

АНТИСТРЕССОВАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ УСПЕШНЫХ ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН

Н.В. САМОУКИНА

В статье сформулированы подходы к антистрессовой терапии, описана конкретная методика антистрессовых тренингов, а также позитивный опыт ее применения в ряде компаний “Мель-Недвижимость”, “Русский Алюминий”.

Успех в жизни современного человека, как мужчины, так и женщины, связывают с удачной карьерой и благополучной семьей. Люди, достигшие профессионального успеха и удовлетворенные своей личной жизнью, как правило, являются одаренными, активными, гибкими и способными к позитивным изменениям. Но нередко на гребне достигнутых свершений успешные люди нередко попадают в жизненную “ловушку”. Вместо того чтобы наслаждаться достигнутым, они испытывают стресс достижения. Это, пожалуй, один из самых “коварных” видов стресса. Про стресс достижения мало кто знает, он подкрадывается незаметно, и многие долго не могут понять: что же такое происходит? Почему раньше работа приносила радость, а сейчас – это “бег по кругу”, как будто человек превращается в “белку в колесе”? Почему в период роста компании было ощущение подъема, и “все шло на работу как на праздник”, а в последнее время руководитель чувствует подавленность, называя себя “заложником собственной компании”? Почему, наконец, жизнь превратилась в “темный туннель без просвета”?

Особенно подвержены стрессу достижения успешные деловые женщины. Одни становятся вялыми, пассивными и равнодушными. Их лицо превращается в застывшую “маску”, а голос лишается выразительных интонаций. Они чувствуют постоянную усталость и безразличие, стремятся отлучаться с работы, закрывают кабинет от посетителей. В душе они радуются, если по каким-то причинам партнер не пришел на встречу, а совещание перенесли на неделю. Другие, наоборот, становятся вспыльчивыми и раздражительными. Они начинают суетиться и принимать поспешные, непродуманные решения, о которых потом сильно жалеют. В порыве гнева они могут накричать, оборвать разговор, бросив трубку телефона, унижить и даже оскорбить. Так, одна успешная дама, основатель крупная компания, задала мне вопрос: “Почему я стала кричать на подчиненных? Раньше этого не было!”

Кроме того, у многих успешных деловых женщин в нашей стране возникают проблемы, связанные с полоролевым конфликтом. Несмотря на то, что уже почти столет, ранее в СССР, а теперь в современной России, многие женщины активны не только в семье, но и на работе, они по-прежнему ориентированы, скорее, на ведомую позицию в отношениях с мужчиной, нежели на равное партнерство или лидерство. На вопрос, какой муж для Вас был бы привлекательным, подавляющее большинство из них отвечают: “Мне нужен сильный мужчина, с которым я могла бы себя чувствовать, как за каменной стеной”. При этом они не снижают планку требований к мужчине.

Действительно, если женщина привлекательна, уверена в себе и успешна, было бы несправедливым ожидать от нее согласия на установление стабильных отношений со слабым, неуверенным и эмоционально неустойчивым партнером.

Очевидно, что для успешной женщины, имеющей высокий социальный, профессиональный и финансовый статус, но парадоксально направленной на ведомую позицию в семье, непросто найти мужчину, который был бы для нее авторитетным и значимым лидером. Он должен быть столь же или даже более успешным в социальном, профессиональном и финансовом планах, нежели она. Однако именно такие мужчины, добившиеся успеха, как правило, предпочитают выбирать женщину не из своего делового круга. Они стремятся выбрать женственную, привлекательную, эмоциональную женщину, которая обещала бы им спокойную и безопасную частную сферу отношений. Деловая женщина привлекает их, прежде всего, как партнер по бизнесу, единомышленник и друг, не более того.

Вместе с тем, общественное мнение, характеризующееся, как правило, еще большей инертностью, чем женские стереотипные ожидания, о которых я писала выше, положительно оценивает пассивную и домашнюю женщину и дает отрицательную оценку женщине активной и деловой. Так, если женщина стремится быть ведомой в семье и сфера ее интересов ограничена, в основном, семьей и материнством, то она позитивно оценивается окружающими. Если же женщина ориентирована не только на семью, но и на успешность в профессиональной сфере, то такие жизненные устремления не всегда находят позитивный отклик у окружающих. Наконец, если женщина, в первую очередь, связывает удовлетворенность своей жизнью с профессиональными достижениями и только потом – с семьей и материнством, то такая женщина, вероятнее всего, вызовет осуждение со стороны своего окружения. С такими социальными ожиданиями почти наверняка сталкивается молодая или зрелая женщина в России, и они играют важную роль в формировании ее мировоззрения и построении жизненной перспективы. Наибольшее влияние в этом смысле имеют родители и родственники, педагоги в школе и преподаватели в высших учебных заведениях, друзья, подруги, знакомые, руководители и коллеги. Однако, среди людей, с которыми общается девушка и женщина, наиболее важную роль в формировании ее социальных ожиданий и предпочтений играет отношение к ней значимых мужчин, с которыми она потенциально может вступить в близкие отношения с целью создания семьи и рождения ребенка.

В отношении мужчин к женщинам в России инерционность общественного сознания проявляется наиболее ярко. У мужчин принято считать, что если женщина пассивная и домашняя, то она обязательно будет верной женой и хорошей матерью. И, наоборот, если женщина – активная и деловая, из нее не получится верная жена и хорошая мать. Жизнь во многих случаях опровергает эту упрощенную схему. Нередко бывает, что пассивная и домашняя женщина – неверная жена и никудышная мать. И, наоборот, активная и деловая современная женщина, научившаяся умело распределять свое время, нередко все успевает: дом в порядке, муж доволен, дети ухожены, на работе – успехи. Следует отметить, что активно развивающаяся в настоящее время сфера бытовых услуг дает возможность успешной женщине не самой заниматься домашним хозяйством, а приглашать помощниц по дому, что помогает облегчить бремя традиционно женских организационно-хозяйственных нагрузок и, соответственно, освободить время для воспитания детей и общения с мужем.

Разумеется, как это всегда и было, не все люди, как женщины, так и мужчины, успешны в личной жизни. Огромное количество женщин и мужчин, не сумевших реализовать себя в личной жизни, не являются успешными и профессионально. Огромное количество не только женщин, но и мужчин страдают от одиночества и непонимания. Однако в России вопрос плохих семейных отношений и одиночества традиционно связывают именно с женской судьбой и особенно с судьбой успешной деловой женщины. Анализ проблемы стресса достижения усложняется еще по причине невозможности определить генезис внутреннего конфликта женщины, у которой не получается гармоничное совмещение частной и профессиональной сфер жизни. Что первично – кризис женской идентичности или негативное влияние ожиданий, детерминированных инерцией общественного сознания? Женщина испытывает трудности в личной сфере по причине своей собственной несостоятельности, или российское общество, особенно в лице мужской ее части, просто не готово к позитивному восприятию и принятию нового облика женщины-современницы, для которой равным образом важно иметь успешную карьеру и благополучную семью?

Такая жизненная ситуация, сложившаяся в России в последние годы, создает во внутреннем мире успешных деловых женщин, имеющих проблемы в личной сфере, некий ролевой конфликт. С одной стороны, они гордятся своими профессиональными успехами, но, с другой стороны, если личная жизнь не складывается, за свой успех они вынуждены «платить» одиночеством. В результате, многие из них пробуют разрешить внутренний конфликт, подавляя на работе и в частной жизни проявление таких женских качеств, как эмоциональность, теплота, искренность и стремление к поддержке, которые у успешных и активных женщин развиты не меньше, чем у женщин домашних. В офисе деловой женщине приходится быть сильной и независимой, демонстрируя доминирующий или партнерский стиль во взаимодействиях с коллегами. Дома она хочет быть слабой и ведомой в соответствии с усвоенными ею ролевыми ожиданиями, но рядом нет мужчины, который смог бы построить и поддержать отношения равног партнерства или мужского лидерства. Такая ситуация приводит к тому, что стресс достижения у успешных деловых женщин, если у них не складывается личная жизнь, усиливается и достигает болезненной остроты.

Разумеется, в эффективной антистрессовой поддержке нуждаются все работающие женщины. Однако женщины, испытывающие трудности в личной жизни, нуждаются в соответствующей психотерапевтической помощи значительно больше, чем женщины, имеющие такой мощный антистрессовый ресурс, каким является семья и поддержка близких, значимых людей – мужа, детей и других родственников.

СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ УСПЕШНЫХ ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

В процессе разработки программы антистрессовой терапии и наблюдения за особенностями переживания стресса достижения женщинами разных возрастных категорий были выделены три группы успешных деловых женщин: 23-35 лет, 36-45 лет, 46 и более лет.

1. Возрастная группа успешных деловых женщин 23-35 лет характеризуется наличием хорошего образования, не только высшего, базового, но и дополнительного, в формате MBA и MiniMBA. Это – энергичные и уверенные в себе

женщины. Они работают в качестве менеджеров по найму или имеют свои собственные компании. Нередко у них есть семья и дети. В большинстве случаев, муж работает в той же компании, что и жена. Довольно часто встречаются случаи, когда муж и жена – учредители собственной, частной компании. Пожалуй, это – самая благополучная группа. Мужья этих молодых женщин сформировали современный взгляд на роль женщины в обществе и семье. Тот факт, что жена столь же интенсивно и успешно работает, как и он, их не тревожит и не создает угрозы самооценке. Они уверены в себе и нуждаются в женщине – друге, собеседнике, единомышленнике, а не только жене и матери своих детей. Кроме того, молодые современные мужчины, выезжающие в Европу и США не только отдыхать, но и работать, имеют возможность наблюдать свободных европейских и американских женщин, успешных как на работе, так и дома, в результате чего позитивно принимают западные стандарты жизни и отвергают российские, если последние устарели.

И все же молодые женщины из первой возрастной группы периодически обращаются к психологу-консультанту с рядом типичных проблем:

1. профессионального порядка (взаимоотношения с руководителем и коллегами, конкуренция на работе, необходимость оценки своих психологических возможностей в процессе поиска нового места работы);

2. в сфере личной жизни, если она не замужем (чаще всего трудности в поиске спутника жизни, поскольку такая молодая женщина обычно предъявляет высокие требования к партнеру);

3. в сфере семейных отношений – проблемы, связанные с воспитанием детей, особенно младшего подросткового возраста (10-12 лет).

II. Социальный и психологический портрет успешных деловых женщин 46 и более лет пестрит разнообразием. В этой группе находятся женщины, успешные как в профессиональном, так и в личном отношениях. Конечно, пока в России их меньше, чем в Европе и США, но они есть, и их становится все больше. Это семейные женщины, имеющие взрослых детей. Довольно часто такие женщины целенаправленно и осознанно ведут здоровый образ жизни, занимаются в фитнес-клубах, пользуются разнообразными косметическими услугами, которые широко представлены на рынке, и, соответственно, имеют хорошее здоровье и презентабельную внешность.

В этой же возрастной группе присутствует группа профессионально успешных женщин, которые испытали крах брачных отношений. Чаще всего эти женщины ориентированы на профессиональные достижения, поддержание отношений с взрослыми детьми и воспитание внуков. Данная группа женщин редко выступает предметом забот со стороны психолога-консультанта, поскольку они реально благополучны и субъективно считают себя таковыми. У них есть материальная стабильность нередко высокого и очень высокого уровня, они были в браке и рядом с ними – дети и внуки. Многие из них сумели сохранить позитивные отношения с бывшими мужьями. Они признаны как профессионалы и имеют влияние в своих компаниях. Часто они активно путешествуют, встречаются с друзьями, интересуются искусством.

Возрастная группа успешных деловых женщин 36-45 лет отличается устойчивыми жизненными ценностями, зрелым взглядом на жизнь и уверенностью в себе. Однако, поскольку карьеру они строили в начальный перестроечный период, им требовалось гораздо больше усилий, чем женщинам из первой возрастной груп-

пы для достижения цели. Эти деловые дамы “пробивались”, преодолевая мужскую конкуренцию. Ни для кого не секрет, что при приеме на работу до сих пор существует половая сегрегация: мужчину принимают на высокую должность значительно чаще, чем женщину при равных деловых качествах. Даже если деловая компетенция женщины выше, предпочтения отдаются мужчине хотя бы на том основании, что многие управленческие решения принимаются в условиях неформальных мужских “тусовок”, на которые женщинам вход закрыт (на охоте, рыбалке, в сауне и проч.). Поэтому нередко деловая женщина, все же преодолевшая эти препятствия и пробившаяся на должность топ-менеджера или линейного менеджера в компании, является значительно более эффективной, нежели ее коллега-мужчина. Причем, ее способности очевидны как при исполнении прямых служебных обязанностей, так и в сфере деловой политики, где требуется коммуникабельность, умение налаживать долгосрочные контакты с партнерами по бизнесу и клиентами.

Однако напряжение, испытанное женщинами из этой возрастной группы в период карьерного роста, не проходит бесследно и часто снижает их успешность в личной жизни. Во-первых, по причине, которую мы анализировали выше, – существует определенный социальный феномен – в России не так много “продвинутых” мужчин из этой возрастной группы, психологически и морально готовых к положительному отношению к деловой женщине. Во-вторых, физическая и психологическая выносливость женщины с возрастом снижается, и дома ей часто не хватает эмоциональных сил для того, чтобы уделить внимание отношениям с мужем и воспитанию детей. В-третьих, если женщина замужем довольно давно, то ее брак начинает “буксовать” по причине монотонности долгосрочных семейных отношений. Отношения в браке меняются в каждой из стадий совместной жизни и требуют от партнеров способности лично развиваться в соответствии с новыми жизненными задачами, над ними необходимо работать, их нужно обновлять, но у интенсивно работающей женщины часто нет для этого времени и сил.

Правда жизни, однако, состоит в том, что в данной возрастной группе проблемы возникают не только у женщин, но и у мужчин. Именно в этот период успешные мужья переживают возрастной кризис, и результатом этих переживаний становится стремление мужчины сменить партнершу на более молодую. Рядом с юной женщиной, стареющий мужчина чувствует себя моложе и, кроме того, молодая жена расценивается в определенном кругу как символ успеха, как престижная награда за карьерные достижения. В мужской субкультуре традиционно позитивно оценивается мужчина, эмоционально и физически способный в зрелые годы на активные отношения с молодой женщиной. Следовательно, при смене “старой” жены на молодую мужчина повышает и свою самооценку среди мужчин-коллег и друзей.

В связи с этим, женщины из этой возрастной группы довольно часто обращаются к психологу-консультанту. Наиболее типичными причинами их обращения являются следующие:

1. повышенная раздражительность или безразличие, проявляющиеся в отношении работы и коллег;
2. конкуренция в деловых отношениях;
3. проблемы в супружеских отношениях;
4. проблемы в воспитании детей, достигших юношеского возраста;
5. одиночество, если по тем или иным причинам женщине не удалось построить семью.

Ш. В возрастной группе более 46 лет есть женщины, испытывающие серьезный профессиональный стресс и острое одиночество. Это женщины, не имевшие опыта брачной жизни и не имеющие детей. При подведении жизненных итогов, такие женщины часто не удовлетворены своей судьбой. Все то, что принесла им успешная карьера, а именно, признание и материальное благополучие, не дает им полного эмоционального удовлетворения.

На консультации у психолога они говорят: “Больше всего сейчас мне хочется, чтобы рядом были близкие люди – муж, дети. Но этого, увы, нет”.

Эти женщины часто обращаются к психологу-консультанту в связи с тем, что:

1. испытывают острое одиночество;
2. не могут найти позитивный смысл в своей жизни и принять свою судьбу;
3. испытывают страх, связанный с уменьшением “психологического будущего” и приближением пенсионного возраста;
4. находятся под давлением угрозы будущей профессиональной невостребованности в случае ухода на пенсию.

Итак, мы видим, что психологическая помощь требуется многим успешным женщинам для разрешения существующих внутриличностных проблем и ролевых конфликтов. Однако до начала индивидуальной работы с психологом-консультантом имеет смысл рекомендовать женщине посетить специальные тренинги по стресс-менеджменту для регулирования общего физического и психического состояния и снижения стресса достижения. Такие тренинговые программы являются в настоящее время очень популярными и предлагаются на рынке консалтинговых услуг в огромном количестве и разнообразии. В данной статье мы предлагаем авторскую программу “Пять шагов”, апробированную в опыте более 10-летнего консультирования деловых женщин в промышленно развитых регионах России (Москве, Подмосковье, Центральной России, Сибири, Прибалтике).

АНТИСТРЕССОВАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ УСПЕШНЫХ ЖЕНЩИН. ПРОГРАММА “ПЯТЬ ШАГОВ”.

В российской практике управления персоналом разработаны методы, которые напрямую не связаны с решением актуальных производственных и финансовых проблем компании. Они направлены на то, чтобы обеспечить эмоциональную “разгрузку” сотрудников, в том числе, деловых женщин, внести в их жизнь и работу элемент праздника и новизны. Нередко именно такие “разгрузочные” тренинги рекомендуются работающим женщинам в первую очередь, поскольку, снижая стресс достижения и общую усталость, они активизируют внутренний ресурс, который поможет им самостоятельно справиться со многими внутриличностными проблемами, что косвенно скажется и на их успешности в решении профессиональных задач.

Антистрессовая программа может быть реализована как в форме отдельных, самостоятельных тренингов, так и в форме учебных блоков, вставленных в другие бизнес-тренинги. Например, при проведении тренинга по обучению техникам управления персоналом, кроме сугубо тематических учебных блоков, всегда организуются антистрессовые “разгрузочные” упражнения и игры, не увеличивая часового формата тренинга. Следует подчеркнуть, что при проведении управленческих семинаров и тренингов имеет особый смысл вставлять “разгрузочные” упражнения и игры для учредителей компаний и высшего менеджмента. Высокая ответственность и риски,

конкуренция, большой объем стратегических проблем и задач – все эти факторы значительно повышают эмоциональное и интеллектуальное напряжение, связанное с управленческой работой на любом уровне должностной иерархии. Поэтому для слушательниц, имеющих высокий должностной и социальный статус, антистрессовая поддержка обязательно должна присутствовать в учебном процессе.

Для эмоциональной “разгрузки” высшего управленческого персонала разработана программа “Пять шагов”, которую я применяю в своих тренингах более десяти лет.

Концептуально программа основана на условном разделении следующих психологических сфер – духовности, интеллекта, эмоций, бессознательного и психофизического уровня. Каждый шаг программы определяется применением принципов определенного направления психотерапии и нацелен на регулирование и снижение напряжения в соответствующей психологической сфере. Так, первый шаг основан на применении теоретических принципов экзистенциальной психотерапии В. Франкла и помогает слушательницам повысить свой духовный потенциал. Второй шаг реализует принципы рациональной психотерапии, в частности, К. Рудестама и направлен на коррекцию интеллектуальной сферы. Третий шаг основан на применении “мягких” трансовых методов и нацелен на снижение напряжения в эмоциональной сфере (Н. Цзен, Ю. Пахомов, К. Шрайнер). Четвертый шаг заключается в использовании теоретических положений арт-терапии с целью управления сферой бессознательного (К. Рудестам). Пятый шаг – это система рекомендаций по здоровому образу жизни.

Упражнения и игры, которые описаны в этой статье, проводятся в группе успешных деловых женщин либо в качестве сопутствующего учебного блока при проведении семинара по теории и практике управления, либо как самостоятельный тренинг по стресс-менеджменту. Разумеется, каждый шаг программы осуществляется с помощью большого числа различных упражнений, однако, в силу ограниченного объема статьи, я привожу здесь только некоторые из них.

“Разгрузочные” упражнения на открытых и корпоративных тренингах должны проводиться предельно тактично и осторожно. Поскольку эти упражнения основаны на актуализации личного, глубоко интимного жизненного “материала” участниц, нельзя директивно требовать от них обязательного рассказа о том, что выражено в материалах их тренинговой работы: письменных или устных. Если в группе возникла доверительная атмосфера, некоторые участницы могут выразить желание сами рассказать о том, о чем они думали, воображали или писали во время сеанса. Но даже если слушательницы проявляют осторожность (что вполне понятно!) и не открываются на тренинге, психологическая эффективность “разгрузочных” упражнений от этого не снижается.

Первый шаг: укрепление духовного потенциала.

Цели: формирование у слушательниц позитивного отношения к пройденному жизненному пути, к себе, в том числе, как женщине, т.е. поиск способа разрешения проблемы половой идентичности и снятия внутреннего ролевого конфликта.

Упражнение “Сочините сказку о своей жизни”.

Инструкция: “Чтобы понять смысл своей жизни и представить ее в целостном виде, попробуйте сочинить сказку о своей жизни. Это может быть не только

сказка, но и притча, история, легенда, миф, – что угодно. Важно, чтобы в сочиненной Вами истории, как и должно быть в любой сказке, был счастливый конец”.

Этого упражнение дает возможность женщине увидеть свою жизнь как единое целое, понять свое жизненное предназначение, вспомнить или сформулировать важные для нее жизненные и профессиональные цели, найти в своей жизни что-то, чем она может гордиться и быть удовлетворена. Участницы тренингов придумывают удивительные истории про свою жизнь и свое предназначение. Например, на одном из тренингов была слушательница, которая пришла с двумя охранниками, стоявшими у нее за спиной. Их руководительница, невысокая и интеллигентная дама в очках, внимательно слушала каждое слово и аккуратно выполняла все задания. Она написала такую сказку о своей жизни: *“Я чувствую себя путником, который проходит свой долгий и нелегкий путь. Иногда я иду по ровному полю, иногда пробирюсь через заросли леса. Бывает так, что я ползу по пустыне или забираюсь на высокую гору. Но всякий раз, когда я останавливаюсь, я начинаю строить город. Сначала я работаю одна, потом вокруг меня собираются люди, и мы трудимся вместе. Когда строительство города закончено, я вижу, как в домах живут люди, а по дорогам ездят машины. Город начинает жить своей жизнью. В этот момент я собираюсь и ухожу строить новый город. Я поняла, что моя миссия в жизни – строить новые города!”*.

Второй шаг: создание оптимистической жизненной установки.

Известно, что любое событие в жизни приобретает тот смысл, который в него вносит сам человек, оно не имеет некоего “объективного”, независимого от субъекта значения и смысла. От человека зависит восприятие прошлых и настоящих событий своей жизни и их оценка – негативная или позитивная – с точки зрения имевших место последствий. Люди отличаются друг от друга, в частности, и тем, как они склонны оценивать свое прошлое и настоящее. Если у человека сформировалась устойчивая установка на внесение негативного смысла в происходящие с ним события, то он создает все условия для программирования своей жизни как неудачной, поскольку:

- а) снижает свой жизненный тонус и вызывает у себя подавленное настроение;
- б) формирует внутренние условия для избирательного “просеивания” и отбора негативных факторов в своей жизни, игнорируя все позитивные (“У меня в жизни все плохо”);
- в) создает благоприятные условия для “самосбывающегося” негативного прогноза своего будущего (“Ничего хорошего в будущем я ожидать не могу”).

Если человек имеет преимущественно позитивную установку в оценке событий прошлого и настоящего, то тем самым он создает оптимистичную жизненную перспективу, поскольку:

- а) сохраняет и поддерживает высокий жизненный тонус и активность, а также находится преимущественно в хорошем настроении;
- б) создает внутренние условия для выделения и восприятия именно положительных факторов в своей жизни, умея извлечь позитивное даже из горьких уроков судьбы (“У меня все хорошо”);
- в) формирует условия для позитивного, оптимистичного прогнозирования своего будущего (“Все будет хорошо”, “Выживем”, “Прорвемся”).

Второй шаг антистрессовой программы имеет целью сформировать позитивную установку в восприятии жизненной ситуации.

Упражнение “Проблемная ситуация”.

Инструкция: “Вспомните свою проблемную ситуацию (трудный разговор, конфликт на работе или в частной сфере). Разделите лист вертикальной чертой пополам. В левой части страницы запишите все негативные последствия, имевшие место для Вас в результате данной ситуации. Затем, переходя в правую часть страницы, отметьте положительные последствия этой же ситуации. Желательно, чтобы количество позиций в левой части было примерно равным числу позиций в правой части”.

Умение выделить не только негативные, но, главное, позитивные стороны проблемной ситуации является необходимым для участниц тренинга, поскольку создает условия для конструктивного и творческого подхода к проблемам, возникающим в жизни или на работе. Так, позитивно можно оценить как успехи, так и неудачи в профессиональной и жизненной судьбе. Главное, найти смыслообразующие основания для формирования такой позитивной установки.

Помимо описанной методики, направленной на выработку позитивной жизненной перспективы, на втором шаге тренинга используются другие, целью которых является развитие рационально сбалансированного восприятия окружающих и самого себя. Одной из них является методика составления “психологического портрета” человека, с которым недавно был конфликт, учитывая не только его недостатки, но и положительные качества характера. И, наконец, предлагается описать собственный “психологический портрет”, в котором слушательницы указывают не только свои недостатки, но и свои достоинства. Целью последнего упражнения является повышение самооценки участниц тренинга, формирование позитивного отношения к самим себе.

Пример 1. Руководительница отдела в одной из российских компаний, молодая женщина, “прорабатывала” на одном из сеансов тренинговой программы свой конфликт с начальником. В начале работы она описывала его как грубого и несдержанного человека, который часто кричит, критикует ее в присутствии других людей, и по этой причине она приняла решение об увольнении. Я увидела перед собой возбужденную и нервную женщину и подумала, что, скорее всего, она несколько преувеличивает безвыходность этой конфликтной ситуации, и поэтому упражнение на иную оценку происходящего в аспекте его положительных сторон будет для нее полезным.

Заполняя левую часть листа, она выделила негативные стороны своего конфликта с руководителем: снижается производительность; не хочется работать; ухудшается настроение; возникает подавленность; возникает желание уволиться.

Заполняя правую часть листа, участница отметила: мой руководитель – успешный и активный; под руководством моего начальника компания стала интенсивно развиваться; мы сейчас хорошо зарабатываем; рабочие вопросы обычно решаются оперативно, без проволочек; в общем, сотрудники хорошо относятся к своему руководителю, он открытый человек.

Составляя психологический портрет руководителя, она написала: “Энергичный, сильный, решительный. Всегда берет ответственность на себя. Ставит амбициозные задачи и решает их. Очень много работает. В компании говорят: “В понедельник наш шеф заезжает в свой рабочий кабинет, а в пятницу выезжает. Работает круглосуточно”. От усталости бывает вспыльчивым и раздражительным”.

Составляя свой психологический портрет, молодая женщина написала: “Внимательная, ответственная, вдумчивая. Спокойная, сдержанная. Нравятся задания, в которых можно проявить творчество. Не люблю торопиться, иногда решаю

задачу дольше, чем положено, но зато на высоком уровне качества. Бываю застенчивой, замкнутой. Но карьера в компании складывается успешно, за четыре года работы я поднялась с должности экономиста до начальника отдела. В подчинении у меня 12 человек”.

Негативные и позитивные стороны характера ее руководителя, психологический портрет участницы тренинга и руководителя обсуждались с психологом. В результате она приняла решение продолжить работу в компании, но изменить стиль общения с руководителем: стать более активной, настойчивой и открыто выражать свою позицию.

Третий шаг: регулирование эмоций и переживаний.

С целью регулирования эмоциональной сферы слушательниц применяются “мягкие”, вводящие в трансовое состояние, или стимулирующие воображение техники. Слушательницам очень нравится расслабляющее действие этих упражнений, нередко они искренне благодарят тренера, если он помог им успокоиться и обрести внутреннюю стабильность.

Упражнение “Приятное событие из детства”.

Это упражнение построено на том факте, что у каждого человека в детстве случались события, о которых ему очень приятно вспоминать. Воспоминание о приятных событиях из детства “согревают” душу, поддерживают в трудные минуты, создают условия для оптимистичного взгляда на жизнь. Важно только вспомнить событие и образно в виде “картинки” во всех деталях и мелочах представить (визуализировать) его в своем воображении, это поможет заново испытать прошлое переживание. Наиболее эффективны воспоминания о приятных событиях, которые произошли в возрасте примерно до 12 лет. В этот период человеку присуще непосредственное, живое и красочное восприятие жизни, и психологическая реконструкция такого восприятия действует живительно и во взрослом состоянии.

Примеры 2 – 3.

“Летний дождь”. Женщина 42 лет вспомнила, как в детские годы в летний лагерь, в котором она отдыхала, приехал отец. Они пошли прогуляться по лесной тропинке около лагеря, и неожиданно пошел летний дождь. Отец раскрыл зонт, они сели на скамейку и спрятались под зонтом. Чувство защищенности рядом с сильным и родным человеком она запомнила на всю жизнь, и тогда, когда она испытывает трудности и проблемы, в памяти часто всплывает этот замечательный эпизод, поддерживающий ее в течение всей жизни.

“Лодка на воде”. Деловая и успешная дама зрелого возраста рассказала об образе, встающем перед нею в трудные минуты. Она назвала это воспоминание “Лодкой на воде”. Летом в детстве, когда она гостила у бабушки, ей часто приходилось переплывать реку на лодке, направляясь в сельский магазин за продуктами. И вот однажды, когда был теплый, солнечный и удивительно спокойный день, посреди реки она отпустила весла и легла на днище лодки. Она чувствовала, как лодка тихо покачивалась на воде, и смотрела в небо. На всю жизнь ей запомнились медленно плывущие по небу облака и спокойствие, которое они поселили в ее душе. Она чувствовала: что бы с ней не произошло, что бы ни случилось, облака

всегда будут также медленно и лениво “плыть” по небу и нести ей умиротворенность и спокойствие.

Четвертый шаг: работа с бессознательным.

Замечено, что бессознательная сфера как бы “успокаивается”, когда человек занимается приятными делами – хобби, увлечениями. Перестраивая свое внутреннее состояние с негативного на позитивное, женщина может использовать различные приемы арт-терапии, например, заниматься подбором музыкальных кассет, игрой на музыкальных инструментах, периодически посещать эстрадные концерты или консерваторию. Разумеется, сюда включается и создание различных коллекций, работа с ними – классификация, раскладывание, упорядочивание. Чрезвычайно благотворно действует выращивание цветов, редких растений, разведение сада или огорода на даче. О пользе animal-терапии говорить не приходится: воспитание щенка или котенка и общение с ним используется даже при реабилитации больных в психиатрической клинике. Сюда же относится созерцание красивых природных ландшафтов, особенно хорошо успокаивает спокойная, зеркальная гладь озерной или речной воды. Вообще всякая творческая созидательная деятельность помогает сублимировать негативную энергию бессознательного, поэтому неважно, есть ли у женщины какие-то специальные художественные дарования, всякая женщина может заняться оформлением своего дома, дизайном комнат, мебели, расстановкой различных ваз и подбором цветов.

Пятый шаг: здоровый образ жизни.

Конечно, в этой статье я буду вести разговор не о медицинском аспекте здорового образа жизни, а об эмоциональном или психическом здоровье. С целью повышения психологического комфорта необходимо обсудить на тренинге значение здорового образа жизни. Как правило, такое обсуждение проходит очень активно, задевая “за живое” каждую участницу. Эта тема многогранна и объемна. Предлагаю некоторые правила позитивного начала и завершения дня, заимствованные из книги Р. Брея.

В начале дня самым важным является создание эмоциональной настройки тела и души на предстоящий день. Какая будет настройка, таким будет и весь день!

Первый совет: “Ваш будильник должен звонить мягко и нежно. Помните, что резкий звонок будильника – это стрессовый фактор, воздействие которого на наше настроение такое же, как и среднего по напряжению удара электротоком. И тот, и другой – стрессовые факторы, которые вызывают страх и напряжение. Стоит ли начинать свой день с таких неприятных эмоций?”

Второй совет: “Встаньте немного раньше обычного времени, чтобы день не нужно было начинать в спешке. Ограничения во времени, которые испытывает спешащий человек – это тоже стресс. Если Ваше утро начнется с беспокойства, нервозность и раздражительность будут обеспечены Вам в течение всего дня”.

Третий совет: “Не вставайте сразу и рывком! Поставьте будильник на несколько минут раньше необходимого времени, чтобы утром не спешить. Откройте глаза и потянитесь! Посмотрите на небо, почувствуйте начало нового дня – как начало новой жизни”.

Четвертый совет: “Подумайте о приятном! Приучите себя к тому, что каждое утро Вы начинаете свой день с мысли о чем-то приятном. Так, потянувшись, спросите себя: “Что хорошего будет для меня в этот день?”

Пятый совет: “Встаньте и наденьте яркую, радостную и удобную одежду”.
Шестой совет: “Сделайте несколько физических упражнений, чтобы зарядиться энергией. Сделанная утром гимнастика дает возможность почувствовать “мышечную радость”.

Седьмой совет: “Идите в ванную и принимайте душ, который усилит Ваше чувство начала и свежести”.

Восьмой совет: “Посмотрите на себя в зеркало: глаза лучатся энергией, кожа – свежестью. Можно причесаться и направиться в кухню”.

Девятый совет: “Завтрак должен быть легким и состоять из любимых продуктов. Наверное, это – йогурты или каши. Кроме приятного вкуса, они еще и полезны. Затем – что-то горячее и жидкое, например, кофе или чай. Возможны также разные сухарики и джемы”.

Десятый совет: “Не торопясь, оденьтесь и спокойно выходите из дома”.

Главное предназначение вечера – это отдых после напряженного дня и подготовка к спокойному сну, восстанавливающему силы.

Первый совет: “Не совершайте действий, идущих вразрез с Вашей совестью и Вашими убеждениями, это обеспечит душевное спокойствие вечером и хороший сон. Старайтесь быть самой собой, верьте и доверяйте себе”.

Второй совет: “Не реагируйте на чужие поступки, особенно негативные”.

Третий совет: “Цените свое человеческое достоинство. Чаще говорите себе: “Я – умный, успешный и хороший человек”. Свои поступки сверяйте по высоте с этой фразой”.

Четвертый совет: “В течение вечера поддерживайте в себе спокойствие, при возможности старайтесь перед сном погулять и принять теплую ванну. Позвольте себе быть вечером немного расслабленным и ленивым, никуда не торопитесь”.

Пятый совет: “Каждый вечер делайте что-то приятное для себя: поваляйтесь немного на диване, просматривая иллюстрированный журнал, скушайте что-то легкое и вкусное, послушайте хорошую музыку или посмотрите хороший фильм”.

Шестой совет: “Не пейте кофе или крепкий чай в вечернее время, чтобы не нарушить сон”.

Седьмой совет: “Подведите итоги дня, выделяя самое положительное. Засыпая, вспоминайте счастливые моменты своей жизни в течение дня, свои достижения и успехи, радости, добрые взгляды людей, их внимание и заботу”.

Восьмой совет: “Каждый прожитый день воспринимайте как подарок жизни, почувствуйте удовлетворение от того, что этим подарком Вы владеете”.

Девятый совет: “Не ругайте себя, если что-то не получилось в течение дня. Воспринимайте события дня с доверием к общему позитивному течению своей жизни. Думайте о том, что все, что происходит, – к лучшему”.

Десятый совет: “Перед сном продумывайте планы на будущий день, опираясь исключительно на собственные достоинства”.

х х х

Тренинг по стресс-менеджменту проводится в течение от двух до пяти дней (16-40 акад. час.). Как правило, в результате работы в группе, слушательницы испытывают снижение внутреннего эмоционального напряжения и стресса достижения. При обсуждении проблем многие из них понимают, что проблемы – общие, а это значит, они могут свободно обсуждать их со всеми. Они также понимают, что

невозможно переложить ответственность за решение своих проблем на другого, и никто, кроме них самих, эти проблемы разрешить не может. В результате такой внутренней работы они обретают позитивное отношение к себе, своим близким и своей жизни.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Аргайл М.* Психология счастья. – М.: Прогресс, 1990.
Бассет Л. Только без паники! – СПб.: “Питер”, 1997.
Берг В. Карьера – суперигра. – М.: Интерэксперт, 1998.
Брей Р. Как жить в ладу с собой и миром? – М.: Школа-Пресс, 1992.
Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Издательство МГУ, 1984.
Виткин Дж. Женщина и стресс. – СПб.: “Питер”, 1996.
Ермолаева М.А. Практическая психология старости. – М.: ЭКСПО-Пресс, 2002.
Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. – Минск: Наука и техника, 1993.
Мелия М. Синдром сгорания руководителя // Ведомости, 14 декабря, 2002.
Рудестам К. Групповая психотерапия. – М.: Прогресс, 1990.
Самоукина Н.В. Карьера без стресса. – СПб.: “Питер”, 2003.
Самоукина Н.В. Антистрессовая программа “Пять шагов” // Кадровое дело, № 4, 2005, с.47–63.
Сваровский Ф. Агрессия на рабочем месте. // Ведомости, 12 ноября, 2002.
Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
Франкл В. Психотерапия на практике. – СПб.: Ювента, 1999.
Цзен Н., Пахомов Ю. Психотехнические игры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
Чернов А. Карьера как образ жизни // Ведомости, 22 ноября, 2002, с. 4.
Шрайнер К. Как снять стресс. Тридцать способов улучшить свое состояние за три минуты. – М.: Прогресс-Универс, 1993.