***Маргарита Макаренко***

***Транскрибация видео “Первый (открытый) эфир онлайн-интенсива»***

**Александра Вильвовская:** Итак, стресс. Про стресс, я думаю, вы все прекрасно знаете. Слово обычного русского языка, используется по любому поводу. Тем не менее, мы чувствуем стресс, знаем, что в нашей жизни изрядно может быть стресса, но не всегда замечаем, как это с нами происходит. Понятное дело, что у стресса есть много самых разных не очень приятных последствий. Например, самые разные исследования так или иначе сходятся в том, что до 90% самых различных заболеваний напрямую или косвенно связаны с состоянием стресса, который люди испытывают в течение жизни.

Я думаю, что каждый на себе неоднократно ощутил, каким образом стресс влияет на нашу работоспособность, на нашу эффективность. Когда мы застрессованы, нам часто бывает работать гораздо сложнее, хотя, конечно, в этом смысле люди разные, и есть те, которые только в состоянии такой стрессовой мобилизации способны совершать подвиги. Но это (см. пункт 1) часто влияет на состояние здоровья. Очень часто стресс, именно привычная стрессовая реакция, влияет на то, как мы проживаем свою жизнь, что мы думаем про себя, что мы думаем про окружающий мир, про возможности, которые у нас есть в этой жизни, насколько мир в целом, люди в целом благожелательны к нам, насколько мы можем реализовывать свои желания, свои потребности, свои возможности, насколько мы можем доверять друг другу или чему-либо в этой жизни, кто враг, кто друг, в каких отношениях правильно находиться.

Эти все нюансы, как ни странно, когда мы начинаем смотреть на них не только с точки зрения, например, социальной психологии или политики, но и через тело, через физиологию. Даже такого рода вещи в результате сводятся к тому, что в нашем теле есть какой-то стрессовый отклик, и он именно таким образом себя проявляет и влияет на наши мнения, оценки, решения, действия или недействия.

Ещё одно место, в котором стресс проявляет себя очень неприятным образом, это область отношений, отношений с людьми в первую очередь. Наверняка, не раз каждый из вас оказывался в ситуациях, когда именно стрессовая реакция самая разная: может быть, вы разозлились и сказали что-то лишнее; может быть, вы побоялись что-то сказать, и, соответственно, спрятались, промолчали, - влияли на развитие отношений. Очень часто, к сожалению, очень хорошо заметно, каким образом стрессовая реакция влияет на отношения с детьми. Когда мы боимся, раздражены, устали, увлечены чем-то другим, мы не склонны обращать внимание на детей или отвечаем им таким образом, что портит наши отношения.

Есть ещё несколько вещей, которые мы хорошо знаем про стресс. Я думаю, с каждым из вас в тот или иной момент это происходило. Это опять же результаты исследований.

При стрессе мы реально становимся тупее. Мы очень умные, но при этом в стрессе мы становимся глупыми. Наш IQ, если мерить, падает на 20 пунктов в среднем, это довольно много, когда мы находимся в состоянии стресса. Это происходит, потому что гормоны, которые выделяются при стрессе: в первую очередь, кортизол, - таким образом влияет на различные участки коры головного мозга, что у нас буквально перестают функционировать полноценно те зоны коры, которые отвечают за анализ, логику, речь. Да, «потерял дар речи», «не могу сообразить, что сказать» - это ещё одно печальное следствие стрессового состояния, и очень многие люди с этим сталкиваются. Есть такое выражение: «Мысль в дверях». То есть, когда ситуация уже закончилась, и ты уже почти из неё вышел, и тогда тебе приходит в голову, что же на самом деле нужно было сказать, что называется, задним умом крепок. Но это совершенно естественная штука с нами происходит под воздействием кортизола, который выделяется при стрессовом состоянии.

В общем и целом, жизнь наша, если бы мы были менее подвержены стрессу, была бы гораздо лучшей и счастливой. Соответственно, здесь важно, как мы относимся к стрессу, как воспринимаем стресс. В языке, культуре, в общем представлении есть такая картинка, что стресс – это что-то извне, то есть нас кто-то злит, мешает, расстраивает, заводит, гнобит. То есть, это что-то извне, какая-то неведомая сила, которая на нас воздействует, а нам что делать, она же сильнее нас, больше нас, и это что-то, какие-то другие люди создают в нас стресс. Это закреплённая, на самом деле, в языке форма: «Меня застрессовали!», «Меня вогнали в стресс!». Но мы можем посмотреть на это, те же самые реакции, феномен немного с другой точки зрения, если возьмём как призму, специальную оптику, посмотрим, что происходит с телом в этот момент.

Мне чрезвычайно близка позиция, она немного не по-русски звучит, в английском языке нет такой конструкции. Она заключается в том, что стресс, стрессовая реакция – это то, что мы сами делаем в своём теле, то есть, это не кто-то извне пришёл и что-то с нами сделал, вызвал в нас стрессовую реакцию. Что это значит? Во время стрессовой реакции происходит, если я не ошибаюсь, 1400 различных физиологических реакций. 1400! Кто-то пришёл, и у нас в теле что-то такое начал производить. Это же совсем не так. Это то, что мы делаем сами в своём теле, своим телом. Это не значит, что мы делаем специально, целенаправленно и осознанно. Конечно, нет. Чаще всего это не так. Это бессознательные и часто автоматические процессы, физиологические, но мы это делаем сами. Если мы это сами делаем в своём теле, своим телом, то это означает, что мы же сами можем на это каким-то образом влиять. Собственно, ключевая идея программы «Антистресс», первый живой эфир которой вы сейчас смотрите, заключается в том, чтобы научиться на это влиять, научиться управлять своим стрессовым откликом. Прежде чем мы перейдём непосредственно к практике, мне бы хотелось ещё один небольшой почти теоретический ввод всё-таки сделать.

Сказать, что в первую очередь стресс – это очень важная штука в нашей жизни. Стресс эволюционно необходим для того, чтобы мы выжили, всё то, что происходит с нами в ситуации стресса, что мы тупеем, проявляем какие-то реакции, что у нас 1400 различных физиологических реакций происходит, это всё для того, чтобы мы выжили. То, что сейчас здесь в эфире я говорю, вы меня слушаете, мы встретились, говорит о том, что наши стрессовые реакции нам в этом помогли, мы выжили. Соответственно, нам нужно научиться это дело чуть лучше регулировать и чуть точнее понимать, как это происходит. Собственно, чем мы и занимаемся в программе «Антистресс». Мы учимся, практикуемся управлять своим стрессовым откликом, регулировать свою стрессовую реакцию. Это возможно, это совсем несложно.

Стресс нужен и важен, и в живой природе у всех животных есть стрессовые реакции. Стрессовая реакция создаёт такое, как бы это сказать, поведение, возможность такого поведения, которое помогает организму выжить в условиях опасности или в каких-то изменениях. Что хорошо у животных? Животные попадают в эту ситуацию. У них в организме всё происходит, стрессовая реакция возникает, они её проживают, как-то реализовывают, а потом ситуация опасности заканчивается. Мы склонны в этой телесной реакции застревать, она в нас остаётся и имеет свойство накапливаться. Ни одно животное, которое не живёт рядом с человеком, не удерживает в себе стрессовую реакцию, а человек умеет это делать и счастливо накапливает в теле стрессовые реакции, которые возникают, а потом начинает болеть, начинают портиться отношения, возникают проблемы с эффективностью. Соответственно, эти ограничения, которые возникают из-за того, что мы накапливаем эту стрессовую реакцию, не выходим из неё. Не меняем своё состояние телесное, они как раз мешают нам жить и создают всяческие проблемы.

В современной литературе выделяют 5 основных типов стрессовой реакции. Они все эволюционно значимы, и вы сможете узнать, как вы реагируете. Как правило, в разных ситуациях мы можем проявлять разные стрессовые реакции, но при этом у нас есть какие-то предпочтения, и какие-то стрессовые реакции мы можем комбинировать различным образом, но всё равно у нас есть типичный рисунок поведения, самый любимый стрессовый отклик. Давайте проверим, какой самый любимый стрессовый отклик у вас?

Эволюционно самая первая стрессовая реакция называется «Флоп», такое сворачивание. Говорят: «Бодрый-бодрый-бодрый, а потом сдуваешься». Это предвестник умирания, как будто жизнь уходит, батарейку вынули, ток отключили, и она выражается чаще всего в ощущении бессилия, что воля, что неволя, безнадёга.ру, «зачем я буду пробовать такое, что-то пробовать?», «чего подпрыгивать? Всё бессмысленно, безнадёжно». Тело в этом смысле тоже как будто обмякает. Если вы это попробуете сейчас сделать, вы можете посмотреть, насколько вам знакомо это, насколько это свойственно, насколько это ваша стрессовая реакция. Эта стрессовая реакция, например, присутствует у земноводных. Они так зимуют. Так уснули, а потом весна пришла, и они проснулись. То есть, когда нет повода они не остаются в этом состоянии, когда ситуация угрозы жизни миновала, они возвращаются к жизни. А мы, к сожалению, не всегда. Кстати, феномен выученной беспомощности, которая как раз про то, что «зачем я это буду делать? Я не влияю на результат. Это бессмысленно», - это проявление реакции «Флоп», может быть, телесно очень незаметной, но внутреннего «зачем?».

Вторая эволюционная реакция, которая у нас была, в смысле, у живых организмов, - это реакция «Флиз». Это реакция замирания или реакция замерзания. Это, с одной стороны, когда уже есть готовность действовать, но самого действия нет. Это – «Я лучше тут постою тихонечко, но при этом достаточно напряжённо, но тихонечко», потому что если я сейчас замру, то, может быть, пронесёт. Этой реакцией замирания, ещё интересный момент, в разных культурах более свойственно, более проявлено. В нашей культуре очень много реакции замирания, в ней много напряжения. Если попробовать слиться со стеной, напряжённо замереть, и, может быть, для кого-то из Вас эта реакция хорошо знакома. Действительно, если я сейчас замру, может быть, опасность минует, и я останусь жив?

Следующая эволюционная реакция – это реакция «Флайт», реакция убегания. Она чаще всего связана с движением назад, реакции страха, когда брови идут наверх, глаза широко открыты, или реального убегания. В ней тоже достаточно много энергии, и эта энергия необходима для того, чтобы можно было убежать от опасности. Иногда это отличная стратегия, но иногда есть люди, которые проживают в этой стратегии всю жизнь, и, соответственно, у этой жизни есть свои ограничения.

Следующая реакция – это реакция «Файт», реакция борьбы. У неё, наоборот, тенденция тела вперёд, и сейчас будет нападение, конфликт, крик (изображает, что боксирует). В ней тоже очень много энергии, напряжения. Есть культуры, в которых эта стрессовая реакция очень хорошо развита и часто проявляется, и люди сразу переходят на разговор на повышенных тонах. Из русской культуры кажется, что они друг на друга кричат. Например, итальянцы всё время так разговаривают.

Пятая реакция – это специфически человеческая реакция. Она называется «Френд», реакция дружелюбия. Она проявляется очень часто именно в мимическом выражении, когда мы начинаем улыбаться. То есть, мы, когда нам страшно или находимся в стрессе, всегда улыбаемся (растягивает губы в улыбке). Есть люди, которые улыбаются всегда совершенно естественным образом, не замечая этого. Такой вариант реакции, «Френд» тоже реакция на стрессовую ситуацию. Что же теперь со всем этим делать?

Я напоминаю основную идею работы со стрессом, которой мы пользуемся. Идея проста: если я замечаю, что происходит с моим телом в момент стрессовой реакции, то тогда я получаю возможность управлять своим телесным состоянием. Как правило, в моменты стрессовой реакции есть ключевые заметные телесные параметры, которые мы можем обнаружить и на которые можем повлиять. То есть, первое, что всегда происходит в ситуации стрессовой реакции, каким-то образом меняется состояние нашей устойчивости. То есть, человек в состоянии стрессовой реакции гораздо менее устойчив, чем спокойный человек. То есть, первое – это устойчивость.

Второе, что-то всегда происходит с дыханием. Оно может учащаться, например, если нам нужно бежать, оно может замирать, если наша реакция замирания. Оно может становиться еле заметным. Это часто во «Флопе» бывает, но оно каким-то образом меняется.

Третье, что всегда происходит, мы как-то сворачиваемся или сжимаемся. То есть, у нас меняется поза (подносит руки к шее), мы становимся меньше как будто. То есть, всегда есть какое-то сокращение. Соответственно, если мы замечаем, что происходит с этими тремя параметрами (жестикулирует руками), то мы можем начать обратное. То есть, ключевая идея в том: «Заметь, что произошло, и начни делать обратное!». Если я замечаю, что я вышла из равновесия, я неустойчива, то я могу найти более устойчивое состояние для своего тела. Если я что-то замечаю, что у меня с дыханием (показывает на шею), мне иногда приходится спрашивать: «Вы дышите?», они говорят: «Ой, и, правда, что-то я не дышу!». Иногда бывает полезно обращать внимание на дыхание (показывает на шею), или заметить, что у нас стало меньше, у нас что-то сжимает (приближает, отводит руки). У нас, например, сужается область внимания до точки или куда-то улетает. То есть, мы можем управлять этими параметрами.

Сейчас простая практика. 5 минут времени и как раз мы успеем это сделать (руки в молитвенном жесте). Если вы готовы присоединить, пожалуйста, вспомните какую-то ситуацию, которая произошла с Вами, может быть, сегодня, может быть, в ближайшие пару дней до, которая как-то Вас выбила из колеи, может быть, расстроило, может быть, чем-то разозлило, может быть, вызвало какой-то другой стрессовый отклик, что-то не очень большое ( пальцы правой руки сведены вместе к большому пальцу), ни какую-то трагедию, ни что-то глобальное, а что-то, что выбило Вас из колеи. Пожалуйста, вспомните сейчас эту ситуацию настолько подробно, насколько вам комфортно, и когда вы её вспоминаете, обратите внимание, что вы делаете своим телом (показывает на корпус тела), что происходит в теле, меняется ли как-то ваше положение тела, меняется ли как-то ваше дыхание (показывает на шею), может быть, где-то возникло напряжение, может быть, как-то ещё поменялась поза (наклоняется вправо, влево, потом вперёд), может быть, что-то с лицом (указывает на лицо, обхватывает лицо руками), может быть, как-то обвисло (изображает дряблую кожу) или, наоборот, челюсть сжалась, что-то в руках (обхватывает подбородок правой рукой). Сейчас, пожалуйста, давайте начнём делать противоположное? Если вы сидите, пожалуйста, поставьте стопы на пол, и немножко можно поелозить (руки выставлены вперёд), понадавливать, почувствовать, что под ногами есть опора (жест руками, как будто руки это чаши весов и одна чаша поднимается, другая спускается и наоборот), если вы стоите, то же самое (ладони подняты вверх), просто понадавливайте на пол, почувствуйте, что есть опора под стопами. Если вы сидите, можно немножко так поелозить попой по стулу и проверить, что он надёжный под вами (руки управляют рулём автомобиля) и не разваливается, и вы сидите достаточно устойчиво. Расположите, пожалуйста, сейчас своё тело чуть более вертикально. Заметьте, я не прошу вас сесть ровно и не прошу вас сесть прямо, мы не будем играть в первый класс, как нас учили, мы не будем играть в балерину у балетного станка, просто чуть более вертикально.

Обратите внимание на дыхание (показывает на горло, шею). Просто заметьте, как вы дышите, что у вас есть вдох и у вас есть выдох. Иногда бывает полезно положить руку на грудную клетку (положила правую руку на грудную клетку). У нас грудная клетка немного двигается, когда мы дышим. Может быть, вы заметите это. Может быть, вы заметите, если положить руку на живот и если у вас достаточно свободное дыхание, то у нас ещё двигается живот. А может быть, Вы просто услышите или почувствуете, как воздух входит-выходит. У нас есть центральная линия тела (прикладывает пальцы правой руки к центру лба) и попробуйте её опустить вниз ( пальцы правой руки спускаются вниз как по вертикальной линии), смягчить напряжение, сделать её более мягкой или расслабить лоб, нижнюю челюсть, особенно я сейчас обращаюсь к москвичам, пожалуйста, пошевелите немного нижней челюстью, пошевелите языком во рту, немножко её освободите, у нас, москвичей, есть особый зажим челюстной, немножко грудную клетку, живот, просто немного сверху-вниз немножко расслабить и попробуйте немножко включить периферическое зрение ( руки подняты, ладони открыты для зрителей). Я предполагаю, что вы смотрите сейчас в экран, попробуйте немножко как будто расширить картинку, увидеть, что вокруг экрана. Таким образом, мы сделали три вещи: 1) мы придали своему телу более вертикальное положение (правую руку подносит к центру лба, а затем спускается вниз); 2) мы замедлили дыхание и 3) мы расслабили центральную линию тела и 4) доп. опция – включили периферическое зрение. Пожалуйста, сейчас вспомните ту же самую ситуацию, с которой мы начинали, с которой мы эспериментировали, что-то что, может быть, сегодня или в недавнее время выбило вас из колеи, и сохраняйте, пожалуйста, вертикальность, дыхание, периферическое зрение и такую расслабленную центральную линию тела. Если что-то изменилось в вашем отношении, вашей реакции на эту ситуацию, дайте мне, пожалуйста, знать каким-нибудь образом. Я не знаю, поставьте лайк, что-нибудь ещё ( показывает поднятый вверх большой палец), волшебные фейсбучные знаки, чтобы я знала какую-то реакцию, может быть, небольшое какое-то изменение вы получили и стали ли вы радостно относиться к этой ситуации, но, может быть, чуть-чуть полегче, чуть-чуть поспокойнее и чуть-чуть посвободнее. Я вижу ваши лайки и всякие другие знаки и могу предположить, что какую-то реакцию вы получили (подносит сжатый кулак к губам). Это была простая практика, мы с вами её делали 5 минут.

Напоминаю, центральная линия тела, вертикальное положение, дыхание, периферическое зрение. Очень просто! (делает щелчки пальцами). Вы это сделали сами. Я не прилагала никаких специальных усилий для того, чтобы изменить что-то во внешнем мире. Не знаю, снять с вас какие – то чары (изображает чары мага, фокусника руками) стресса, чтобы вы были менее застрессованы, чтобы ваш стрессовый отклик стал меньше, нет, вы это сделали сами. Это то, что мы на самом деле можем. Это настолько просто, что кажется почти неприлично просто. Это то, чем мы занимаемся, например, в течение ближайших двух недель.