



Лекция: как научиться справляться со стрессом за 1 час

Айбас Белешев

18+

Айабас Белешев
Лекция: как научиться
справляться со
стрессом за 1 час

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70786177
SelfPub; 2025*

Аннотация

Много лет я искал способ, который бы помогал легко и быстро справляться с любым стрессом. И вот наконец-то я нашёл эту волшебную «таблетку». Я назвал её Ренверсия

Айабас Белешев

Лекция: как научиться справляться со стрессом за 1 час

Ренверсия

Введение

А вы тоже заметили, какими злыми стали все вокруг? Порой мы сгораем из-за постоянных ссор, бесконечных обид, зависти и просто злости исходящей от окружающих. Близкие, друзья пытаются нас успокоить и говорят: «да забей», «не бери в голову», или просто «забуди». И вроде мы где-то понимаем, что действительно нужно «забить» и двигаться дальше, но разве ж тут «забьешь» так просто. Обида все равно вырывается наружу-хочется высказать все и вся, а то и просто по морде дать). Уйти от этого непросто, ведь эволюционно мы формировались как существа социальные и мнение окружающих для нас что-то да все равно значит. Сотни тысяч лет мы так сильно зависели от коллектива, ведь отвержение толпы просто делали из нас покойника. Выжить одному в лесу примату практически нереально. И хотя сейчас

время поменялось и расклад давно уже не такой, но с генетикой не поспоришь. Мозг до сих пор борется за одобрение, за похвалу, за уважение от окружающих.

Поэтому это абсолютно нормально – когда слова оппонента так глубоко нас могут ранить. Нормально, что мы порой плачем от обиды, чувствуем стресс после взбучки или ворчания своего собеседника. Это природа.

Но порой так устаешь от происходящего, хочется отдохнуть от всего этого негатива, который валится потоком. Чувствуешь, что вот вот сгоришь. В такие моменты хочется спрятаться куда-нибудь, абстрагироваться от абьюзера. В таком случае вам поможет мой метод – я называю Ренверсия (от великого языка Эсперанто *renverso* переводится как «разворот», Ренверсия – это лекарство от стресса. Ренверсия поможет вам не только избавиться от стресса, но и возможно даже наладить отношения с окружающими. Но давайте обо всем по порядку.

Часть 1. Природа межличностных проблем

Начнем мы с того, что не всегда ссора имеет под собой реальные обоснования. Порой вы даже не виноваты не в чем. Просто у другого человека плохое настроение или личные проблемы и он сам того не понимая срывается на нас. Поэтому рассмотрим 5 причин возникновения проблем в межличностных отношениях:

1.)

Завышенные ожидания.

Обычное дело, когда человек уверен, что им интересуются больше, чем есть на самом деле. Поэтому мы часто верим, что другие люди понимают наши эмоции, угадывают желания, знают наш характер. Мы верим, что они согласятся с нашим мнением и сделают все, как мы хотим. И, очевидно, люди не оправдывают этих высоких ожиданий.

2.)

Страх перед другими людьми.

Мы часто боимся людей, которые отличаются от нас. Происходит это на уровне лимбической системы мозга. Есть исследования, на которых белым людям показывали на экране людей негроидной расы. И наоборот – людям негроидной расы показывали людей европеоидной расы. И когда всплывало изображение человека другой расы, то на миг активизировались отделы мозга, отвечающие за агрессию. А потом включался более развитый отдел (неокортекс) и включалась логика. Испытуемый уже с помощью мышления принимал эти изображения как «безопасные».

3.)

Неуверенность в себе.

Мы склонны ненавидеть в других людях то, что не можем принять в себе. Это защитный механизм психики. Организм так разгружает нервную систему. Все это происходит бессознательно.

знательно, поэтому человек обычно не понимает, что истинная проблема в том, что человек не может признаться в своей неправоте.

4.)

Низкий эмоциональный интеллект, недостаток эмпатии.

Тот, кто не может поставить себя в чужое положение с большей вероятностью будет ненавидеть окружающих. Когда у человека есть собственное представление о том, как все должно быть, то ему сложно понять и принять точку зрения других. К тому же нам нравится та информация, которая подкрепляет нашу точку зрения. И так мы добровольно оказываемся в информационном пузыре – отвергая все чуждое и принимая

удобную для нас информацию. Мы эволюционно не любим быть неправыми. Для выживания в природе эта функция незачем, особенно для приматов, где иерархия занимает важнейшую часть жизни.

5.)

Недостаток самострадания.

Я всегда говорю, что не бывает плохих людей. Есть люди несчастные. Все это условно конечно. Но зачастую не принимая не любя себя мы точно также неспособны принимать других.

Как мы видим, во многих случаях, проблемы в межличностных отношениях могут возникнуть без вашей вины. Вы можете вести себя вполне адекватно, но это не спасет вас от ссор, претензий или обид, ведь у вашего собеседника могут быть проблемы с самооценкой, сниженной эмпатией и т.п. и он зажжет искру конфликта.

Так как же защититься от буллинга, от агрессивных выходов, от негативного, беспардонного поведения? Об этом в следующей главе.

Часть 2. Ренверсия.

В основном все проблемы заключаются в межличностных отношениях. Поэтому и решать проблему мы будем в аспекте межличностных отношений.

Для простоты понимания возьмем какой-нибудь пример с близкими людьми. Таня средних лет женщина, незамужем, детей нет. Работает библиотекарем. Зарплата так себе, но и работа непыльная. Дома своего у неё нет, поэтому и жить приходится с матерью. Мать женщина в годах, женщина с характером. Они постоянно ссорятся друг с другом. Например, когда мать упрекает в чем-то Таню, то Таня отвечает, что не надо было её такой воспитывать. После чего мать приходит в бешенство.

Так и живут, иногда нормально болтают, иногда кричат друг на друга. Внутренне у каждого свои обиды: мать подсо-

знательно недовольна тем, что дочь смеет повышать на неё голос. Дочь – тем, что мать постоянно срывается на ней. И они никак не могут найти консенсус. Никто не хочет уступать и быть униженным. Для обоих дать слабину означает проигрыш (повторюсь, никто об этом не говорит вслух, Таня со своей матерью, скорее всего и не понимают ничего этого. Все происходит неосознанно). На уровне же сознания каждый из них уверен в своей правоте и также уверен в неправоте своей собеседницы.

Часто, находясь под властью эмоций, мы становимся слепы к чувствам других. Особенно сильно это выражено когда внутренне нами руководит жажда признания и нам важна оценка со стороны. Но в нашем примере Таня оказалась все же умней матери и решила покончить раз и навсегда с круговоротом конфликтов с матерью. Она понимает, что мать уже стара, больна и что в любой момент её может не стать. И дочь потом ещё много лет будет жалеть об этих криках и ссорах с родной матерью.

Однако Тане никак не удастся наладить отношения. Как только она пытается игнорировать выпады матери, та пресует ещё больше и дочь в итоге просто не выдерживает и срывается в ответ. Впрочем, это и правильно – держа в себе обиду, закопав в себе злобу она бы только сделала себе хуже: перегрузила бы свою нервную систему и потом все это, в конце концов, вылилось бы наружу в виде различных заболеваний. Ведь не зря говорят «все болезни от нервов». При эмоцио-

нальных перегрузках организму не хватает сил на поддержание и правильную работу иммунитета.

И вот, молчание Тани проблему не решает, а кажется, что только усугубляет. И конфликт опять движется по кругу. Ведь мы же не кричим на стул – он эмоционально не может реагировать. Мы кричим на людей, потому что здесь есть ответная реакция. Поэтому даже если дочь молчит, то ей все равно плохо (а это и есть ответная реакция) и мать отлично это видит. Такая стратегия не работает. Вы, либо загубите себя, начнете болеть, либо, накопив в себе обиду, взорветесь в один прекрасный день и последствия будут куда хуже, чем при рядовой ссоре. Такая стратегия не работает в основном из-за когнитивных искажений. Если вы думаете, что жертвенность, молчаливое страдание смягчат вашего абьюзера, то ошибаетесь. Одна из когнитивных искажений называется «верой в справедливый мир», в то, что люди получают то, что заслуживают. Из-за этого многим жертвам люди склонны приписывать отрицательные качества. Типа молчит, не отвечает – значит нравится или сама виновата, что такая трусиха – пусть теперь терпит.

Поэтому тут нужна другая стратегия. Стратегия Ренверсии

Ренверсия состоит из нескольких этапов:

1.)

Разделение задач. Прежде всего, нужно понять, что вы не можете решать задачи других людей. Есть старая пословица:

ты можешь привести лошадь к водопою, но нельзя заставить его пить от туда.

В нашем примере дочь может поменяться сама, поделиться со своими знаниями с матерью, попробовать таким образом помочь выбраться ей с вышеуказанного «колеса конфликтов», но она не может физически изменить мысли своей матери. Другими словами изменить себя – это задача её матери, извне это сделать никто за неё не сможет.

Поэтому для начала нужно распределить задачи и решать, прежде всего, свою. Легко сказать ответите вы. Как вытерпеть непрекращающуюся пассивную агрессию. Если ответишь тем же – опять разгорится конфликт. Не ответишь – тоже плохо. Стоять объяснять что-то бессмысленно (как будто мать не знает, что ссорится не есть хорошо). Просто проглотить обиду – не вариант, потом будешь ходить и мечтать отомстить, искать повод, чтобы наорать или вовсе выместить злость на каком-нибудь невинном посетителе библиотеки. К счастью Ренверией все это предусмотрено. И после первого этапа, когда задачи распределены пора приступать ко второму этапу.

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.