гнев, обиды, стресс, страхи, проблемы в семье, с детьми, в паре. Научитесь чувствовать Текущий Момент, и жизнь станет проще.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-106256-9

© Биллмарк М., 2015

© АСТ, 2015

## Содержание

Жизнь	6
Предисловие	6
Об авторах	7
Матс Биллмарк	7
Сьюзан Биллмарк	7
О нашем совместном пути	8
Почему мы решили написать эту книгу	8
Драгоценность под названием Текущее Мгновение	10
Надоедливая мешанина из мыслей	10
Погоня за счастьем	11
В мгновение ока	12
Практика	13
Как далеко вы от Текущего Мгновения?	14
Метод Биллмарков	15
Эго	16
Тревожные ожидания	18
Стресс как бич современного общества	20
Что такое стресс	21
Как распознать повышенную тревожность	22
«Выключение»	24
В борьбе со стрессом вы не одиноки	25
Несчастливые с младых ногтей	27
Как же быстро растут дети!	27
Нежелание взрослеть	27
Стресс в детские и юношеские годы	31
Благие намерения	31
Стресс в юности	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

**Матс Биллмарк  
Сьюзан Биллмарк  
Жизнь  
Простое руководство  
для обретения счастья**

© Mats Billmark & Susan Billmark, 2015

© Шевцов, П., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

\* \* \*

**Книга, которая показывает путь!**

Эта книга – честная попытка описать, что важно для того, чтобы преодолеть самые большие проблемы в жизни. Она поможет увидеть, что вы двигаетесь в другую сторону, что ваши действия ведут к катастрофе. Авторы не будут вас жалеть или утешать, они покажут вашу жизнь такой, какая она есть! И именно это поможет вам выбраться из тупика.

**Жить здесь и сейчас!**

Какое счастье, что у меня появилась возможность посмотреть на свою жизнь. Тридцать глав книги – это 30 историй о том, как мы сами себя загоняем в ловушки, как сами создаем проблемы и страдаем. История о Сьюзан и поцарапанном автомобиле особенно меня впечатлила, потому что была списана с меня!

**Книга нужна вам, если у вас есть дети!**

Прекрасное исследование не только взрослых, но и детских стрессов. Очень конкретное и доступное. Поведение ребенка теперь стало для меня намного понятнее. И главное, я смогла действительно помочь дочери в непростой ситуации. Я была супермамой, и все благодаря этой невероятной книге.

**Дневник, который превратился в руководство по исправлению жизни!**

Я думаю, когда-то эта книга возникла, как дневник двух людей, переживающих разные, знакомые каждому человеку проблемы, – и ерундовые, и действительно сложные. Но авторы смогли превратить ее в нечто большее. В руководство, настоящее ноу-хау! Сколько книг по психологии перечитано, но ни в одной не было таких простых советов. Никакой воды, никаких долгих и нудных размышлений о собственном «я». Уже на 15-й главе я смогла почувствовать, что счастлива!

# **Жизнь**

## **Простое руководство для обретения счастья**

*Посвящается  
Джули,  
нашей дорогой дочери и источнику вдохновения*

### **Предисловие**

Мои близкие друзья Матс и Сьюзан попросили меня прочитать текст их книги перед публикацией, что я и сделал с большим вниманием и удовольствием.

Я понимаю, через какие трудности пришлось пройти авторам данной книги. Уверен, что уроки, извлеченные ими на пути к естественному счастью и гармонии, способны воодушевить любого из нас. Моим друзьям удалось найти себя и найти друг друга. Они приняли решение стремиться к лучшему и не стеснялись просить других людей о помощи. Я считаю это признаками глубокого ума и светлой души.

Вне всяких сомнений, многие, прочитав о жизненном опыте и необычных идеях авторов данной книги, ощутят вдохновение. Мне кажется, оно необходимо для достижения настоящего счастья. У Матса и Сьюзан есть свой взгляд на душевную гармонию, и они искренне делятся им с вами.

Предлагаю вам внимательно прочитать эту книгу. В ней вы наверняка найдете ответы на многие вопросы, накопившиеся у вас.

*Майкл Вертвайн*

## Об авторах

### Матс Биллмарк

Я родился в шведском городе Кальмаре. Мне всегда были интересны такие сферы деятельности, как руководство и предпринимательство. Первую официальную зарплату я получил, управляя небольшой фирмой, которую сам же и основал.

Долгие годы люди считали меня общительным, отзывчивым, дружелюбным человеком, хотя на самом деле за этими качествами скрывалась почти постоянная тревога и неуверенность в будущем. Сомневаюсь, что многие из моих родных, друзей и знакомых догадывались, насколько низкой была моя самооценка в действительности.

Последние несколько лет львиную долю времени и сил я посвящаю изучению психологических проблем современного человека. Эта тема сейчас очень важна для меня.

В 2011 году в одном из отелей Кальмара состоялось мое первое выступление с лекцией «Душевное здоровье». Я получил много положительных отзывов. После того как я провел в Кальмаре еще пять аналогичных лекций, мне довелось выступать с ними и в других городах. А в 2013 году я уже выпустил серию лекций под общим названием «Душевное здоровье» в формате DVD.

На нынешнем этапе жизни меня больше всего занимает тема развития такого умения, как способность полностью – и рассудком, и сердцем – жить в Текущем Мгновении, а не в размышлениях и тревогах о прошлом или будущем. У меня нет никаких сомнений в том, что этот навык является ключом к счастью, успеху и гармонии.

Между тем если говорить о моих эмоциях и чувствах в простой повседневной жизни, то, признаться, я все еще подвержен тревогам и страхам. Когда-то давно, прежде чем у меня обнаружился синдром выгорания на работе, то есть хроническая усталость и связанные с ней болезни, я был трудоголиком. К счастью или к сожалению, но я осознал, что больше никогда не буду таковым.

Сейчас я научился принимать во внимание свои особенности и склонности, а также добросовестно слежу за здоровьем. Я понимаю, что мои душевные, умственные и физические ресурсы имеют предел, который не стоит переступать, какой бы привлекательной ни была очередная цель.

### Сьюзан Биллмарк

Я родилась в городе Лудвике в Швеции. В детстве я отличалась стеснительностью, в то время как мои друзья-сверстники, наоборот, были яркими творческими натурами. Мы сочтались очень гармонично.

Общаясь с друзьями, я училась доверять порывам своей души и решаться на смелые поступки ради воплощения мечты. Спустя какое-то время я преодолела робость и стала все чаще и чаще выходить из зоны комфорта. Эти перемены сделали меня сильной и уверенной в себе.

Происходило много разных, интересных и не всегда приятных событий, а затем в один прекрасный день я осознала, что у меня накопилось множество нерешенных задач и открытых вопросов. К примеру, я всегда боялась говорить «нет», поскольку не хотела казаться эгоистичной.

Сейчас, оглядываясь назад и вспоминая начало своей взрослой жизни и карьеры, я понимаю, насколько сильно позволяла себе переутомляться, или, как говорят, выгорать на работе.

Слишком долго я необоснованно считала себя неуязвимой. Я существенно ограничивала себя во всем, в чем только могла, и не чувствовала собственной ценности. К счастью, мне удалось найти в себе смелость и решиться на перемены.

На протяжении последних нескольких лет я учусь жить свободной жизнью. Более того, я вновь ощутила способность к творчеству, которая, как мне казалось, была утрачена много лет назад.

Интуитивно я уже давно знала, что исцеление возможно, если только вновь начну воспринимать мир через гармоничное сочетание интеллекта и эмоций. А для этого надо было попроситься с доминированием сухого, делового образа мыслей. Так я и сделала.

Воссоздание творческой части моего «Я» сыграло ключевую роль в выздоровлении. Жаль, что я осознала это далеко не сразу.

Сегодня главную роль в моей жизни играет не строгий расчет и не жесткое планирование, как было прежде, а естественное вдохновение. Я точно знаю, что его можно использовать как инструмент для улучшения всех сфер жизни. Вот почему одну из глав этой книги я целиком посвятила теме креативности.

На данный момент я вижу свои самые важные задачи в том, чтобы поддерживать оптимальную массу тела и сводить к минимуму количество сахара, потребляемого с пищей. А поскольку я терпеть не могу физические упражнения, первая задача для меня особенно трудна! Долгие годы мое тело не получало того внимания, которого заслуживало. Теперь же у меня другие приоритеты: я в первую очередь фокусируюсь на состоянии здоровья. И это, на мой взгляд, тем более важно, что сейчас мне уже за пятьдесят.

## **О нашем совместном пути**

Мы встретились в Кальмаре в 1995 году. Матс планировал провести большую конференцию и нуждался в услугах оформителя. С тех пор мы никогда не разлучались и много раз участвовали в организации других различных проектов.

В мае 1996 года у нас родилась дочь Джулия, а в 2011 году наша семья пополнилась двумя приемными детьми – семилетней Эльзой и трехлетним Мартином.

Не так-то просто объяснить, чем отличается порядок усыновления в Швеции от порядка, принятого в других странах. В самых общих чертах смысл заключается в следующем. В Швеции есть семьи, в которых дети, продолжая жить с родителями, проводят определенное количество времени с другими, «поддерживающими», семьями. Цель такого формата – в том, чтобы облегчить финансовое бремя родителей в период трудностей с заработком, а также дать детям возможность побыть в новых условиях. Они получают опыт, отличный от того, к которому привыкли, живя с родными папой и мамой, а также расширяют свой круг знакомств и в целом получают новые навыки, которые могут пригодиться во взрослой жизни.

## **Почему мы решили написать эту книгу**

Жаль, что в тот непростой период, когда наши будни были перегружены трудными задачами, строгими планами и расчетами, нам не была доступна книга, похожая на эту. Прочитай мы ее в те годы, может быть, наша жизнь и жизнь многих других людей изменилась бы к лучшему значительно раньше.

Что ж, сейчас на месте таких возможных счастливиц – реальные обладатели данной книги, то есть вы!

Мы очень надеемся, что она поможет всем тем, кто, как и мы когда-то, еще не осознает необходимости «ревизии» всей своей жизни и изменения ее курса.

Хотя у нас не было такой книги, все же в тяжелые минуты мы могли рассчитывать на поддержку со стороны друг друга. При этом, в тех или иных испытаниях, мы, конечно, не всегда были способны к стопроцентному взаимопониманию и взаимопомощи. Но, слава богу, каждый раз среди наших друзей и знакомых находились люди, способные понять всю опасность проблемы под лаконичным и зловещим названием «стресс».

Наш врач посоветовал записывать основные события, этапы и выводы, которыми сопровождался наш путь к исцелению, однако мы никогда не планировали делиться этой историей с широкой аудиторией. Как-то раз мы дали почитать наши записи нескольким друзьям, и те ответили, что были тронуты до глубины души. Тогда мы и пришли к выводу, что этот «дневник нашего выздоровления» может стать отличным помощником в решении проблем, схожих с нашими, для других людей.

Было бы прекрасно, если бы человек, уже столкнувшийся с теми или иными жизненными трудностями, не поддавался панике и не продолжал бессознательно шагать к краю бездны, как это когда-то по неведению делали мы.

Советуем читать книгу не спеша. Прочитав главу, не переходите сразу к следующей, – позвольте темам и идеям «впитаться» в рассудок. Попробуйте почувствовать, насколько созвучна только что прочитанная информация ритму и характеру вашей повседневной жизни, вашим нынешним задачам, целям, мечтам, потребностям. В каких сферах и аспектах вашей жизни совпадение с нашими идеями наиболее ощутимо? А где вы не испытываете почти никакого отклика? Поразмышляйте об этом.

Ознакомившись с несколькими главами, можете в дальнейшем в течение некоторого времени фокусировать мысли только на тех темах и идеях, которые, как вам кажется, больше всего отвечают вашим устремлениям и запросам.

Не сомневайтесь, вам удастся изменить жизнь к лучшему. Нужно только захотеть этого!

## Драгоценность под названием Текущее Мгновение

Когда Далай-ламу<sup>1</sup> спросили, что больше всего удивляет его в нашем мире, он сказал:

*Меня больше всего удивляет род человеческий. Люди не ценят свое здоровье и с легкостью расходуют его на бесконечное зарабатывание денег. Потом они расходуют огромную часть заработанных денег на лечение. Люди настолько обеспокоены тем, что может случиться в будущем, что попросту теряют способность жить в настоящем времени. Они перестают наслаждаться всем тем, что дарит им этот момент. В результате типичный представитель человечества не существует полноценно ни в настоящем, ни в будущем и ведет себя так, будто впереди у него еще сотни лет жизни. Но однажды этот человек умирает, так и не прожив ни дня по-настоящему.*

По крайней мере, один раз в жизни каждый из нас чувствовал, что все идет как по маслу. Мы испытывали – хотя бы несколько минут – душевную гармонию, спокойную уверенность в своих силах и очень хотели остаться в этом состоянии как можно дольше.

Вы понимаете, о чем мы – о секундах или минутах умиротворяющей радости, тепла, любви, которые вы ощущали, когда находились рядом со своими детьми, возлюбленными или домашними питомцами. Те же чувства можно испытать, пребывая на природе, где есть возможность вдохнуть свежий воздух и насладиться великолепным пейзажем.

Если то, что мы только что описали выше, вам хорошо знакомо, значит, вы прекрасно понимаете, что значит «жить в Текущем Мгновении». То есть всей душой, умом и телом находиться в настоящем времени, не уносясь мысленно в воспоминания о Прошлом и не загромождая этот момент тревожным планированием Будущего.

Почему, почему, черт возьми, людям так трудно дается это умение?! Наш мозг непрерывно думает о завтрашнем дне и анализирует, как отразятся наши сегодняшние действия на дальнейшем развитии событий. Рассудок оперирует воспоминаниями, вычлняя те из них, которые помогают создавать новые идеи, теории, планы, стратегии и так далее. За всей этой непрекращающейся работой мы теряем из виду то мгновение, в котором мы живем прямо сейчас, – Настоящее.

Прошлое дает нам почву для самоидентификации, понимания своей роли в окружающем мире и в социуме. Будущее частенько пугает трудностями и изредка манит предполагаемыми успехами или как минимум относительно благоприятным развитием событий.

А что же насчет настоящего времени? Вы о нем не забыли?

## Надоедливая мешанина из мыслей

Многие люди подавлены и поглощены размышлениями. Как только вы просыпаетесь, голос, обитающий в вашей голове, тут как тут! Постоянная внутренняя болтовня обо всем на свете не прекращается до самой последней секунды бодрствования. А уж если вы пребываете в состоянии стресса, то и вовсе бесполезно пытаться очистить разум от хаоса мыслей. Даже десять секунд тишины для вашего ума невозможны, когда вы испытываете тревогу или страх.

Интеллект, умение мыслить – великие преимущества человечества, но только до тех пор, пока они не препятствуют нам свободно воспринимать настоящий момент и наслаждаться Текущим Мгновением. Необходимо учиться поддерживать баланс между осознанием того, что происходит сейчас, и размышлениями о прошлом и будущем.

---

<sup>1</sup> Далай-лама – первосвященник ламаистской религии в Тибете, высшее духовное лицо, почитаемое как бог, пребывающий в образе человека. Ламаизм – форма позднего буддизма, в которой монахов называют ламами (то есть главными, верховными).

Некоторые люди даже не замечают, что постоянно погружены в мешанину из мыслей и воспоминаний. Голос рассудка без умолку что-нибудь комментирует, осуждает, предполагает, сравнивает, жалуется, ругается, спорит и так далее. Вероятно, для многих из вас эти бесплодные, неприятные размышления когда-то давно стали причиной непрерывного стресса, низкой самооценки, тревожности и постоянных разочарований в жизни.

В физическом плане каждый из нас всегда существует именно в настоящем времени, но мало кто замечает это умом и душой. Основной помехой в данном случае становится неизбежное «бурление» идей, мыслей, воспоминаний у нас в голове.

У Матса есть интересная история на эту тему.

*Помню один случай, который помог мне понять, насколько мы все перегружены мыслями.*

*Дело было в продуктовом магазине. Между товарными рядами туда-сюда бродил мужчина, непрерывно болтающий сам с собой. Говорил он обо всем – начиная с блюд, которые намеревался приготовить себе на ужин, и заканчивая придумыванием фраз, подходящих для телефонного разговора с кем-то из своих знакомых. Как реагировали на это другие покупатели, находившиеся в тот момент в магазине? Они настороженно поглядывали на странного мужчину и старались отойти от него подальше.*

*И тут меня осенило: мы ведь все такие же, как этот парень! Все то же самое, что он бормотал вслух, мы произносим мысленно. Мы точно так же поглощены своими бесконечными умственными «выхлопами». И даже не знаю, стоит ли тогда нас с вами называть «нормальными людьми» и безоговорочно противопоставлять таким, как этот необычный посетитель магазина.*

## Погоня за счастьем

Алкоголь, еда, секс, физические нагрузки и даже наркотики – вот неполный список популярных способов достижения кратковременного удовольствия. Но человек привыкает к ним и после получения очередного «заряда» счастья довольно быстро начинает ощущать внутреннюю опустошенность. А дальше рождается зависимость, аналогичная наркотической. Люди никак не могут насытиться порциями яркого, сиюминутного наслаждения. Им нужно все больше и больше. Ведь счастье быстротечно, правда?

Согласно результатам одного американского исследования, счастье, которое испытываемые чувствовали после того, как устраивались на хорошую работу, заводили новые отношения с противоположным полом или приобретали новую квартиру, длилось не более трех месяцев. Сегодня среднестатистический человек делает покупки в три раза чаще, чем в прошлом, но длительной радости от покупок все равно не испытывает.

Не пора ли стать разумнее? Многие из вас наверняка свято верят в то, что следующее знакомство, следующий отпуск, следующее рабочее место и прочее – привнесут в вашу жизнь много радости, новизны, свежести и вы наконец-то почувствуете подлинное счастье.

*Постоянное ожидание того, что, как нам кажется, должно произойти в будущем, заставляет нас терять из виду то, что происходит в настоящем.*

**Чжуан-цзы<sup>2</sup>**

Люди склонны много размышлять о завтрашнем дне потому, что недовольны событиями, которые происходят сегодня. Слишком часто мы надеемся, что деньги помогут нам стать счастливыми.

Как ведет себя среднестатистический человек, выигравший в лотерею? Получив приятные впечатления от успеха, он чувствует удовлетворение максимум пару месяцев. Но затем

---

<sup>2</sup> Чжуан-цзы (ок. 369–286 до н. э.) – древнекитайский философ.

в сознание вновь медленно закрадываются тревожные мысли о непредсказуемости будущего. Вскоре от радости выигрыша не остается и следа. Победителю снова кажется, что настоящее время – это нечто печальное и серое.

Но так происходит только потому, что человек не привык практиковать полную осознанность в Текущем Мгновении. Настоящая радость и гармония могут быть лишь в настоящем времени!

Майкл Дален, профессор из Стокгольмской школы экономики, в своей книге «Нэктория» (Nextoria) назвал современных людей «обществом вечно чего-нибудь жаждущих и вечно чего-нибудь ждущих»:

*Мы воображаем, будто счастья нет рядом с нами, будто его нужно быстро получить откуда-то извне, например из Интернета. Кажется, что любые объекты и явления, сулящие нам счастье, легко доступны. Средства массовой информации рассказывают об огромном количестве вещей, к обладанию которыми якобы нужно стремиться, чтобы не отставать от преуспевающих людей. Мы мучаемся от зависти, разочарований и быстро наступающей скуки.*

Едва ли не каждый второй недоволен тем, что происходит в его жизни сегодня, желая быть не здесь и сейчас, а в каком-нибудь другом месте, где могло бы быть лучше.

У вас никогда не возникает ощущения, что дни, месяцы и годы проходят слишком быстро?

Есть лишь один способ сбавить скорость вашего восприятия и сделать ее нормальной – все больше и больше концентрироваться на Текущем Мгновении.

## **Наполненность пустотой**

Как-то раз наши друзья, супружеская пара с двумя детьми – четырех и шести лет, – почти все лето провели в путешествиях, непрерывно участвуя в самых разных мероприятиях.

Казалось, они побывали во всех парках аттракционов, на всех выставках и ярмарках Швеции. Когда мы встретились с ними в начале осени, они, делаясь впечатлениями о лете, насыщенном яркими событиями, сказали: «Такое ощущение, будто мы побывали везде, где только можно было побывать, но при этом не были нигде конкретно!»

## **В мгновение ока**

Когда знаменитый шведский футболист Генрик Ридстрем участвовал в последнем матче в своей карьере, с ним случилось кое-что особенное.

Вот как он сам описал это событие.

*Матч закончился, и, взглянув на трибуны, я вдруг увидел там, среди зрителей, до боли знакомое лицо. Это был Альдор, мой тренер, обучавший меня, когда я был еще ребенком. Он преодолел сто километров, чтобы приехать на этот стадион и посмотреть на игру. Я подошел к нему, протянул руку, поздоровался и сказал: «Безумно рад, что вы здесь, Альдор». Мой бывший тренер не мог произнести ни слова – к его глазам подступили слезы. Это был один из тех великих моментов, которые словно бы растягиваются на долгое время, отмечают важную веху твоей жизни и врезаются в память навсегда. Ради таких моментов стоит тренироваться до седьмого пота и в любую погоду.*

Генрику посчастливилось полноценно присутствовать в Текущем Мгновении – и увидеть его подлинную, настоящую красоту.

Самыми прекрасными гранями жизнь поворачивается к нам тогда, когда мы сконцентрированы на настоящем.

Учиться фокусироваться на Текущем Мгновении – значит делать первый шаг к глубокому внутреннему покою, внимательности к себе и своей жизни, к благополучию и здоровью. Эти важнейшие элементы истинного счастья многим людям кажутся недостижимыми.

В самом начале пути, ведущего к душевному равновесию, вы будете ощущать лишь проблески осознанности, позволяющей в полной мере видеть и слышать то, что есть в настоящем. Эти короткие мгновения будут увеличиваться с каждой следующей тренировкой.

Новичкам полезно сделать мысленный шаг в сторону, начать наблюдать за своим разумом и произнести: «Я вижу и слышу непрерывный круговорот мыслей в своей голове, который происходит прямо сейчас». Старайтесь как можно спокойнее воспринимать «шум» своего мышления. Все лучше и четче осознавайте его характер и ритм. Так вы займете мудрую позицию отстраненного наблюдателя своих внутренних монологов и будете лучше понимать их суть.

Начнет пробуждаться ваше самое светлое, чистое, мудрое «Я».

Всякий раз, когда вы приостанавливаете поток своих мыслей, ваша связь с настоящим временем значительно усиливается.

Для большинства людей такие паузы – огромная редкость. Люди чувствуют «искорки» душевной гармонии лишь по чистой случайности, во время крайне неординарных событий. Их внезапно наполняет небывалое умиротворение, а спустя несколько секунд внутренний покой бесследно исчезает, уступая место раздражающей мысленной болтовне.

Ученые доказали: если человек сознательно концентрирует свои мысли и чувства на том, что он делает в данный конкретный момент, у него возникает ощущение глубокой радости и душевного равновесия.

Обретение навыка полноценного присутствия в Текущем Мгновении – самый ценный подарок, который вы только можете себе преподнести.

Хотите перемен к лучшему? Тогда старайтесь жить в настоящем времени – и как можно чаще. Заведите привычку отвлекаться от размышлений о прошлом и будущем на максимально длительное время. Наблюдайте за тем, как долго вам удастся оставаться в Текущем Мгновении.

Это поможет вам быстро «перемещаться» в настоящее.

Как можно чаще «выныривайте» из автоматического выполнения повседневных действий и уделяйте равную долю внимания всем органам чувств. Задавайте себе вопросы: «Кто сейчас рядом со мной?», «Какие звуки я сейчас слышу?», «Что находится вокруг меня?», «Какие запахи я чувствую?». Избегайте оценочных суждений об обстановке, в которой пребываете в данный конкретный момент. Просто наблюдайте. Наблюдателю не нужны слова «хорошо» или «плохо». Сфокусируйтесь на своем дыхании, ощутите движение воздуха, поступающего в ваше тело.

Направьте все внимание в настоящий момент и сформулируйте, что вас беспокоит.

Серьезность проблем, которые вы назовете, начнет постепенно уменьшаться, если вы при этом будете максимально сосредоточены на Текущем Мгновении.

## Практика

Чтобы научиться длительному пребыванию в настоящем, потребуется немало тренировок и терпения.

Одной из самых разумных целей на этом пути будет как можно чаще давать себе возможность в полной мере фокусироваться на Текущем Мгновении. От постоянных мысленных экскурсов в прошлое и будущее придется на время сознательно освободиться.

Не забывайте: всякий раз, когда вы приостанавливаете свой поток мыслей, ваша связь с настоящим усиливается.

Ваша задача состоит в том, чтобы регулярно выполнять хотя бы некоторые из предлагаемых ниже упражнений.

### **«Медитативное дыхание»**

В течение дня как можно чаще фокусируйте внимание на своем дыхании. Каждая секунда такой концентрации будет очень полезна. Когда внутренний монолог постепенно начнет исчезать, отметьте это про себя и вновь сосредоточьтесь на дыхании. Продолжайте делать это на протяжении минуты, пяти минут или даже полчаса.

Выполняйте это упражнение с закрытыми глазами. Вдыхая, проговаривайте про себя: «Я делаю вдох». Выдыхая, произносите мысленно: «Я делаю выдох».

Концентрируйтесь на ощущениях дыхания.

Вдыхайте, выдыхайте и прямо сейчас позволяйте жизни течь так, как она протекает.

### **«Здесь и сейчас»**

Где бы вы ни находились, время от времени спрашивайте себя: «Что происходит здесь и сейчас?» – делая при этом глубокий вдох. Уделите максимум внимания всему тому, чем вы в данный конкретный момент занимаетесь, и тому, что чувствуете.

### **«Умственная пауза»**

Для того чтобы погрузиться в Текущее Мгновение на следующие 5–10 секунд, иногда задавайте себе вопрос: «Интересно, какой будет моя следующая мысль?»

### **Аффирмация**

Ежедневно повторяйте следующее утверждение на протяжении 1–3 минут, чтобы укрепить свое намерение чаще пребывать в настоящем моменте: «Мой выбор – душой, телом и разумом находиться в Текущем Мгновении».

### **«Сканирование тела»**

Поработайте над повышением восприимчивости своего тела к происходящему в окружающей действительности. Поищите в Интернете соответствующие приложения или CD-диски.

### **Йога и цигун<sup>3</sup>**

Сочетание физических упражнений и дыхательных практик поможет улучшить ваше самочувствие, усилить сосредоточенность на Текущем Мгновении и позволит организму стать более восприимчивым.

## **Как далеко вы от Текущего Мгновения?**

Следующие утверждения взяты из книги Эвы Бойнар Хорвиц (Eva Wojner Horwitz) «Шведская культура здоровья» (The Swedish book Culture For Health's Sake).

---

<sup>3</sup> Цигун – общее название китайских систем закаливания и совершенствования психики и тела, основанных на умении управлять своим сознанием.

Насколько часто вы рассуждаете о себе и своей жизни так, как описано в этих утверждениях? Варианты: «очень часто», «редко» или «никогда».

- Считаю себя ленивым, несобранным человеком и уверен, что все было бы значительно лучше, если бы я умел вовремя выполнять запланированные действия.

- Чувствую, что теряю контроль над собственной жизнью.

- Считаю, что выходные или отпуск проходят без пользы, так как мне не удается осуществить то, что я задумал.

- Я уделяю большую часть времени и сил нуждам и проблемам других людей, чем своим собственным.

- Мне кажется невозможным замедлить ритм жизни и спокойно задуматься над всем тем, что в ней происходит.

- Стараюсь не обращать внимания на ухудшение своего физического состояния, пока это терпимо. Предпочитаю не тратить время на тщательное, полноценное лечение.

Если вариант «очень часто» подходит к четырем утверждениям и более, то вам стоит пересмотреть свои представления о значимости настоящего времени.

Если же на большинство утверждений вы отреагировали вариантами «редко» или «никогда», то поздравляем: ваша способность пребывать в Текущем Мгновении развита хорошо.

Обдумайте полученные результаты. Постарайтесь понять, как они вписываются в вашу сегодняшнюю систему ценностей и взглядов на такие понятия, как «благополучие» и «счастье».

## Метод Биллмарков

Наш метод поможет вам лучше и чаще сосредоточиваться на настоящем времени.

1. Произнесите про себя или вслух слово «сейчас». Так вы обратите внимание на бег своих мыслей и приостановите его.

2. Сконцентрируйтесь на следующих пяти вдохах. Тихо проговаривайте: «Вдыхаю. Выдыхаю. Вдыхаю. Выдыхаю...»

3. Вслух опишите для самих себя то, чем вы сейчас занимаетесь. Используйте подробные формулировки, но избегайте оценок вроде «хорошо», «неприятно», «прекрасно» и тому подобные. Например: «Я сижу за компьютером и печатаю письмо сыну. <...>; Теперь я высылаю письмо». Или так: «Я ем салат из помидоров, огурцов и креветок. Я беру вилкой кусочек и кладу в рот».

Выполняйте одно или все эти упражнения по меньшей мере раз в день.

Сосредоточивайтесь на дыхании как можно чаще. Это умение играет ключевую роль в тренировках на пути к полноценному пребыванию в Текущем Мгновении.

## Эго

*Перед человечеством встал очень важный выбор. Либо мы продолжаем руководствоваться устаревшими концепциями, основанными на эгоистических и эгоцентрических идеях, либо начинаем ориентироваться на то, что предоставляет нам окружающая реальность.*

*Экхарт Толле<sup>4</sup>*

Как ни удивительно, но ваше эго относится к Текущему Мгновению с едва скрываемой ненавистью, потому что считает его той крохотной, но вечно мешающейся под ногами дистанцией, за которой вас ждет настоящее счастье и процветание.

Для эго ничего никогда не бывает достаточно хорошим. Никогда.

Стремясь достичь того, что в представлении эго является счастьем, люди гонятся за властью, деньгами, одобрением, роскошью, физической силой и так далее. Добившись этих внешних атрибутов «счастья», «успешные» люди ощущают радость на протяжении очень короткого периода.

До тех пор, пока вы будете руководствоваться голосом своего эго, вас все время будет тянуть к новым «достижениям» и сильным впечатлениям: покупке все более качественных и модных смартфонов, телевизоров, ноутбуков, одежды, обуви и прочего. Нужды эго невозможно удовлетворить в принципе, поэтому, повинаясь ему, вы обречены жить с постоянным чувством недовольства и тревоги.

Эго не любит сидеть на месте. Оно непрерывно ищет какой-нибудь повод для получения одобрения и испытывает острую потребность осуждать других людей. Ко всему прочему, оно жаждет ежесекундного контроля над происходящим и смотрит на мир через призму донельзя завышенных ожиданий.

Сила вашего эго напрямую зависит от того, как много внимания вы уделяете своим мысленным монологам и как часто позволяете им управлять вашими намерениями и действиями.

Попробуйте взглянуть на себя со стороны и сказать: «Вот я. А вот мои мысли, которые крутятся в моей голове».

*Мы начинаем расценивать эго как подлинную и неотъемлемую часть своей сущности тогда, когда перестаем воспринимать реальность всерьез и считаем себя полностью изолированными от мира.*

*Уэйн Дайер<sup>5</sup>*

Чем сильнее ваше эго, тем реже и хуже вы чувствуете свое истинное «Я».

Вы не есть ваше эго. Эго – лишь то, каким вы себя привыкли считать, то есть ваша социальная роль, маска, которую вы с давних пор носите на лице для демонстрации обществу.

## Матс и Фейсбук

Когда я завел в Фейсбуке страницу под названием «Жизнь в Текущем Мгновении», я вскоре понял, насколько сильным может быть человеческое эго.

С самого начала страничка пользовалась большой популярностью. И чем больше становилось количество подписчиков, тем более удовлетворенным чувствовало себя мое эго. Ежедневно заходя в Фейсбук, я полностью отождествлял себя со страницей «Жизнь в Текущем

---

<sup>4</sup> Экхарт Толле – немецкий писатель, духовный наставник. Автор бестселлера «Сила настоящего» (The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment).

<sup>5</sup> Уэйн Дайер (1940–2015) – американский писатель, психиатр.

Мгновении» и был убежден, что мое чувство собственной ценности, мое самоуважение целиком и полностью зависят от популярности и значимости этой странички.

Я испытывал регулярные всплески эндорфинов<sup>6</sup>, и мне нравились эти частые улучшения настроения. Дошло до того, что я стал посещать страницу в те минуты, когда чувствовал даже небольшой эмоциональный спад. Это было похоже на наркотическую зависимость. Я жаждал эндорфинов. Больше всего мне хотелось видеть, как кто-то ставит на моей страничке оценку «Мне нравится» или пишет положительный комментарий.

Сьюзан помогла мне «очнуться», сказав однажды: «Тебе не кажется, что советовать людям освободиться от власти эго и при этом самому жить в полной зависимости от своего собственного – это неправильно?» Тогда-то я и осознал, насколько фальшивыми были все те рекомендации, которые я записывал на странице «Жизнь в Текущем Мгновении», учитывая мое поведение в реальной жизни.

Вот как легко и быстро мое эго смогло завладеть мной, несмотря на то что я был уверен в своем умении сосредоточиваться на настоящем времени.

Если вы все чаще и чаще начнете пребывать в Текущем Мгновении и чувствовать благодарность к Жизни за все, что она предоставляет вам прямо сейчас, власть эго будет неумолимо уменьшаться.

В конце главы о самооценке вы найдете «Дневник благодарности». Это очень полезное упражнение для тех, кто хочет избавиться от тирании своего эго.

Как только вы научитесь часто возвращаться в Текущее Мгновение, нездоровые порывы вашего эго станут намного слабее, чем сейчас. Чтобы достичь душевной гармонии и избавиться от привычки гнаться за «достижениями» и социальной «успешностью», необходимо освободиться от давления непрерывных монологов ума. Так вы пошатнете власть своего могучего эго и наконец-то сможете свободно воспринять настоящий момент.

Приравнивая себя к своему эго, вы теряете уважение к себе и привыкаете тратить силы на получение высоких оценок со стороны.

***Попросить прощения – не значит признать свою неправоту и подчеркнуть правоту оппонента. Принося извинения, вы просто показываете, что для вас гораздо ценнее не ваше эго, а взаимоотношения с тем, с кем вы конфликтовали.***

***Автор неизвестен***

---

<sup>6</sup> Эндорфины – химические соединения, вырабатываемые в головном мозге. Обладают способностью уменьшать боль и приводить человека в состояние эйфории.

## Тревожные ожидания

Часто люди думают, что с ними может случиться нечто неприятное и страшное в ближайшее время. Но правда в том, что реальность никогда не бывает такой ужасной, какой мы рисуем ее в своем воображении.

Вы волнуетесь, боитесь чего-то, а потом, спустя время, оглядываетесь назад и понимаете, что жуткие предчувствия и предположения не подтвердились. Ваши страхи оказались продуктом вашего же странного, мрачного потока сознания, слабо связанного с окружающей действительностью.

У вас ведь часто так бывает? Признайтесь честно.

Позволяете ли вы тревогам и сомнениям контролировать вашу повседневность?

Откладываете ли выполнение дела, о котором давно задумывались, повинуясь мрачным предчувствиям в духе: «Как бы не случилось чего-нибудь плохого!»? И сколько раз вы таким образом передумывали осуществлять свои мечты?

## Поездка, которой не было

Как-то раз после успешно выполненной совместной работы один щедрый работодатель пригласил меня на выходные в Париж. Финансовую часть путешествия он взял на себя, и я был уверен, что нас ждет замечательный отдых.

Надо сказать, что в то время я очень страдал от повышенной утомляемости и тревоги. Поначалу мне очень даже нравилась перспектива спокойного, комфортного авиаперелета. Но вскоре в голову стали лезть мысли: «А что, если самолет разобьется? А если мне придется сидеть рядом с человеком, который будет мне досаждать тем или иным образом, и я не смогу нормально поспать? Вдруг в незнакомом городе меня угораздит заблудиться или стать жертвой местных хулиганов? А еще у меня могут начаться панические атаки, и я не сумею добраться до больницы!»

При этом желание провести отдых в Париже не пропадало, ведь я никогда раньше там не был. И все же, не сумев отделаться от влияния пугающих монологов ума, я решил отказаться от приглашения. Когда мои коллеги, которые, в отличие от меня, все-таки побывали в Париже, вернулись и принялись рассказывать о прекрасно проведенном времени, мне стало только хуже.

## Как Сьюзан сделала из мухи слона

Мне тоже знакомо непреодолимое стремление подчиняться голосу воображения, особенно когда оно взбудоражено необоснованными страхами.

Однажды, когда мы только-только переехали в новый дом, я, находясь на парковке, случайно задела дверью своего автомобиля машину соседей. После этого целый день я с ужасом представляла себе, как агрессивно они на это отреагируют. У меня почему-то была уверенность, что на их автомобиле осталась не просто царапина, а уродливая вмятина. Я морально готовилась стать объектом жуткого приступа ярости.

Позже я увидела нашего соседа-автолюбителя на стоянке и рассказала ему, что натворила. К моему удивлению, оказалось, что он до сих пор не заметил никаких вмятин. Я предложила осмотреть место удара. Как ни странно, там было лишь крохотное пятнышко, которое можно было в два счета вывести. Сосед поблагодарил меня за честность, и на этой спокойной, дружеской ноте все закончилось.

А ведь до того момента я потратила уйму душевных сил! Я рисовала в своем воображении ужасный конфликт, который так и не случился.

Это классические примеры того, как люди склонны накручивать себя, выдумывая худшие из возможных вариантов развития событий и мысленно заикливаясь на них. Разумеется, настоящими мастерами по этой части являются те, кто уже долгое время страдает повышенной тревожностью.

Страхи подталкивают наш ум к выдумыванию огромного количества жутких прогнозов, которые начинаются со слов: «А что, если...», «А вдруг...» – и провоцируют выработку адреналина. А длительное воздействие этого гормона лишь продлевает возникшее беспокойство.

Как оптимистичные, так и пугающие мысли из категории «А что, если...» представляют собой разные формы выражения одного и того же состояния, присущего всем нам, а именно – ожидания.

Приятные ожидания наполняют нас радостью, мрачные – сомнениями и страхами. Каждый из нас может выбирать, что созидать в своей душе – предвкушение или тревогу.

Сохранять пессимистичный настрой – почти всегда самый простой путь, но далеко не всегда самый полезный. Гораздо эффективнее практиковать положительный образ мыслей. Для этого очень важно наконец-то приступить к изменению деструктивных привычек, которые укоренились в вашем разуме.

Регулярно произносите (вслух или про себя) утверждения, начинающиеся со слов «А что, если...», описывая при этом благоприятный и, что тоже очень важно, реалистичный вариант развития той или иной ситуации.

*Всегда с самого начала будьте настроены на благополучный исход происходящих событий.*

*Нидо Кубейн<sup>7</sup>*

---

<sup>7</sup> Нидо Кубейн – американский писатель, автор книг по теме саморазвития и профессионального роста.

## Стресс как бич современного общества

Шведская писательница и журналист Анита Голдман несколько лет назад высказала следующие мысли.

*Речь идет уже не просто о тревожных сигналах, а о разгаре самой настоящей эпидемии. Я бы даже сказала, что вся наша цивилизация переживает глубокий кризис. Мы построили такое общество, в котором люди чувствуют себя плохо.*

*За маленькими детьми ухаживают специально обученные этому люди, в то время как их молодые мамы изо всех сил стремятся вписаться в общепринятые стандарты – получают блестящее образование и высокооплачиваемую работу.*

*Такие женщины – символ социального прогресса. О них принято говорить, что им удастся совмещать успешную карьеру и счастливую семейную жизнь. Но на самом деле они вовсе не совмещают их, а, скорее, судорожно пытаются склеить постоянно раскалывающуюся на части жизнь.*

*Улучшится ли что-нибудь, если мы внесем небольшие изменения в сферу трудоустройства и культуру отношения к детям? Вряд ли. Я думаю, что нынешний кризис слишком глубок, чтобы можно было выйти из него с помощью простых и быстрых действий. Думаю, человечество больше не способно продолжать жить в тех условиях и порядках, которые оно же само для себя создало.*

Вне зависимости от вашего пола, уровня достатка и возраста, ваша жизнь может серьезно пострадать от заболевания под названием «стресс».

Мы живем в атмосфере непрерывно функционирующих электронных и механических приборов, что не позволяет нам надолго оставаться в тишине. Великая мощь электричества дала нам свободу выбора: теперь мы сами, не считаясь с длительностью солнечного света, решаем, сколько продлится активная фаза дня. С одной стороны, это значимое достижение, с другой – причина, по которой мы утратили способность полноценно отдыхать и страдаем от повышенной утомляемости.

Наши предки уважали природные ритмы жизни – просыпались вместе с первыми лучами солнца и засыпали тогда, когда было невозможно что-либо разглядеть в окружающем пространстве.

Разумеется, глупо утверждать, что в прошлом абсолютно все было лучше, чем сейчас. Однако стоит признать, что всем нам, вкушившим плоды научно-технического прогресса, есть чему поучиться у предыдущих поколений. Неплохо было бы вспомнить о своих естественных, полезных навыках. У каждого из нас они есть от природы, но заниматься их развитием в современном мире не принято. Это как раз те навыки, которые достались нам от предков.

Известно, что от поколения к поколению поведение человечества менялось, но основные принципы работы мозга остаются неизменными и по сей день.

Следующие слова Аниты Голдман – тоже отличная пища для ума.

*Наш мозг не предназначен для обработки того огромного объема информации, который обрушивается на него в повседневной жизни. <...> Человек создан для жизни в так называемой социальной саванне<sup>8</sup>, то есть в пространстве, где можно в тишине и без спешки переживать свои чувства и познавать себя.*

Постоянный стресс запросто может нарушить слаженную работу всех систем организма. Наше тело умеет подавать биологические «сигналы», свидетельствующие о возникновении той или иной проблемы со здоровьем, однако интеллект, к несчастью, не всегда уделяет таким знакам должное внимание.

---

<sup>8</sup> Саванна – степь в тропическом поясе с редкими деревьями и кустарниками.

## Что такое стресс

Стресс – это напряжение организма, возникающее в тот момент, когда необходимо подготовиться к экстремальным нагрузкам. Во время стресса в организме в больших количествах вырабатываются гормоны адреналин и кортизол, непосредственно связанные с состоянием «Бей или беги»<sup>9</sup>, которое природа предусмотрела для человеческого вида со времен появления наших самых первых предков.

### Стресс низкой степени интенсивности

Как только мы начинаем испытывать состояние «Бей или беги», в организме поднимается уровень адреналина и сахара, а также повышается кровяное давление. При этом уровень выработки гормона окситоцина, отвечающего за восстановление сил и пищеварение, остается прежним.

Надо отметить, что при небольшом стрессе возникающая напряженность быстро рассеивается, если исчезает опасность, из-за которой начало развиваться состояние «Бей или беги».

Тем не менее даже такой слабый стресс заставляет наше тело вырабатывать значительные объемы энергии на всякий случай, в результате чего мы чувствуем возбуждение и беспокойство. В такие минуты полезно быстро подвигаться, чтобы избавиться от заряда мобилизованной энергии.

Да, стресс подталкивает нас к движению. Мы ощущаем стимул, выполняем определенную физическую работу и получаем удовлетворение.

### Стресс средней степени интенсивности

В данном случае количество вырабатываемого кортизола и адреналина становится уже очень большим. Кортизол сжигает запасы жира и белок, из которого состоят мышцы вашего тела. Кстати, при этом гораздо медленнее уменьшается количество жира, особенно на животе. Когда уровень кортизола достигает максимальных показателей, содержание серотонина снижается, что приводит к развитию излишней тревожности и депрессии.

Организм «включает» усиленную выработку кортизола и большого количества энергии для того, чтобы выжить. При этом становится гораздо меньше окситоцина, «гормона расслабления», а также половых гормонов. В результате у человека может нарушаться способность к сексуальному возбуждению.

Существует прямая взаимосвязь между избыточным стрессом и проблемами на физическом уровне, такими как бессонница, головные боли, опухоли. Но многие, вероятно, не хотят ее осознавать. Возможно, и вы нередко игнорируете тревожные сигналы своего тела, говорящие, например, о чрезмерной усталости. А ведь это влечет за собой раздражительность и конфликтность. К тому же из-за хронической усталости вы ощущаете себя очень уязвимыми, хотя не можете понять, по какой причине.

### Стресс высокой степени интенсивности

Теперь поговорим о развитии сильного стресса.

---

<sup>9</sup> «Бей или беги» – состояние, при котором кровь в увеличенных объемах поступает в главные органы и крупные мышечные группы тела, чтобы человек, столкнувшийся с угрозой, мог либо приложить максимум силы для преодоления препятствий, либо очень быстро спастись бегством.

В самом начале этого состояния стрессовые гормоны уже выработаны в предельно большом количестве. Вы чувствуете, что вот-вот разорвется сердце и с вами случится приступ. Ваши надпочечники<sup>10</sup> не справляются с поддержанием оптимального количества кортизола, и их функция нарушается. Возникают сильные эмоциональные спады, нарушаются сон и память. Это признаки того, что вы рискуете серьезно заболеть в ближайшем будущем.

При этом в организме значительно снижается выработка окситоцина, половых и других гормонов, отвечающих за расслабление. У вас возникают симптомы «перегорания», жизнь и работа кажутся бессмысленными, а беспокойство по поводу будущего все сильнее. Вы стремитесь реже общаться с родными и друзьями, в известной степени теряете связь даже с самими собой. Ваши мысли переполнены сомнениями, тревогами, планами, воспоминаниями, опасениями. Вы не способны сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас, и даже можете испытывать расстройства памяти.

Постоянная обеспокоенность становится неотъемлемой частью ваших будней. От уверенности в себе почти не остается следа, вы утрачиваете интерес к привычным увлечениям, важным идеям и проектам.

Словом, происходит тотальный упадок сил.

### **«Адреналиновое выгорание»**

К этому состоянию приводит длительный стресс высокой интенсивности. Надпочечники функционируют уже не так, как раньше, когда вы чувствовали себя нормально. Появляются ощутимые неудобства как на телесном, так и на эмоциональном уровне. В их числе чувство изможденности, от которого вы не можете избавиться даже после отдыха, сильные нарушения памяти, нервозность, пугливость, бессонница, учащенное сердцебиение.

Стоит отметить, что такое состояние истощения возникает не внезапно. Ваш организм доходит до него постепенно, причем вы не сразу начинаете замечать признаки приближающегося «адреналинового выгорания». Однако в конце концов они принимают настолько ярко выраженную форму, что не заметить их невозможно. Тогда-то вы и начинаете чувствовать, что стресс превратился для вас в серьезную проблему.

«Адреналиновое выгорание» наступает в том случае, если в течение шести месяцев у человека неоднократно возникали весьма ощутимые и неприятные симптомы стресса.

## **Как распознать повышенную тревожность**

Обратите внимание на возможные источники чрезмерного стресса, которые есть в вашей повседневной жизни. Постарайтесь либо избегать взаимодействия с ними, либо свести его к минимуму.

Конечно, от некоторых источников беспокойства вам никуда не скрыться. Просто измените свое отношение к ним.

Очевидно, что реагировать на факторы стресса можно по-разному. Реакцией вашего организма может быть повышение давления, усиление тревожности, головные боли, боли в спине, бессонница, развитие язв и депрессии, а также снижение самооценки. Назовем это «отрицательным способом реагирования». Но это лишь один из вариантов, доступных вам.

---

<sup>10</sup> Надпочечник – парная железа, расположенная над верхним полюсом почки. Гормоны надпочечника участвуют в регуляции обмена веществ и осуществлении защитно-приспособительных реакций организма на действие чрезвычайных и патологических раздражителей.

## Обвинять самих себя? Ну уж нет!

В период, когда нам было тяжело, мы, к сожалению, не уделяли должного внимания симптомам постоянного стресса, которые преследовали нас уже давно. Мы все время были уставшими, и ни один способ отдыха не помогал нам восстановить силы. Мы часто ссорились из-за мелочей, были рассеянными, встревоженными.

Несмотря на то что нам постоянно приходилось думать о множестве проектов, планов, обязательств и графиков, мы никак не могли должным образом выполнять все намеченные задачи. Обвиняли мы кого угодно, но только не себя. Очень не хотелось признавать, что мы сами довели себя до такого ужасного состояния.

Несколько ценных мыслей от психолога Боссе Анджелева из Университета Карла Линнея в городе Векше<sup>11</sup>.

*С детства многих из нас приучают быть успешными «решателями проблем». Это навязчивое стремление подогревают учителя в школе, а потом и преподаватели в вузах. Нам внушают, что мы все время должны искать для себя какую-то задачу, чтобы не сидеть на месте. Мы привыкаем сосредотачиваться на отрицательной стороне работы, то есть на конфликтах и сложных, порой неподъемных целях.*

*Взрослые сами не знают, что такое положительный, оптимистичный взгляд на жизнь, и потому не способны воспитать это в детях. Тем не менее любой человек может переключить фокус внимания с неприятностей, к примеру, на все те события и дела, которые к исходу рабочего дня закончились хорошо. Если бы мы привыкли поступать именно так, у нас просто не оставалось бы времени и сил на то, чтобы с головой погружаться в стресс.*

*Размышляя о работе, семье или увлечениях, не фокусируйтесь только на трудностях и неудачах. Примите во внимание и плюсы. Только после такого анализа приступайте к действиям. Этот способ мышления поможет вам сохранять бодрость и уверенность, постепенно снижая фактор стресса.*

*Многие живут в замкнутом круге: сначала стараются изо всех сил, зарабатывают большие деньги напряженным трудом, постоянно испытывая усталость и тревогу, потом на заработанные деньги позволяют себе как следует отдохнуть от накопившейся усталости. А затем все повторяется.*

*Отто Людвиг<sup>12</sup>*

---

<sup>11</sup> Bosse Angelöw; Växjö University (Linnéuniversitetet).

<sup>12</sup> Отто Людвиг (1842–1909) – немецкий писатель, литературный критик и композитор.

## «Выключение»

Как-то раз мы прочитали в газете историю о знаменитом шведском художнике, который однажды оказался на грани эмоционального истощения. Заголовок был такой: «Не научись я „выключаться“, нервный срыв и целый букет болезней были бы неизбежны!»

Когда вы испытываете стресс, худшее, что можно сделать, – это проигнорировать «сигналы тревоги», которые подает ваш организм. Так что «выключаться» мы не рекомендуем. Отмахиваясь от возникших признаков повышенного беспокойства, вы тем самым рискуете довести свое здоровье до критического состояния.

### Как Сьюзан не слушала свое тело

Долгие годы у меня была, увы, отлично развита способность «выключаться». Повседневные проблемы накапливались, а я делала вид, что не замечала этого. Вскоре я почувствовала, что мне удастся игнорировать даже большие проблемы.

С детства я привыкла все неприятные переживания держать внутри: страдала молча, считала себя чужаком и недостойной понимания. При этом у меня было много друзей, никто меня не обижал и не дразнил за мои особенности.

Но все равно я ощущала себя какой-то странноватой, чужой в обществе людей.

Сейчас я понимаю, что в те годы мне нужен был человек, который просто мог бы выслушать меня. Таких в моем окружении не было, поэтому уже в юные годы у меня накопилось много вопросов, множество непонятных мне самой переживаний. Все было бы по-другому, если бы в мои детские годы кто-нибудь объяснил мне, что все мои странные чувства и эмоции на самом деле вполне нормальны, что у многих других людей бывает то же самое. Поскольку такой поддержки у меня не было, я стала привыкать к «выключению» своих переживаний и плыла по течению, не стремясь управлять своей жизнью.

Дальше было только хуже. Когда у нас с Матсом в жизни настали трудные времена, я научилась игнорировать симптомы телесных недугов, даже несмотря на то, что у нас появилась дочь, которая нуждалась в нашем полноценном внимании. Но как можно подарить ребенку полноценное внимание, если ты, родитель, уже давно плюнул на свое собственное душевное и физическое здоровье?!

Мне это в голову тогда не приходило. А жаль. Я боялась самой себе признаться, что мой организм чувствовал себя плохо. Мне не хотелось даже на минуту задумываться над тем, что будет, если и я и Матс доведем себя до серьезных проблем со здоровьем. Я бездумно расходовала последние запасы душевных и физических сил. Конечно, были минуты, когда мне казалось, будто я уже на грани: возникала паника и ощущение полного бессилия. Боли в спине и мышцах стали уже привычными. Но я откешивалась от этих тревожных знаков и продолжала продираться сквозь дебри ежедневных проблем.

Появились бессонница и депрессия. Мое тело «кричало», просило меня отказаться от безумно быстрого ритма жизни, – но разве я могла себе это позволить? Мой папа учил меня, что нельзя останавливаться, нельзя расслабляться и что отдохнем мы все лишь в другой жизни.

Тогда я вообще стала забывать, что такое здоровье. У меня не было сомнений в том, что жизнь взрослого человека должна быть именно бегом в колесе.

## Матс и психология

На том этапе жизни, о котором только что рассказывала Сюзан, я чувствовал, что мне не хватало человека, который смог бы меня выслушать, поэтому я тоже начал «выключать» свои переживания. Я научился на долгое время забывать о неприятных ощущениях своего тела и о душевной боли.

Львиную долю сил и внимания я уделял задачам и целям нашей компании. Мой график был предельно жестким. С утра до вечера надо было выполнять огромное количество действий и посещать множество деловых встреч. В моем ритме жизни даже не возникало понятие «конечный результат», потому что после выполнения одного дела сразу же наступало время для выполнения следующего.

Мне становилось все труднее и труднее составлять точные списки приоритетов, ясно мыслить, устанавливать четкие личные границы в общении с людьми и говорить «нет», когда мне этого действительно хотелось. Как и Сюзан, я чувствовал полное бессилие. У меня появились бессонница, язва желудка, сильная боль в спине и непрекращающаяся тревога.

Казалось, что дальше так продолжаться не может, однако никакого другого выхода я не видел. Обращаться за помощью к психологу я и не думал, так как был убежден, что эти специалисты занимаются только лечением психически больных людей.

Как-то раз, тренируясь в фитнес-клубе, я услышал в чужой беседе имя Стига Сйодэ, известного шведского коуча<sup>13</sup>. Найдя подробную информацию о нем, я узнал, что его услуги далеки от психиатрии, а при этом многие отзывались о нем положительно.

Вскоре я связался с ним, и у нас состоялась первая консультация. Практически с самого начала Стиг заинтересовался моим детством. Я поделился с ним тем, что никогда еще никому не рассказывал. И когда я озвучил множество не самых приятных воспоминаний, у меня на душе стало легче. Коуч обучил меня нескольким упражнениям для релаксации, которые в дальнейшем помогли мне быстро справляться с возникающим стрессом. Стиг помог мне понять, что все мои проблемы начинались с глубокого отрицательного, пренебрежительного отношения к себе и своей собственной жизни. Он также убедил меня пройти консультацию у когнитивного психолога.

Наши взаимоотношения со Сюзан на тот момент были очень напряженными. Нам было трудно понять друг друга. Однажды Стиг пригласил меня и Сюзан пообщаться с ним и его женой Эвой. Мне показалось, что нам будет полезно узнать чужую точку зрения на наши проблемы, особенно если это будет точка зрения супружеской пары. (Забегая вперед, скажу, что мы часто конфликтовали со Сюзан, потому что, как оказалось, не умели достигать компромисса в вопросах разделения мужской и женской социальных ролей.)

Сегодня мы уверены, что смогли преодолеть испытания, связанные с кризисом наших взаимоотношений, благодаря тем беседам со Стигом и Эвой. Они помогли нам понять, насколько важно каждому в супружеской паре слушать друг друга, уважать личное пространство партнера и уметь идти на компромисс. Мы осознали, что только сами были способны перевести наше общение на более глубокий уровень взаимопонимания и «исцелить» нашу любовь.

## В борьбе со стрессом вы не одиноки

Главная угроза «выключения» заключается в том, что вы начинаете менее отчетливо ощущать свою боль, как душевную, так и физическую. Вы с головой уходите в работу, смещая

---

<sup>13</sup> Коуч (от англ. *coach* – «тренер») – специалист, помогающий клиенту распознать его цели в личной жизни, бизнесе и взаимоотношениях, разработать план и стратегию их достижения, а также непосредственно реализовать эти цели.

фокус внимания с вашего здоровья на другие дела в течение длительного времени. Вы перестаете замечать, насколько напряженной стала атмосфера в жизни и до какой степени натянулись взаимоотношения с родными и близкими. Не помогают ни выходные, ни отпуск, – вы ведь все время пребываете в предельно нервном состоянии.

Как только мозг получает возможность восстановить силы, ваши разум и душа наполняются неприятными ощущениями истощенности и опустошенности. У вас внезапно начинаются боли в спине и голове, вы подхватываете простуду и в целом расклеиваетесь. Все это происходит потому, что вы наконец позволили себе «включиться», то есть дали своему телу разрешение в полной мере почувствовать его реальное состояние.

Но затем вновь наступает понедельник, и вы по привычке «выключаетесь» – приказываете организму забыть обо всех своих недугах. Таким образом, вы снова заставляете себя быть неуязвимым, энергичным, деловым человеком.

Ведь вам нужны силы и внимание не для полноценного оздоровления своего тела, а для достижения бесконечных финансовых целей, правда? Вот вы и стали фанатом «выключения». Истощенность организма перестает интересовать вас, главное – поддерживать статус успешного человека. Согласны?

Надеемся, что нет.

А если согласны, то будьте готовы к тому, что в один прекрасный день ваше тело просто не выдержит. Оно заболит настолько серьезно, что вам придется лечь в больницу. Возможно, надолго.

Мало кто отказывается от похода к стоматологу, когда испытывает сильную зубную боль. И никто обычно не стесняется доверить свою машину специалистам по техобслуживанию, если в ней возникла та или иная неполадка.

Однако душевная боль почему-то редко считается веской причиной для того, чтобы обратиться за помощью к другим людям. Если у вас на душе уже давно скребут кошки, рекомендуем вам не ждать до последнего, а все-таки обратиться за помощью к специалисту. Разумеется, вы можете обсуждать свои мысли, сомнения и тревоги с любимым человеком, но от визита к профессионалу в области душевного и ментального здоровья отказываться все равно не надо.

Есть несколько факторов, приводящих к развитию сильного стресса. Перечислим их в форме вредных убеждений, которые у многих прочно застревают в голове.

- «Я обязан быть не просто сильным, а непобедимым».
- «Я всегда должен добиваться очень высоких результатов».
- «Не стоит обсуждать с людьми свои проблемы. Взрослым людям не подобает мусолить такие темы. Нельзя показывать свою уязвимость».
- «Нельзя обращаться за помощью к людям. Не стоит становиться для них обузой».

Представьте на секунду, что вы свободны от этих обязанностей.

Поймите, что вы не одиноки в своей борьбе с жизненными трудностями.

Нет ничего страшного в том, чтобы попросить людей о помощи.

Проблемы – это не страшное пожизненное проклятие. Вы сможете изменить жизнь к лучшему.

Люди, способные помочь вам, найдутся всегда!

## Несчастливые с младых ногтей

Склонность предъявлять к себе нереалистичные требования, свойственная многим, прививается с самых ранних лет жизни.

Вполне возможно, родители не ценили вас такими, какими вы были на самом деле. Может быть, они демонстрировали свою любовь и уважение к вам лишь тогда, когда вы соответствовали их ожиданиям, например получали хорошие оценки в школе или брали на себя часть домашних хлопот.

Потом, взрослея, вы приучали себя прилагать большие усилия для выполнения огромного количества запланированных задач. И делали вы это для того, чтобы удовлетворить жажду одобрения, семена которой в вашей душе были посеяны родителями. Вам казалось, что чем больше вы будете соответствовать общепринятым стандартам успешности, тем больше в вашей жизни будет настоящей любви и счастья.

Что у современного человека получается действительно хорошо, так это удовлетворять свои поверхностные потребности и самые очевидные нужды своих детей. Люди запросто могут приготовить себе и своему ребенку еду, если испытывают чувство голода, могут вздремнуть, если наваливается усталость, могут посетить врача, когда беспокоит телесная боль. Но как насчет души и ее потребностей? Как насчет чувств и эмоций? Об этом, увы, многие забывают.

## Как же быстро растут дети!

В один прекрасный день ваш сын-подросток, который еще недавно был славным малышом, уже знакомит вас со своей девушкой. Вы не можете поверить своим глазам: куда девался тот маленький карапуз?!

Но, пожалуйста, не пытайтесь использовать тот же режим пристального внимания к его повседневной жизни, какой был естественным все прежние годы. В противном случае ваша навязчивость станет ему в тягость. Просто будьте ему настоящим другом, который всегда готов выслушать и помочь.

Главное во взаимоотношениях с ребенком не то, какие действия вы совершаете, а то, какие качества вы проявляете в общении с ним. Старайтесь развить в нем самоуважение. Время от времени, вне зависимости от его успехов или неудач в конкретных обстоятельствах, говорите ему, что он замечательный, умный, особенный.

И взрослому человеку, и ребенку необходимо часто слышать такие фразы, как:

- «Я люблю тебя!»
- «Я горжусь тобой!»
- «Слушаю тебя внимательно».
- «Это зависит только от тебя».
- «Ничего страшного, я прощаю тебя».
- «Извини меня».

Ответственные родители, как правило, стремятся воспитать детей, способных брать на себя обязательства, любить и быть счастливыми. Единственный верный способ добиться этого – самому быть человеком, обладающим всеми этими качествами.

Станьте живым примером того, что вы хотели бы видеть в своих детях.

## Нежелание взрослеть

Эта проблема сейчас распространена очень широко. Но давайте подумаем: а с какой стати мальчики и девочки должны стремиться взрослеть, если большинство взрослых людей вла-

чат печальное, безынтересное существование? Мы вечно уставшие, раздраженные, все время ломаем голову над кредитами, зарплатами, разводами, алиментами и так далее. Кому захочется быть такими?

Часто ли люди говорят о том, насколько прекрасна эта самая взрослая жизнь и какую свободу выбора она подразумевает?

Нам стоит задуматься над тем, какое впечатление создается у молодежи о нас, взрослых людях. Неплохо было бы развивать в детях интерес к взрослению.

Давайте будем честны с нашими детьми. Начнем делиться с ними своими переживаниями и мнениями. Покажем, что мы доверяем им и что они могут доверять нам. Будем рассказывать им о том, что нас радует, а что печалит. Многие из нас, взрослых, привыкли считать, будто дети способны понимать только свои собственные мелкие проблемы и незначительные переживания. Но это глубокое заблуждение.

Более того, дети будут чувствовать себя гораздо лучше, если вы постепенно начнете разъяснять им сложные ситуации и проблемы, нежели оставите их в атмосфере неопределенности. Ко всему прочему, порой ребенок способен придумать такой способ преодоления сложных обстоятельств, который никогда бы не пришел в голову его родителям.

Это не значит, что нужно отягощать их грузом лишней ответственности за проблемы взрослых, но нужно иметь в виду, что дети могут предложить свою точку зрения и поделиться своими впечатлениям о происходящем, поэтому им необходимо давать такую возможность.

***Гораздо проще создать здоровую душевную организацию в детстве, чем пытаться отремонтировать уже сломанный внутренний мир взрослого человека.***

***Фредерик Дуглас<sup>14</sup>***

Вам не удастся уберечь своих детей от всех жизненных трудностей.

Жизнь прекрасна, порой необъяснима и полна сюрпризов. Но у нее есть и другие стороны, а именно разочарования, тревоги, несчастья и слезы. Стремитесь к гармонии и не забывайте, что, не познав печаль, невозможно в полной мере почувствовать радость и счастье.

Родители – это наставники своих детей. Но и у наставников могут быть свои недостатки, слабости и проблемы.

Постарайтесь простить своих маму и папу, если они были к вам несправедливы, и примите свое детство таким, каким оно было. Помните, что намеренно причинить вред своим детям может только человек с серьезными психическими недугами.

## **Примите свое детство таким, каким оно было**

Людей, страдающих повышенной тревожностью или постоянным стрессом, объединяет ряд обстоятельств, с которыми им пришлось столкнуться в ранние годы своей жизни и влияние которых сейчас изменить уже невозможно.

Приведем примеры.

- У отца и матери были завышенные ожидания относительно ваших способностей и достижений.
- Родители редко вас хвалили и поддерживали.
- Родители развелись либо кто-то из родителей умер.
- Между членами вашей семьи были холодные взаимоотношения.
- Кто-то из родителей страдал алкоголизмом.
- На ваши плечи были возложены обязательства по уходу за другими детьми в семье или за кем-то из родителей.

---

<sup>14</sup> Фредерик Дуглас (1818–1895) – американский оратор, писатель, активный борец с рабовладельческой системой.

- Вы росли с постоянным чувством обязанности доказывать родителям и другим людям свою значимость.
- Члены вашей семьи очень часто и жестко конфликтовали, почти никогда не приходя к компромиссам.
- Ваши родители почти никогда не выражали открыто свои чувства и эмоции.
- Ваши родители были склонны к грубости, излишней вспыльчивости.

## История Сьюзан

Помню, мне тогда было 12 или 13 лет. Проведя несколько часов в гостях у своего парня, я вернулась домой на час позже того времени, в которое обязательно должна была находиться дома. Отец стоял в дверях, ожидая меня. Он был очень зол! Так зол, что, казалось, пар шел у него из ноздрей. Он кричал на меня, даже не спросив, в чем причина моего опоздания. Я чувствовала себя униженной, непонятой, абсолютно одинокой. Не помню, пыталась ли мама вмешаться в этот скандал. Мне кажется, она боялась вступать с ним в противостояние.

В результате мне на неделю запретили выходить из дома!

Это была лишь одна из многочисленных ситуаций, из-за которых мое отношение к отцу со временем стало меняться. Он всегда отличался тем, что начинал вести себя агрессивно, когда что-нибудь его беспокоило или пугало. Если бы папа делился со мной своими сомнениями и тревогами, мы понимали бы друг друга гораздо лучше. Но он никогда так не делал и никогда не интересовался у меня, что я чувствовала, о чем переживала. Да и мама, к сожалению, в этом отношении вела себя так же, как отец.

*Можно пытаться бежать от своего прошлого, а можно просто начать у него учиться.*

*Автор неизвестен*

Попробуем составить список тех пагубных психологических привычек, от которых сможет избавиться (конечно, при желании) любой из вас:

- низкая самооценка;
- перфекционизм;
- нервозность;
- постоянное чувство вины;
- завышенные ожидания;
- робость, растерянность при принятии решений;
- навязчивые мысли.

Любому из вас, если проявите целеустремленность, удастся искоренить и следующие качества:

- высокая чувствительность к критике;
- избыточная самокритичность;
- склонность к излишне глубокому сочувствию, соболезнованию;
- сильная обеспокоенность мнением других людей о вас;
- ипохондрия<sup>15</sup>;
- непрекращающийся страх перед будущим, тревога о завтрашнем дне.

*Своих родителей прощайте до такой степени искренне и глубоко, до какой вы хотели бы быть прощенными своими собственными детьми.*

*Гунилла Хагланд<sup>16</sup>*

---

<sup>15</sup> Ипохондрия – болезненное, угнетенное состояние, вызванное чаще всего мнительностью. Выражается в чрезмерной озабоченности собственным здоровьем в целом или функционированием какого-либо органа.

<sup>16</sup> Гунилла Хагланд – шведско-австралийская писательница и журналист.

Всю жизнь другие люди пытаются за нас решить, кем мы должны быть и как должны оценивать себя. Не возникало ли у вас когда-нибудь чувства, будто вы уже давно не являетесь самими собой?

Если возникало, то рекомендуем взять наконец судьбу в свои руки.

Наверное, вам не очень нравятся те социальные роли, которые вам навязало общество. Мысленно отодвиньте эти маски на задний план и скажите себе: «Я хочу осознать свои истинные особенности и желания!»

Самому решать, каким ты хочешь быть и как достигать своих целей, – это самое интересное и важное в жизни стремление.

***Ребенок, к которому родители относятся плохо, все равно не перестает их любить. Он перестает любить самого себя.***

***Джеспер Джул, семейный психотерапевт***

## Стресс в детские и юношеские годы

Как ни странно, мы с вами, родители, являемся основной причиной того, что у наших собственных детей развивается склонность к избыточному беспокойству и страхам. Но в нашей же власти помочь им избавиться от этой проблемы.

Профессор Питер Уэрборг, занимающийся исследованием проблемы стресса, более десяти лет назад предупреждал нас об отрицательных последствиях чрезмерной тревожности и страхов. Следующий фрагмент взят из его статьи, опубликованной в шведской газете «Афтон-бладет» (Aftonbladet).

*Через десять лет у детей нынешней молодежи начнут возникать целые букеты болезней. Молодые люди будут страдать, кроме всего прочего, от атеросклероза<sup>17</sup>, диабета 2-го типа и ожирения.*

Питер Уэрборг был прав. В наши дни здоровье парней и девушек действительно оставляет желать лучшего. Причем тогда, когда профессор делал этот прогноз, развитие технологий было на более низком уровне, нежели сегодня. Интересно, что нас ждет спустя еще десять лет?

## Благие намерения

Как родители, мы стараемся сделать все возможное, чтобы обеспечить своим детям правильное развитие, многогранное и всестороннее.

Однако к числу актуальных проблем относится и такая: детям приходится получать знания в подготовительных учреждениях и школах, где общее число учащихся намного выше разумных норм. Помещения переполнены.

Родители отдают своих чад сразу в несколько кружков. После школьных уроков детишки занимаются и танцами, и спортом, и музыкой, и кулинарией.

В итоге, утром отправляя своего ребенка в школу, вы не знаете точно, что с ним происходит в течение дня во время обучения в этих многочисленных кружках.

Проблема еще и в том, что на этих дополнительных занятиях детей зачастую приучают стремиться к идеальным результатам. Такой настрой с психологической точки зрения выносить очень тяжело. А сохраняется он надолго, ведь его подогревают наставники и тренеры. Да и конкуренцию между детьми внутри каждого такого кружка никто не отменял. Душевных сил ребенка может не хватить для нормального развития в столь напряженных условиях.

С различными факторами стресса, то есть событиями и объектами, вызывающими стресс, дети сталкиваются ежедневно. Для растущего организма многие из них могут оказаться чересчур сильными. Конечно, родители никогда не сумеют полностью оградить детей от всех источников неприятных переживаний. Однако любой отец и любая мать всегда способны просто поговорить по душам со своим ребенком. Во время таких разговоров отнеситесь с пониманием к волнениям и страхам детей. Обсудите их трудности и предложите, как преодолеть их. Расскажите и о своих проблемах, похожих на проблемы ваших детей, объясните, как вы сами обычно справляетесь с беспокойством и тревогой. Словом, послужите хорошим примером в вопросах борьбы со стрессом.

Это очень эффективный способ профилактики эмоциональных срывов, которые могут возникнуть у детей в повседневной жизни.

Необходимо объяснять, какие причины вызывают сильные неприятные переживания и что с этими переживаниями можно сделать.

---

<sup>17</sup> Атеросклероз – хроническое сердечно-сосудистое заболевание лиц преимущественно пожилого возраста.

В силу возрастных особенностей развития мозга детская нервная система подвержена волнениям и тревожности больше, чем взрослая. Тем не менее, как и у взрослых, у детей из-за стресса нередко появляются серьезные психологические проблемы и тяжелые физические недуги.

Можно сказать, что стресс – это реакция организма на такие обстоятельства, в которых к нему предъявляются очень высокие требования, причем во всех аспектах: физическом, эмоциональном и интеллектуальном.

*«Многие взрослые, когда дело касается их детей, готовы сделать для них все, что угодно, кроме одного – позволить им быть такими, какие они есть».*

*Бэнкси<sup>18</sup>*

## Стресс в юности

Каждый ребенок уникален. Уникальны и особенности поведения, которые он проявляет при столкновении с факторами стресса.

Приведем список ситуаций, которые часто приводят к возникновению у ребенка сильных неприятных эмоций, особенно в случае сочетания нескольких из них.

- Учителя, родители, тренеры, наставники и другие люди проявляют избыточную строгость и ставят слишком высокую планку. В таких условиях физические и моральные силы ребенка очень быстро истощаются.
- Умирает человек, к которому ребенок испытывал особенно теплые чувства.
- Родители разводятся. В близком кругу ребенка возникает новый незнакомый человек, отчим или мачеха.
- Родители слишком много времени проводят на работе или в разъездах.
- Родители в подавленном состоянии из-за финансовых проблем.
- Чувство ненужности, отчужденности от родителей.
- Рождается еще один ребенок (или несколько), либо перед ребенком возникает необходимость расставания с братом или сестрой.
- Мама и папа вовлекают ребенка в свои ссоры, при этом играя на его чувствах и вынуждая выбирать, чью сторону занять в данном конкретном конфликте.
- Ребенок вынужден подолгу общаться с одним родителем.

---

<sup>18</sup> Бэнкси – один из самых талантливых и скандально известных уличных художников современности. Прославился необычными граффити на стенах, заборах и других поверхностях. Свои работы Бэнкси создает в общественных местах разных городов. Бэнкси – псевдоним, настоящее имя художника неизвестно. Более того, о его личности также до сих пор нет никакой достоверной информации.

## **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.