

# СТРЕСС

как внутренняя игра

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ  
И РЕАЛИЗОВАТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ



## Тимоти Голви

при участии

Эдда Ханзелика и Джона Хортон

Тимо́ти Голви

**Стресс как внутренняя игра. Как  
преодолеть жизненные трудности  
и реализовать свой потенциал**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2009

УДК 159.923  
ББК 88.352

**Голви Т.**

Стресс как внутренняя игра. Как преодолеть жизненные трудности и реализовать свой потенциал / Т. Голви — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2009

Некоторые события в нашей жизни вызывают стресс, поэтому, чтобы не пасть духом и не заболеть, нам нужно научиться отделять себя от жизненных обстоятельств. К счастью, этим умением под силу овладеть любому, а в награду можно получить ясность ума и перспективу. Все это уменьшит стресс и поможет вам достичь своих целей. Книга предназначена для руководителей, менеджеров и всех, кто хочет научиться контролировать стресс. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923  
ББК 88.352

© Голви Т., 2009  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2009

## Содержание

Предисловие научного редактора	6
Предисловие	8
Чему нас научили пациенты	8
Введение. Внутренняя игра и стресс	10
О Внутренней игре	12
Как мы объединили усилия	14
Обещание Внутренней игры	15
Часть I. Игра стресса	17
Глава 1. Кому нужен стресс?	17
Давление против вызова	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Тимоти Голви при участии Эдда  
Ханзелика и Джона Хортон  
Стресс как внутренняя игра  
Как преодолеть жизненные трудности  
и реализовать свой потенциал**

Научный редактор Андрей Королихин

*Издано с разрешения Random House, a division of Penguin Random House LLC*

Книга рекомендована к изданию Катериной Безрученко

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© W. Timothy Gallwey, Edward S. Hanzelik, M.D., and John Horton, M.D., 2009 This translation is published by arrangement with Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

\* \* \*

## Предисловие научного редактора

Стресс стал неотъемлемой частью жизни современного человека, при этом количество факторов, его вызывающих, увеличивается с каждым днем. Общеизвестно, что стресс наносит вред нашему физическому и психическому здоровью. Выходит, такова цена – и неизбежное зло – за блага, даваемые цивилизацией. За успех и достижение высот приходится расплачиваться здоровьем, а в конце концов и жизнью. Так ли это на самом деле?

Считается, что стрессом невозможно управлять. Однако не бывает жизни без стресса. Что же делать? Чтобы найти ответ на этот вопрос, прочитайте новую книгу Тимоти Голви, основателя коучинга, спортсмена и тренера. В ней рассказывается не об управлении стрессом, а о методе, который автор много лет назад назвал *Внутренней игрой*, и о том, как каждый человек с помощью внутренних ресурсов может уменьшить силу влияния стрессовых факторов в своих личных жизненных обстоятельствах. Вы получите практические инструменты для того, чтобы сделать свою жизнь здоровой и счастливой. В книге приводится много любопытных примеров из врачебной практики коллег и соавторов Тимоти Голви.

В ходе эволюции человек приобрел особые механизмы выживания, действующие безотказно и намного быстрее и результативнее, чем сознание. Конечно, обитателям каменных и корпоративных джунглей не часто приходится встречаться с хищниками и оказываться в ситуациях, когда жизни грозит реальная опасность. Однако механизмы выживания срабатывают автоматически даже в обычных обстоятельствах, и такая реакция приводит к стрессу, поскольку сознание, не поспевающее за инстинктом, не может ничего противопоставить этой разрушительной силе. В результате мозг и тело сражаются с самими собой.

Большая часть мозга современного человека предназначена для сложного социального взаимодействия, а вот регуляция более древних структур, тоже расположенных в черепной коробке, не у всех происходит одинаково эффективно. Медикаментозное лечение последствий стресса не устраняет его причин, притом что многие последствия хронического стресса трудно излечимы. Если вы освоите метод Тимоти Голви, то получите шанс обыграть стресс и выйти победителем – при условии, что станете автором своей жизни, взяв на себя всю ответственность, и будете наслаждаться процессом *Внутренней игры* и ее результатами.

Для человека очень важно быть самим собой, следовать своему предназначению. Социально реализованные и востребованные люди меньше подвержены воздействию стресса. Они учатся в действии, приобретая уникальный опыт. Они отделяют себя от обстоятельств, чтобы каждый раз принимать новое решение о том, насколько эмоционально им реагировать, как оценивать ситуацию и что предпринимать. Ведь восприятие происходящего – лишь интерпретация, а не факт. С понимания этого можно приступить к улучшению своей жизни. Так вы сможете избежать страхов, недостаточной веры в себя и разочарований.

Суть *Внутренней игры*, о которой идет речь в этой книге, состоит в сбалансированном соотношении результата, обучения и удовольствия, возникающих в ходе любой деятельности. И если вы овладеете этим навыком, приятным дополнением станет ваша способность осознанно избегать активации стрессовой реакции. Но это возможно только при вашем осознанном выборе и вере в себя. Состояние «расслабленной концентрации» позволяет предотвратить стресс и повысить чувство благополучия в большинстве жизненных ситуаций. Изменение привычного образа мышления, осознание своих мотивов помогает избавляться от стресса без лекарств.

Как профессионала в коучинге меня особенно радует упоминание роли коуча во врачебной практике соавторов книги Тимоти Голви. В этом я вижу большой ресурс для оздоровления российских граждан и роста их благополучия. Книга принесет огромную пользу читателям с точки зрения просвещения, и особенно она нужна специалистам по развитию человека и ока-

занию профессиональной помощи в этой области. Почти в каждой главе описаны практические инструменты, которые помогут клиентам коучей, психологов, врачей и других специалистов осознать последствия стресса в своей жизни и использовать техники по управлению собой в стрессовых ситуациях. Разыграйте параллельно внутреннюю и внешнюю игру на пути самопознания и обретения внутренней устойчивости!

*Андрей Королихин*

*председатель правления Ассоциации русскоязычных коучей*

## Предисловие

### Чему нас научили пациенты

Будучи врачами, мы наблюдаем последствия стресса каждый день. По подсчетам Американского института стресса, на заболевания, связанные со стрессом, приходится от 75 до 90 процентов посещений врачей первичной медико-санитарной помощи. И, надо признать, эта цифра нас нисколько не удивляет. Хотя, по мнению исследователей в области медицины, точно измерить и оценить влияние стресса крайне сложно; врачам интуитивно и на эмпирическом уровне известно, что хронический стресс наносит психологическому и физическому состоянию человека тяжелейший урон. Пациенты, даже если они не могут описать это состояние, обычно знают, насколько скверно переносится стресс, а большинству из них также отлично известны симптомы, характерные именно для них. У одного это может быть головная боль и боль в плече; у другого тошнота, диарея и прочие проблемы с животом; у третьего учащенное сердцебиение, необоснованная тревога и депрессия. В одних случаях негативный эффект стресса едва различим, в других приводит к болезням, опасным для жизни.

Большинство пациентов осознают, что стресс ухудшает их жизнь, но часто считают, что у них нет выбора. Они убеждены, что стресс в полной мере определяется обстоятельствами жизни и в их ситуации неизбежен. По их мнению, остается только принять его и стараться переносить с минимальными потерями. А иногда они чувствуют себя так, словно застряли на месте, и не знают, как изменить привычки, обстоятельства или эмоциональные реакции.

Начав медицинскую практику, мы очень скоро заметили, насколько сильно стресс скажется на здоровье пациентов; именно они вдохновили нас на поиск способов, которые бы влияли на исходную проблему, то есть на сам стресс. Сначала мы прибегли к консультациям на эту тему, и этот подход дал неплохие результаты. Однако нам нужно было нечто большее, чем просто слова. Пациентам требовались практические инструменты для борьбы со стрессом. Но какие инструменты могли дать им мы, врачи?

Обычно медики ищут медицинские решения проблем, с которыми сталкиваются: таблетки, хирургическое вмешательство, различные виды терапии. Все эти стратегии не годятся для борьбы со стрессом, потому что не нацелены на первопричины, активирующие его возникновение. Изначально механизм стресса формировался как защитная биологическая реакция на опасность, но в случае с людьми, пребывающими в стрессе хронически, он активируется постоянно, в ответ на любые повседневные проблемы. А между тем многочисленные научные данные свидетельствуют о том, что хронический стресс крайне вреден для здоровья. И мы ломали голову над вопросом: как помочь пациентам накапливать и переживать повседневный жизненный опыт без постоянной активации стрессовой реакции?

Мы дружим с Тимом Голви уже много лет, и нас всегда восхищал его подход к обучению и его акцент на врожденных ресурсах человека. В своей серии книг-бестселлеров о *Внутренней игре* Тим наглядно демонстрирует, как люди могут сохранять душевное равновесие, сталкиваясь с внешними стрессорами. Поэтому мы обратились к нему и обсудили возможность применения идей и принципов *Внутренней игры* для разрешения многовековых проблем практической медицины.

Заручившись поддержкой Тима, мы начали обучать пациентов инструментам *Внутренней игры*, показывая, как их применять для предотвращения хронического стресса. И поистине феноменальные результаты, которых мы достигли за последние двенадцать лет, убедили нас написать эту книгу. Люди часто после многих наших семинаров, посвященных стрессу, с благодарностью глядя на нас, так и говорили: «Знаете, вы должны написать об этом книгу».

Мы стали свидетелями огромного успеха в разрешении острых и хронических медико-психологических проблем с использованием метода *Внутренней игры* и обнаружили, что нечто столь разрушительное и деструктивное, как стресс, действительно входит в сферу контроля пациента. Мы поняли, что благодаря правильному применению инструментов *Внутренней игры* человек может не допустить стресс, предотвратить его.

Как показало время, когда дело доходит до профилактики болезней и недопущения стресса, пациенты готовы играть в этом очень активную роль. И наша роль как врачей тоже должна была измениться. Мы не должны были оставаться специалистами, которые заваливают пациента медицинскими терминами, выписывают многочисленные рецепты, дают рекомендации и требуют их полного и точного выполнения. Мы должны были стать коучами, всячески поощряющими пациентов раскрыть свои сильные стороны и внутренние возможности. Именно в этой точке приложения усилий стратегия *Внутренней игры* Тима очень органично соединилась с нашей медицинской практикой. Как известно, даже у спортсменов мирового класса есть тренеры. Зачем они им? Для поддержки во время обучения и развития, ведь он может помочь им увидеть то, что они упустили, и вдохновить на большие достижения.

Роль врача как коуча похожа на роль тренера в спорте – помочь пациентам раскрыть богатство своих внутренних ресурсов; поддерживать их усилия, нацеленные на укрепление здоровья; вдохновлять их на поиск способов, позволяющих избежать вредного воздействия стресса. Наши пациенты наглядно продемонстрировали, что способны быстро научиться изменять уровень стресса и улучшать свое благополучие в целом. Они показали нам, что коучинг представляет собой самую действенную помощь из всего, что мы могли бы им предложить.

Мы понимаем: идея о том, что люди способны избежать стресса в столкновении с любыми жизненными трудностями, может показаться невероятной. Тем не менее мы и сегодня по-прежнему не перестаем поражаться тому, как много у людей внутренних ресурсов, которые позволяют им жить без стресса. И мы от всего сердца благодарны пациентам за все, чему они нас научили. Они распахнули перед нами дверь в новый мир, дав возможность в полной мере наслаждаться медицинской практикой.

На страницах этой книги вы найдете стратегии *Внутренней игры*, основанные на знаниях современной медицины и рассказах наших пациентов. Мы очень надеемся, что эти стратегии помогут вам реже подвергаться негативному воздействию стресса и достичь наилучшей формы в игре жизни.

*Джон Хортон, доктор медицины*

*Эдвард Ханзелик, доктор медицины*

## Введение. Внутренняя игра и стресс

*Посвящается всем, кто перед лицом жизненных проблем  
стремится быть стойким, спокойным и мудрым*

Как-то раз ко мне за коучингом обратилась гольфистка мирового класса. Она сказала, что ей нужна помощь в борьбе со стрессом, который она в последнее время испытывала, доходя до нескольких последних лунок в каждом соревновании, в котором участвовала. «Руки начинают дрожать, и я вообще не чувствую клюшку», – призналась девушка. Ощущение усугублялось тем, что если бы она выиграла еще два турнира, то стала бы кандидатом на включение в Зал славы гольфа.

Поскольку симитировать обстоятельства ее стресса было невозможно, я задал спортсменке два простых вопроса: «В чем цель игры в гольф и почему вы в него играете?» Ее первые ответы были ясными и простыми. «Цель игры в гольф – закончить каждый раунд с максимально меньшим количеством ударов». И дальше: «Почему я в него играю? Во-первых, я люблю быть на природе; во-вторых, я люблю соревноваться; и в-третьих, я люблю проявлять свои способности и демонстрировать окружающим данный мне Богом талант».

Девушка отвечала, а я очень внимательно за ней наблюдал.

– Пока ваши руки не трясутся, – отметил я. Значит, тут ей ничто не угрожало. – А можете ли вы назвать еще какие-либо причины, по которым посвятили себя игре в гольф?

Задумавшись на несколько секунд, она воскликнула:

– Да, есть и другие причины! Во-первых, я многим обязана этой игре. До того, как начать играть, я была никем. Гольф сделал меня кем-то. И еще, я обязана также своим верным болельщикам и фанатам: они зависят от меня, ждут моего участия в соревнованиях и победы в каждом турнире.

После этих слов девушка замолчала и, посмотрев на меня, спросила:

– А вот теперь мои руки затряслись, верно?

– Верно, – согласился я.

И действительно, как только спортсменка перешла от разговоров о своей любви к гольфу к чувствам, касавшимся суждений и ожиданий других людей, нервозность стала неизбежной. Она уже рисовала в своем воображении будущее, в котором больше не пользуется любовью фанатов или не считается знаменитостью в мире профессионального гольфа. Несмотря на феноменальные физические способности и навыки, ее внутренний стресс – страх не подтвердить этот образ в глазах других людей и не соответствовать собственной самооценке – вызывал у нее стресс и становился внушительным барьером на пути к эффективности в игре и удовольствию от нее.

Поняв, что ее блокирует, девушка взяла себя в руки, успокоилась и заговорила о том, как много ей приходится работать, чтобы оставаться в наилучшей форме и продолжать играть в профессиональный гольф. Казалось, она серьезно задумалась, стоит ли игра свеч, и, судя по всему, решила, что все-таки стоит. Она не выиграла ближайший турнир, зато победила в следующем. И она явно и открыто наслаждалась игрой, от радости буквально запрыгнув в озеро, расположенное возле восемнадцатой лунки.

Эта профессиональная спортсменка боролась с проблемой, с которой сталкивается каждый из нас, – проведением границы между тем, кто мы, и тем, чем занимаемся в жизни. Каждый из нас играет множество ролей – родителя, супруга, гольфиста, руководителя компании и прочее, – но эта реальность не полностью отражает то, кем мы на самом деле являемся. Одна из задач *Внутренней игры* – провести это различие, а затем позволить своей внутренней самости воссиять, не ограничиваясь представлениями и ожиданиями, которые не согласуются с нашей

главной целью. Достигнув этого, мы сможем освободиться от стресса и играть в полную силу – будь то на поле для гольфа, на работе или в жизни в целом. Читая эту книгу, вы встретите множество примеров людей, которым удалось изменить привычный образ мышления, вызывавший стресс и отнюдь не способствовавший их личностному росту и развитию. Мы надеемся, что эти примеры вдохновят и вас, заставят задуматься над этим вопросом и найти собственный путь к жизни без стресса.

## О Внутренней игре

Прежде чем продолжить, я должен сказать несколько слов о *Внутренней игре*. Суть в том, что все люди на земле в нее играют, независимо от того, признают они это или нет. Иначе говоря, хотя мы все вовлечены в те или иные *внешние* игры (преодоление препятствий внешнего мира ради достижения целей), мы в то же время сталкиваемся с *внутренними* преградами, такими как страх, неуверенность в себе, разочарование, боль и отвлекающие факторы, которые мешают нам проявить все свои способности и наслаждаться каждой минутой жизни в полную силу. Главная предпосылка *Внутренней игры* – принципы, методы и инструменты, которые я предлагаю, чтобы помочь людям побеждать и во внутренних, и во внешних играх, – осталась неизменной: успех в жизни зависит от сбалансированного внимания к обеим сторонам игры.

В основе методологии *Внутренней игры* лежат три принципа:

1. Непредвзятая осознанность.
2. Вера в истинного себя.
3. Свободный, сознательный выбор.

Изначально я применял методику, базирующуюся на этих принципах, в сфере спортивных тренировок, а позже использовал и в корпоративной среде. Со временем я убедился, что люди действительно способны научиться преодолевать внутренние препятствия. Они могут развить любой навык, избавиться от непродуктивных психологических и физических привычек и наслаждаться этим в процессе. Я видел это изо дня в день, тренируя спортсменов, и эти наблюдения вселили в меня глубокую уверенность в том, что любой человек способен естественным образом научиться изменять то, что он хочет изменить в своей жизни.

Никто не спорит с тем, что жизненные события могут вызывать стресс. Перспектива увольнения – надо сказать, сегодня весьма распространенная – очень сильный стрессор. Вопрос в том, способны ли вы провести четкую грань между работой и тем, кто вы есть. На наше счастье, способности разграничивать себя и жизненные обстоятельства можно научиться, а в награду вы получите ясность и четкую перспективу, которые снизят стресс и помогут достичь внешних целей.

Достижение мастерства в своей *Внутренней игре* позволит вам решать самые разные жизненные проблемы, не подвергаясь негативному воздействию хронического стресса. Секрет успеха в данном случае заключается в понимании того, что вы можете сами выбирать, как смотреть на события своей жизни, как их оценивать, какой смысл в них вкладывать и насколько эмоционально на них реагировать.

Один из принципов *Внутренней игры* – это вера, что каждый человек обладает достаточной внутренней мудростью, для того чтобы обойти и преодолеть разочарования и страхи, которые втягивают его в негативный цикл стресса. Например, помогая теннисистам совершенствовать удары открытой ракеткой, бэкхенды и подачи, я на самом деле помогал им учиться эффективнее выполнять внутреннюю работу. Научиться *учиться* было для них намного важнее, чем правильно бить по мячу на корте; научиться преодолевать страх было важнее, чем победить соперника в том или ином сете. Овладев искусством расслабленной концентрации, вы можете применить его в любой ситуации – на теннисном корте или вне его. Иными словами, спортивные уроки нередко становятся фундаментальными для жизни в целом. Когда *Внутренняя* и *Внешняя игры* синхронизированы, стресс уменьшается, повышается эффективность, обучение происходит легко и естественно, и человек испытывает большее удовольствие от того, чем занимается. Спортсмены называют это «игрой в своей зоне». Так вот, *Внутренняя игра* помогает человеку научиться играть в своей зоне в повседневной жизни.

Другая уникальная ценность модели и инструментов *Внутренней игры* – активизация данной нам природой способности к удовлетворению своих базовых потребностей. Способность человека к обучению сохраняется на протяжении всей жизни. Маленькие дети очень быстро учатся ходить, говорить и играть благодаря любопытству и удовольствию. Все это для них естественно и приятно. Точно так же и обучение поддержанию баланса между полной мобилизацией организма в рамках подготовки к вызовам и переходом «на первую передачу» для отдыха и расслабления может быть простым и приятным. Мы все наделены от рождения способностью сохранять мудрость и спокойствие в разгар ежедневных битв. И в нашей жизни этот навык стоит всеми силами развивать.

## Как мы объединили усилия

Еще в 1970-х, когда я писал книгу *The Inner Game of Tennis*<sup>1</sup>, я подружился с двумя замечательными врачами, Джоном Хортоном и Эддом Ханзеликом. Мы много говорили о своей работе и обнаружили, что мыслим практически одинаково. Джон и Эдд практиковали разные виды врачевания, уделяя особое внимание целостному лечению организма; они поощряли активное участие пациента в собственном исцелении и считали эту способность человека врожденной. Эти врачи постоянно учились у своих пациентов и от них узнали, что хронический стресс бывает источником очень многих болезней. Они упорно искали возможность помочь пациентам избавляться от стресса не только медикаментозными методами и практически сразу поняли, что принципы и инструменты *Внутренней игры* отлично подходят для удовлетворения их потребностей.

Как только мы с Эддом и Джоном начали обсуждать перспективы совместной разработки и проведения семинаров по проблемам стресса, я понял, что стресс представляет собой гораздо более серьезную и страшную силу, чем обычное препятствие на пути к результативности спортсмена или руководителя высшего уровня. Как оказалось, он связан с проблемами здоровья намного теснее, чем я считал. Так я осознал, что стресс – прямая дорога к болезням и решающий фактор во многих случаях обращения к врачу.

Обдумывая возможность сотрудничества с медицинскими специалистами, я вспомнил, как однажды помогал офтальмологу разработать трениговую программу для сложного типа хирургии глаза. Тогда – я хорошо это помню – меня очень мощно отрезвлял тот факт, что на карту ставились глазные яблоки живых людей, а не теннисные мячи и даже не эго тренируемого спортсмена. Такое же отрезвляющее чувство я испытал, обсуждая с Эддом и Джоном проблему стресса. В этом случае на карту ставилось здоровье человека и качество его жизни. Речь шла о помощи людям, чьи проблемы не ограничивались недостаточной эффективностью, и, если бы я решил принять этот трудный вызов, первым делом мне нужно было бы расширить свое понимание *Внутренней игры*.

Сказать «да» сотрудничеству с врачами мне помогло знакомство с рядом новых фактов. Во-первых, я узнал, что хронический стресс распространен гораздо шире и более вреден, чем я считал. И, как оказалось, его вызывает главным образом то, как люди *воспринимают* события и обстоятельства своей жизни, а не ее реалии. Я также узнал, что способы избавления от хронического стресса, предлагаемые медицинским сообществом, часто включают прием лекарственных препаратов и редко направлены на устранение первопричины проблемы. Другие стандартные средства борьбы со стрессом, такие как физическая активность, правильное питание и отдых, хоть и приносят огромную пользу, тоже недостаточно эффективны в ее решении. И наконец, мои будущие соавторы-врачи рассказали мне о последних медицинских исследованиях, которые однозначно подтверждали действенность основополагающих принципов и методов *Внутренней игры*, и помогли мне понять, какие огромные перспективы открывает доступ к человеческим возможностям, лежащим глубже физической или умственной координации.

В результате я начал понимать, что *Внутреннюю игру* можно направить на перцептивные (субъективно воспринимаемые) причины страха, разочарования и боль и благодаря этому помочь людям учиться через увлекательное самопознание. Этот процесс направлен не столько на избавление от стресса, сколько на более позитивную цель – достижение динамической внутренней устойчивости, качества, имеющего огромную ценность для людей всегда, а не только тогда, когда они подвержены стрессу.

---

<sup>1</sup> Издана на русском языке: Голви Т. Теннис. Психология успешной игры. М.: Олимп-Бизнес, 2016. Прим. ред.

## Обещание Внутренней игры

Основная стратегия наших семинаров по стрессу состояла в том, чтобы помочь людям в построении достаточно стабильной внутренней жизни, чтобы они могли успешно противостоять негативным внешним стрессорам, поскольку с ними неизбежно сталкивается каждый человек. В этой книге мы предлагаем читателю плоды своих открытий и свое понимание путей достижения этой устойчивости, а вместе с ними вполне обоснованные надежды на то, что человек может жить, не подвергаясь вредоносному воздействию хронического стресса.

Далее вы со мной, Джоном и Эддом отправитесь в увлекательное путешествие по обучению *Внутренней игре*; в ней мы соединили мой опыт тренерской работы со спортсменами и руководителями с историями пациентов двух моих соавторов-врачей и их пониманием этой проблемы с медицинской точки зрения.

В [части I](#) мы опишем принципы *Внутренней игры* в контексте стресса и поможем вам оценить уровень своего стресса. Вы обнаружите, что одно лишь понимание уже приведет к существенным изменениям вашей реакции на стресс. В этом-то и состоит красота истинного обучения. Это не просто абстрактный процесс, он совершает «тектонический сдвиг» в вашем видении окружающего мира и реакции на его вызовы.

В [части II](#) мы поможем вам определить корни своей внутренней устойчивости. Основное внимание в ней уделяется не столько испытываемому вами стрессу, сколько вашим врожденным ресурсам; при условии правильного использования они обеспечат вас жизнестойкостью и твердостью при столкновении со стрессом. Или, как образно выразился один из участников нашего семинара по стрессу, «если в вентилятор попало дерьмо, совсем необязательно его включать». Мы научим вас умению определять корни своей устойчивости, которая позволит вам долгое время сохранять спокойствие и создаст щит, помогающий надежно защищаться от стрессов в повседневной жизни.

И наконец, в [части III](#) описаны инструменты *Внутренней игры* – восемь практических эффективных методов, которые вы можете использовать для повышения своей устойчивости и борьбы со стрессовыми факторами повседневной жизни. Я обучаю применению этих инструментов спортсменов и руководителей уже на протяжении многих лет, а теперь мы используем их на наших семинарах. Вы можете доставать их, только если столкнулись с серьезной проблемой, а можете применять ежедневно. Выбирайте то, что больше всего подходит к вашим обстоятельствам. Само по себе знание того, что в вашем распоряжении имеется столь мощный арсенал для поддержки в сложных жизненных ситуациях, обеспечит вас большей уверенностью в себе и вселит чувство безопасности. Благодаря этому вы непременно сможете внести в свою жизнь изменения, которых действительно хотите.

Мы включили в книгу упражнения, которые вы можете выполнять по ходу чтения, применяя на практике то, о чем мы рассказываем, к своим жизненным ситуациям. Сами решайте, как вы хотите их использовать. Можно выполнять одни упражнения сразу, а к другим вернуться позже. Можно записывать ответы в блокнот по мере чтения. Можно просто прочитать упражнения и поразмышлять над ними. Мы надеемся, что вы без труда найдете наилучший способ их использования, который позволит применить на благо предложенный материал к вашему жизненному опыту.

Когда-то мне рассказывали, как отец Тайгера Вудса учил его справляться со стрессом во время игры в гольф. Он говорил сыну, что испытывать на поле сильные эмоции – нормально, если это чувство длится не дольше десяти шагов. Когда я об этом думаю, в голову приходит образ Тайгера, спокойно и уверенно шагающего по фервею к грину. Кажется, он даже не замечает толп болельщиков, пребывая в собственном царстве комфорта, проникнутом тихой энер-

гией и предельной концентрацией внимания. Но дело, конечно, не в том, чтобы отделить себя от толпы, а в том, чтобы уметь, несмотря на обстоятельства, оставаться в своей шкуре и не мешать самому себе. К счастью, эта поистине бесценная способность есть у всех нас.

## Часть I. Игра стресса

### Глава 1. Кому нужен стресс?

У меня ужасный стресс! Нечто подобное мы слышим по десятку раз на день. Эту мысль самыми разными способами на самых разных языках выражают люди во всем мире. Там, где живу я, в Калифорнии, стресс – это образ жизни. Нас вечно беспокоят то пожары, уничтожающие нашу прекрасную природу, то землетрясения и наводнения, разрушающие наши дома. Нас тревожат цены на бензин, удушающий нашу поработанную автомобилями культуру. Нас беспокоят проблемы экономического выживания, увольнений, войн и здравоохранения. Словом, если вам нравится тревога и беспокойство, вы в нужном веке!

Для большинства людей очевидно, что нас окружают стрессовые факторы как глобального, так и бытового характера. Шквал сообщений в медиа, который обрушивается на нас ежеминутно, сродни физическому нападению: тут вам и экономический крах, и лишение прав выкупа заложной, и терроризм, и войны, и потеря сбережений, и голод, и банкротства, и стихийные бедствия, и отсутствие эффективной системы здравоохранения. Все эти сообщения усугубляют стресс, который мы испытываем в обычных, повседневных ситуациях, таких как ссоры с супругами, трудности в воспитании детей, перегруженность работой, бесконечные платежи по счетам, проблемы со здоровьем и тому подобное.

К сожалению, стресс подпитывается стрессом. Чем больше мы подвергаемся ему, тем легче нас расстраивают даже пустяки. Тревога и беспокойство ухудшают нашу способность ясно мыслить и продуктивно функционировать, а это, в свою очередь, расстраивает и раздражает нас еще больше. В сущности, мы уже настолько привыкли к состоянию стресса, что считаем его нормальной частью человеческой жизни.

Однако испытывать стресс – не нормально. Ведь это нарушение баланса в организме человека возникает тогда, когда постоянно активирован механизм стресса. Факторы стресса, или стрессоры, могут быть внутренними или внешними, но совершенно ясно одно: мы чувствуем стресс, и это доставляет нам дискомфорт, препятствуя нормальной жизнедеятельности, и, как правило, вредит здоровью.

Один из пациентов Эдда Ханзелика однажды заявил: «Я думаю, что совершенно не испытывать стресс было бы очень странно». В сущности, жизнь в состоянии сильного стресса и правда может восприниматься как наполненная некой соблазнительной энергией. Некоторые люди даже считают, что стресс полезен, так как он мотивирует и обеспечивает конкурентное преимущество. Часто работая с бизнесменами, я постоянно сталкиваюсь с подобным отношением: «Чтобы преуспеть, нужно быть агрессивнее и напористее конкурентов. Ты должен стимулировать себя. Тебе необходимы настрой и мировоззрение настоящего воина». В современном обществе даже принято восхищаться людьми, постоянно живущими на адреналине, с их вечно жужжащими гаджетами и восемнадцатичасовым рабочим днем. Мы убеждены, что если кто-то способен обходиться четырьмя-пятью часами сна в сутки, то он достоин всяческого уважения.

Обстоятельства вынудили нас относиться к стрессу как к чему-то необходимому и неизбежному, но верно как раз обратное. Организм человека стремится к гомеостазу – балансу. Это состояние естественно, именно оно дает нужные результаты. И нашему разуму тоже нужно равновесие, а не хаос. Приоритеты должны быть ясными, в том числе приоритеты относительно нашего благосостояния. То, что для высокой эффективности и производительности человеку необходимо находиться в состоянии стресса – не что иное, как миф. Исследования однозначно

показали, что хронический стресс, напротив, ухудшает здоровье, приводит к серьезным заболеваниям и препятствует успешной деятельности в любой сфере.

Мы привыкли восхищаться людьми, которые, столкнувшись на жизненном пути с большими трудностями, сумели сохранить присутствие духа. Когда Барак Обама баллотировался на пост президента США, медиа окрестили его «Обамой без драмы»; его самообладание и спокойствие рождали большие надежды у людей всего мира. Еще один наглядный пример – Нельсон Мандела. Проведя двадцать семь лет в тюрьме, этот человек сформировал правительство Южной Африки вместе с теми, кто бросил его за решетку. Позже он сказал об этом: «У политзаключенных решительность и мудрость преобладают над страхом и человеческими слабостями».

Мы все в какой-то степени сидим в тюрьме окружающих нас угроз или негативных личных обстоятельств. Для одних тюрьмой становится болезнь, других парализуют горе, нищета или семейные неурядицы. Перед нами встает вопрос: как получить доступ к собственной решимости и мудрости и не дать окончательно втянуть себя в пучину беспомощности и безнадежности? К счастью, подобно тому как стресс приводит к новому, еще большему стрессу, надежда и мудрость порождают стойкость и благополучие, независимо от того, что происходит вокруг.

## Давление против вызова

Мы можем начать с признания своей роли в создании стресса. В связи с этим мне вспоминается интервью с малоизвестным бразильским теннисистом по имени Густаво Куэртен, который трижды победил на Открытом чемпионате Франции. Репортеры, пораженные его выигрышем у значительно более известных и прославленных игроков, спросили его: «А как вы справляетесь с сильнейшим давлением?» И в ответ услышали: «Какое давление? Мне вовсе не надо справляться ни с каким давлением. Я его никогда и не чувствовал». Никто, казалось, не понял его ответа. Пресса продолжала расспросы: «Как же это возможно – не чувствовать давления в таких обстоятельствах?» На это Густаво сказал: «Да я замечательно провел время. Мне нравилось играть с этими людьми. Я наслаждался игрой. Не понимаю, при чем тут давление?»

Для журналистов «давление» было реальностью, неизбежно присутствующей в конкуренции высокого уровня. Но для Куэртена оно реальностью *не было*. Для него настоящим было то, что он имел возможность соревноваться с лучшими игроками в мире и наслаждаться своей отличной игрой. Он играл в душевном состоянии, которое усиливало его удовольствие от игры и делало ее еще более результативной. В таком состоянии для стресса практически не остается места.

Тут, думаю, будет нелишним отметить, что Куэртен, победив на своем первом Открытом чемпионате Франции в 1997 году, стресса не избежал. Быстро растущая популярность спортсмена в Бразилии и невероятно высокие ожидания других людей просто не могли не запустить то, что теннисист воспринимал как давление, и от этого его игра страдала на протяжении ряда лет. В следующий раз он выиграл чемпионат только в 2000 году.

Идея о том, что для преуспевания в жизни человеку необходимо испытывать сильное давление, вкладывается в наши головы с детства. Она присутствует в нашей жизни уже лет с трех: ходи быстрее, говори больше, делай лучше. Это постоянная, вечная тема. И ее актуальность с годами не уменьшается. Впрочем, судя по моему опыту, чтобы стать более успешным, нужно как раз перестать на себя давить. У каждого из нас найдутся качества, которые хотелось бы улучшить, но, будучи коучем руководителей компаний, я понял, что им, как правило, чрезвычайно трудно понять и принять этот факт. Большинство управленцев руководствуются следующей идеей: «Если я не буду давить на себя и на людей, работа не будет выполнена». При этом их сотрудники думают: «Если я не буду выглядеть так, как будто лезу из кожи вон, начальство будет считать, что я не стараюсь». Это просто какой-то заколдованный круг.

Кстати, тут чрезвычайно важно провести четкую грань между *давлением* и *вызовом*. Если я чувствую, что мне брошен вызов в отношении того, ради чего я действительно готов сделать все от меня зависящее, я обычно не испытываю стресса, зато это чаще всего помогает мне справиться с силами и не сплеховать. Я становлюсь внимательным и бдительным и мобилизую все свои способности. Давление же, хоть мы и испытываем его внутри, воспринимается как нечто, воздействующее на нас снаружи. Тогда стремление соответствовать ожиданиям других людей подменяет личную мотивацию и стремление к совершенству. Вместе с давлением приходит страх перед неудачей и внутренний конфликт. А вместе с принятым вызовом приходит расслабленная концентрация, ясность намерений и способность максимально использовать свой потенциал. И то и другое вводит нас в состояние повышенного внимания. Но принятый вызов хоть со временем и может привести к усталости, не вызывает вредных физических и психических побочных эффектов, характерных для стресса.

Однажды я проводил коучинг команды по продажам одной консалтинговой компании с Восточного побережья. Я объяснил им, что эффективность продаж не единственная «игра» в повестке дня. Есть и другие важные вызовы, в частности то, чему они учатся в процессе продажи, а также мера получаемого удовольствия от того, чем они занимаются. А еще я предположил, что это три неизменных компонента любой работы: эффективность, обучение и удовольствие.

Далее я порекомендовал своим ученикам ради успеха их компании, равно как и ради их собственного, персонального успеха, постараться максимально сбалансировать эти три компонента. Тогда я еще не знал, что команда с самыми низкими показателями эффективности приняла мои рекомендации особенно близко к сердцу. Ее члены решили, что подвергаются чрезмерному давлению, добиваясь хороших результатов, из-за чего это получается у них не слишком успешно. Лидер этой команды, полный решимости устранить создавшийся дисбаланс, сказал своим сотрудникам: «Я хочу, чтобы в следующем месяце вы шли к клиентам и наслаждались тем, что делаете, и узнавали как можно больше о самих клиентах и о том, как они относятся к нашему продукту и к продуктам нашего конкурента». Иными словами, его основной посыл, нацеленный на восстановление баланса, звучал так: «Будь любознателен и получай удовольствие от своего дела».

Я узнал обо всем месяц спустя, когда выяснилось, что эта команда перескочила с последнего места по объемам продаж на первое. Очевидно, что после того как фактор давления был устранен, вызов никуда не делся, о чем наглядно свидетельствовали результаты работы команды. Скорее всего, на тот момент ее члены еще не понимали, что энергия, которую они теперь вкладывали в свой новый, избавленный от давления подход, относится к категории восполняемых энергий, которые можно воспроизводить снова и снова, не страдая при этом от профессионального выгорания.

Следует сказать, что упомянутые выше три компонента работы взаимосвязаны. Если, нацелившись на максимальную результативность, игнорировать обучение, результативность неизбежно снизится или как минимум не будет расти. Точно так же, если в уравнении отсутствует удовольствие, будут страдать и обучение, и результативность. И это относится буквально ко всем видам деятельности человека.

## СНИЖЕНИЕ СТРЕССА

*Данные о пациенте предоставлены доктором Эддом Ханзеликом*

Пациент по имени Сэм, пятидесяти двух лет, был ярким примером человека, который считал стресс необходимой составляющей успеха, но стресс его убивал. В конце концов, по настоянию жены и друзей Сэм записался

к нам на прием. У него наблюдалось множество физических симптомов расстройства, включая головные боли, тошноту, боль в животе, иногда рвоту и ощущение дурноты и дрожи. Сэм признался, что тянул с посещением врача, потому что боялся, что у него диагностируют рак или даже опухоль головного мозга. Я взял у Сэма целый ряд анализов, провел тщательный осмотр пациента и не выявил ни одного заболевания.

«Почему я чувствую себя так плохо, а все анализы в норме?» – недоумевал Сэм. Когда я предположил, что причиной его симптомов может быть стресс, он был удивлен и занял оборонительную позицию. Подобно многим трудолюбивым бизнесменам, Сэм считал стресс неотъемлемой частью трудовой жизни и думал, что вполне умеет с ним справляться. Его работа была связана с предоставлением бизнес-услуг в аэрокосмической промышленности; она была весьма сложной, требовала долгих часов труда и была сопряжена с постоянными взлетами и падениями, но именно так Сэм зарабатывал на жизнь. В некотором смысле он больше боялся лишиться «конкурентного преимущества стресса», чем симптомов, которые у него наблюдались. Мне и раньше приходилось о таком слышать. Некоторые из наших пациентов даже описывают себя как «адреналиновых наркоманов», утверждая, что, если им не приходится бороться на работе с серьезным стрессом, значит, они недостаточно усердны и старательны.

## **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.