

Транссибирский Тур Доброй Воли

Монстр по имени стресс и защита против него

Участники игры под названием «бизнес» часто подвержены стрессу. Многие хотят защититься или избавиться от этого явления. Для эффективной защиты надо очень хорошо понимать, с чем мы имеем дело, знать врага в лицо.

Слово «стресс» определяется толковым словарём как «состояние повышенного напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий» (я смотрел в семи словарях – везде одно и то же определение). Наверное, имеется в виду как негативное, так и позитивное воздействие. Но так как слово используется в значении чего-то плохого, и дано именно это определение, очевидно: теория стресса туманна и противоречива. Даже сам автор термина «стресс», психолог, господин Селье, под конец жизни запутался и не знал – помогает стресс человеку, или мешает. Так термин и остался в виде пугалки для маленьких (и больших) девочек и мальчиков, подобно страшной «бьяке-закаляке», которая живёт в лесу и питается бизнесменами и их жёнами, и с которой почти невозможно справиться.

Селье ввел понятие о стрессе в 1936 году, и с тех пор медицина так и не придумала таблетку от этого «недуга». И неудивительно – медики полезли в область человеческого фактора, с которой у них всегда были большие проблемы. Это всё равно, что механик в автосервисе попытается найти запчасть к неквалифицированному водителю, чтобы он лучше функционировал.

Вот иллюстрация.

Недавно познакомился я с интереснейшим человеком. Удачливый бизнесмен, весельчак, экстримал. Прыгает с парашютом, летает на сноуборде, спортивный мотоцикл и т.д. Разумеется, при таком образе жизни могут возникать кое-какие травмы. А травмы ведут к врачам.

Мой знакомый, разговаривая с врачом, услышал такой вот совет – снизить скорость жизни, уменьшить темп. Врач объяснил это тем, что тело, мол, изнашивается. А сверхнагрузки, «как всем известно», одна из причин стресса. И человек всерьёз задумался, а не завязать ли с экстремальными видами спорта...

Мне вспомнился в связи с этим совет, который дал одному моему знакомому психиатр (извините за ругательное слово, я не хотел выражаться в статье). Когда у него с женой начались проблемы в семейной жизни, им посоветовали «для налаживания отношений» пожить несколько дней отдельно друг от друга. С тех пор, вот уже десять лет они живут отдельно, более того – в разводе! Это была явно неправильная технология улаживания семейных конфликтов – уменьшить нагрузки, сократить общение...

Совет «снизить скорость жизни» из той же оперы. Данный совет не является медицинским, это просто мнение врача, основанное на гипотезе психолога, а не на фактических исследованиях. Так что, я позволю себе выразить отношение к этому вопросу с точки зрения бизнес-консультанта.

До какой степени нужно снизить скорость жизни, чтобы жизнь пришла в норму? Представьте себе, что вы живёте активно и насыщенно. А потом менее активно и насыщенно. А потом ещё замедляетесь. И ещё. Продолжайте в том же духе – и вы труп, не так ли?

Врачу, проводящему время в духоте кабинета, и дающему людям советы «снизить скорость, чтобы преодолеть стресс», просто невдомёк, что скорость – прекрасное лекарство от стресса. Чем выше ускорение, тем больше барьеров человек может преодолеть. И причиной стресса являются на самом деле остановки и снижение скорости. Вот пример. Спортсмен, который побеждает в соревнованиях всё более и более высокого уровня. Он постоянно бодр, даже, несмотря на мелкие травмы – его дух игры высок, он душевно здоров. Испытывает ли его тело перегрузку? Да, гораздо большую, чем у среднего человека. Вот он падает, у него синяк в полноги, он озадаченно смотрит на него. Врач брызгает обезболивающим аэрозолем, спортсмен говорит «спасибо» и бежит дальше. Скорость слишком высока, чтобы замечать мелкие остановки. Но, если кто-то или что-то убедит его в том, что он должен снизить скорость жизни, он испытает сильный стресс. Дело не в травме, а в ограничении скорости, которое

было навязано.

Мотоциклист улетает с трассы. Его подбирают друзья, удивляются, что он жив. Забинтовывают сломанную руку. Через неделю он снова в седле. Никакого стресса. Водители «Запорожцев» смотрят ему вслед, и, испытывая сильный стресс, сердито шипят.

Или человек, страдающий повышенной мнительностью, и болеющий «всеми болезнями на свете, кроме родильной горячки», как сказал весельчак Джером К. Джером. Его жизнь как кисель, она вязкая и течёт медленно. Распорядок дня, таблетки... Температура воздуха меняется на три градуса, а он без куртки! Человек заболевает. Он обращается к врачу с чувством подавленности. Именно это называется стрессом – подавленность. Что посоветует врач от стресса? Снизить нагрузки, уменьшить скорость. Неудивительно, что «врачи до сих пор не нашли хорошей таблетки от стресса». А если ещё не приведи господь кто-нибудь обратится к психиатру... Пиши пропало. Диагноз на всю жизнь и социальные ограничения обеспечены, а к списку постоянно принимаемых «модных таблеток» добавляются наркотики под названием «психотропные препараты». Психиатры – отличный источник стресса: если хотите точно узнать, что такое «стресс» - обратитесь к психиатру.

Вы видели когда-нибудь человека, который лечился у психиатра от стресса, а после этого зажил полноценной, бойкой жизнью? Не только вернул себе всю радость жизни, драйв игры, бодрость духа, но и приумножил бы их? Можете назвать хоть одного такого человека?

Я – нет. А у меня медицинское образование, я год проработал в психиатрической клинике и по складу характера очень общительный человек. У меня масса знакомых. Я постоянно путешествую. Наверняка, при таком образе жизни я столкнулся бы хоть раз ну как минимум с одним таким случаем. Мой опыт таков – я не видел.

Как написано в одной из книг Л. Рона Хаббарда, «покажите мне естественный закон, из которого есть исключения, и я покажу вам закон, который плохо сформулирован». И действительно – многие физические законы (и технологии, основанные на них) работают безо всяких исключений. Закон всемирного тяготения сформулирован прекрасно. Законы «стресса» авторства психологов 20-го века – не очень.

Даже, если бы снижение нагрузок и наркотики были бы действующей технологией борьбы со стрессом, из которой просто были бы исключения, это была бы как минимум неточная технология. Однако ситуация обратная – стресс никогда не проходит от снижения нагрузок. Сделайте на эту тему собственные наблюдения.

Возьмите любой медицинский стационар (я не имею в виду психбольницу, так как эти заведения не имеют отношения к медицине – это просто игровые площадки для садистов, мошенников, шарлатанов и наркоторговцев, кем и являются многие психиатры). Там не очень-то высок боевой дух, всюду пахнет стрессом. А вроде бы никаких нагрузок, скорость медленная...

Как определить, что та или иная технология действующая? По результатам её применения. Если человек, испытывая стресс, применил бы действующий метод, то стресс бы покинул его. Человек бы воспрял, боевой дух поднялся бы. И, если это действительно действующая технология, его состояние бы не ухудшилось со временем. А если бы возник другой фактор, вызывающий стресс, человек знал бы, что делать, и мог справиться с этим самостоятельно. Похоже это описание на результат технологии борьбы со стрессом, которая действительно работает? В таком случае, законы, на которых основана подобная технология, были бы верны.

С моей стороны было бы не честно поднять эту тему, и не рассказать о том, что действительно эффективно.

Этот закон был открыт Л. Роном Хаббардом, им же была разработана точная технология решения проблемы стресса.

Единственным источником стресса для человека является ситуация, когда он связан с человеком или группой людей, которые подавляют или подавляли его. Даже травмы и болезни являются в какой-то мере следствием подавления, так как человек становится менее активным, невнимательным, и предрасположенным к ним. Его внимание интровертировано.

Как писал Л. Рон Хаббард, «подавление – это вредоносное намерение или действие в отношении человека, которому он не может дать отпор». Человека никогда не подавляет «ситуация». Это всегда личность или группа. «У меня мало денег» - не является источником стресса. «Меня пилит жена за то, что у меня мало денег» - вот возможная причина. «Мне угрожает крыша моего кредитора» - ищите стресс в подобных вещах. Человек или группа.

Исходя из определения подавления, данного выше, если человек может дать отпор подавлению и даёт его, то он

будет в меньшей степени подвержен стрессу. Но почему человек не мог дать сдачи изначально?

Человеку сложно обнаружить настоящий источник подавления из-за манеры этого источника прикрываться мнением окружения и благими целями.

Есть много интересных данных в отношении этого, и все они изучаются руководителями и владельцами бизнеса на элитной консультации «Усилитель мощности руководителя». Точная технология борьбы со стрессом занимает примерно четверть времени этой уникальной программы. Каким точно образом источник стресса скрыт от взора подавленного человека? Как точно обнаружить подавляющую личность, разрушающую вашу жизнь, или жизнь близкого вам человека? По каким точным признакам отличить подавляющую личность или группу от подавленной? Что с ними делать после обнаружения, чтобы защититься от их влияния и как это делать правильно? Часть этих данных была упомянута мной в статье «Противодействие улучшениям на предприятии».

То, что технология действует, подтверждено отзывами нескольких сотен людей, уже завершивших услугу на сегодняшний день. И неизменность результатов впечатляет даже тренеров, которые заняты в «Усилителе». Так что я не боюсь соврать, объявляя о действенной, немедицинской технологии борьбы со стрессом.

Я был бы крайне рад, если бы данная технология была настолько простой и краткой, что уместилась в одной статье, а люди могли применить её с одного прочтения. К сожалению, она таковой не является. Это её минус.

Плюс же в том, что она вообще есть (чего многие просто не знают), и она точна – делай раз, делай два, получи результат. Я видел разрушенные стрессом семьи, судьбы, предприятия. Мне слишком часто попадались опустившиеся в результате воздействия психиатров и психологов люди. Я болею душой за тех, кто следует необдуманном советам в отношении стресса «снижая скорость жизни» в направлении смерти и, таким образом, деградирует.

И я горд и счастлив, что научился оказывать действенную помощь в этом вопросе.

учредитель Центральной тренинговой компании, Вадим Мальчиков

www.consulter.org