

Напряжение как фон жизни

Как, наконец, расслабиться
и получать удовольствие

Спикер:
Мария Бразговская

23 сентября 2025



Что такое стресс?

Стресс — это адаптационная реакция организма на то, что ему кажется неблагоприятным.

*Угроза! Мне как-то
этого с перебором*

говорит вам
ваш организм

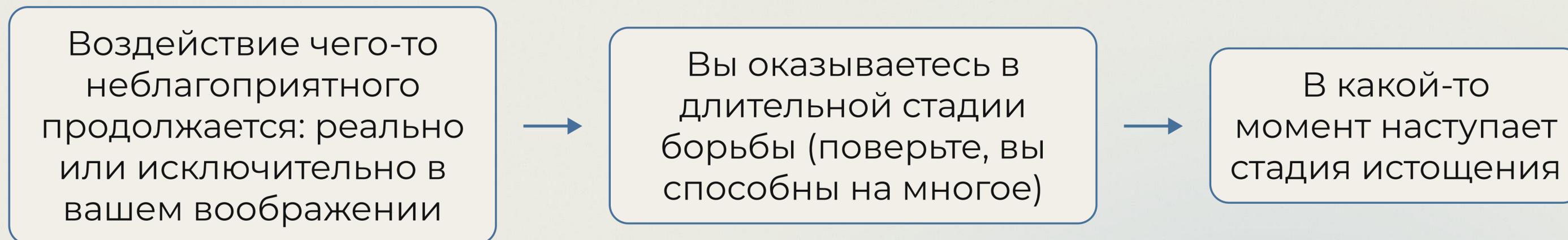
Фокус в том, что пресловутые реакции организм может выдавать **как на реально неблагоприятные истории, так и на драму, которую вы накрутили.**

Как работает стресс?

В **идеальном задуманном Господом мире** стресс работает так:



Если все **пошло не по божественному плану**:



Ожидание и реальность

Ожидание:

Вообще ваш стресс должен бы включаться в момент реальной угрозы. Затем расслабились и дальше идем по саванне, напевая «Акуна Матата».

И вот как мы это делаем.

Реальность:

В жизни мы получаем новый стресс, еще не завершив предыдущий. К тому же значительную часть стресса мы создаем себе сами.

Перлз говорил

Тревожность — это необоснованное забегание вперед.

Представил себя на том месте, где тебя пока нет.

*Кот спит или
не дышит?*

*Уволят вас
или коллегу?*

Зачем забегать вперед?

**Будь здесь и сейчас вместо того,
чтобы сковывать себя тревогой.**

*От вашего
беспокойства
ситуация как-то
изменится?*

Я сейчас где?

Тревожность — это необоснованное забегание вперед

Многие люди напрасно считают, что станут более включенными в процесс или что удержат самолет в небе, вцепившись в ручки кресла.

Человеку приходится напрягать внимание, чтобы выжить (экстремальные ситуации), и **обостренное чувство присутствия ведет к более глубокому переживанию жизни.**



В итоге мы влюблены в свою тревогу, считая это переживанием жизни.

Возможна другая реакция на нечто, что мы сочли не очень-то благоприятным:

интерес

любопытство

юмор

Выбор реакции зависит от того, готовы ли вы сказать вот этому тревожному объекту Да, встретить его лицом к лицу разнообразно, а не одной типичной реакцией.

Основная функция внимания

Фон и фигура.

Вы выделяете из фона фигуру **преувеличенно**: больше, чем она есть на самом деле.

Вы не обращаете внимание на фон, ваше видение становится туннельным.

Основная функция внимания

— упорядоченность впечатлений, из хаоса создавать порядок.

- *Какой порядок вы привыкли наводить?*
- *Какую структуру вы создаете своему миру?*
- *Какова структура вашего Я?*
- *За кого вы себя считаете?*
- *Что из этого вы подтверждаете на деле?*

Беспорядок внутри и создаваемый вами беспорядок снаружи создает постоянный стресс даже в большей мере, чем реальные внешние сложности.

Избыток перенапряжения – последствия

Хронический избыток перенапряжения внутри приводит к своего рода отключению внимания.

Внимание — состояние, когда мы пробуждаемся ото сна.

Внимание определяется личным интересом и обработкой прошлого опыта (*что вы ожидаете, что это повторится?*)

Что вы выделяете из потока впечатлений, что в фокусе?

Совершайте усилия, чтобы удерживать правильный фокус и одновременно наблюдать более широкий поток.

Отключение

«Отключение» — психологическая отстраненность, которая проистекает из потребности обороняться.

Это способ справиться с эмоциональной болью: отделить боль от ее переживания.

- Способ пригоден для экстремальных условий, когда ощущение боли угрожает вашему выживанию больше, чем его отсутствие.*
- *выживанию больше, чем его отсутствие.*

очень
тяжелая боль

беспомощность

Настройки

Если вы чаще отключены, чем нет, то:

- 1 Убирайте экстремальные условия
- 2 Если таких нет, вы едете на автопилоте механизма «Отключаемся!», не соответствующему трассе и среде

Настройку по умолчанию можно изменить:

- 1 Развивайте способность к вниманию и концентрации
- 2 Убирайте эмоциональную боль там, где в ней нет смысла
- 3 Не создавайте себе новой эмоциональной боли (драмы и проблемы)
- 4 Стройте связи: привязанность ослабляет тревогу
- 5 Смотрите на себя как на человека, которого любите, и подтверждайте это на деле

Действуйте

- 1 Ваше тело в стрессе мобилизуется для правильного действия
- 2 Избегание действий — путь к бесконечному подавленному стрессу
- 3 Честность с собой и другими — путь к росту и качественному присутствию

