



МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

*Елизавета ЕФРЕМОВА,
преподаватель-консультант Русской Школы Управления*

Женщина чувствует себя счастливой, когда успешна сразу во многих сферах. Мужчине для счастья порой достаточно построить карьеру, остальное приложится. А женщине надо быть:

- перспективным сотрудником,
- желанной возлюбленной,
- нежной матерью,
- хорошей хозяйкой,
- подтянутой и ухоженной красавицей,
- веселой подружкой,
- искусной рукодельницей
- и так далее, и так далее.

Прибавьте к этому плотный график, ответственность, психологические и физические нагрузки бизнес-леди — и вы получите стресс.

Проявления стресса иногда бывают почти незаметны, они подспудно копятя и высасывают силы и жизненную энергию. Тревожными звоночками можно считать усталость, раздражительность, неудовлетворенность, недовольство собой, натянутые отношения с близкими и коллегами, отсутствие радости, ощущение, что время упущено, что настоящая жизнь проходит мимо.

С подобными состояниями порой можно справиться самостоятельно. В этом помогут разработки профессиональных психологов и психиатров.

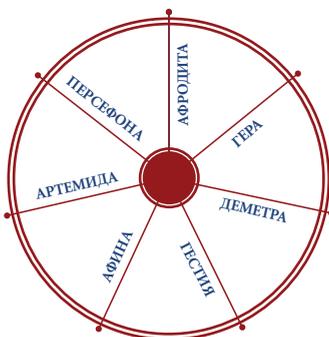
БОГИНИ НА СЛУЖБЕ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

В основу этой методике положена книга «Богини в каждой женщине». Ее автор Джин Шинода Болен (Jian Shinoda Volen) — психиатр, юнгенианский аналитик, клинический профессор психиатрии Универ-

ситета Калифорнийского медицинского центра.

Джин Болен описала семь богинь женского олимпа, типичные образы которых живут в каждой нашей современнице. Если одна из богинь преобладает, а остальные угнетаются, женщина испытывает сначала дискомфорт, а потом и стресс.

Нарисуйте свою жизнь в виде колеса. Спицы в этом колесе — сферы жизни. Это шкалы-векторы, идущие от нуля (центра колеса) к максимальному успеху (ободу). Колесо жизни будет вращаться и везти вас в нужном направлении, если только все спицы исправны и примерно одинаковы. Если же спицы *разновелики*, то колесо не сможет работать. Поэтому так важно сбалансировать все сферы жизни: и карьеру, и материнство, и любовь, и дружбу, и проч.



Умение балансировать в представленной методике — это умение пробуждать в себе нужную богиню.

Афродита

Богиня красоты, женской силы и созидания. Жертвоприношение Афродите — это любые действия, благодаря которым можно почувствовать себя красивой и желанной. Приме-

рить новое платье, окунуться в море, посетить спа, где другие женщины будут ухаживать за тобой, как за Клеопатрой, или просто нанести на кожу крем с потрясающим ароматом — все это «игра в Афродиту».

Гера

Жена Зевса, королева, светская львица, обладающая статусом и территорией. Поскольку Гера — жена, то ее ампула — это посвящение себя мужу. Сопровождение супруга на светские мероприятия, забота о нем — это дань Гере.

Для тех, кто обращается к Гере, но еще не обзавелся супругом, возможен другой вариант демонстрации своего особого положения. Например, покупка модной, статусной сумки или прогулка в дорогой шубе.

Деметра

Богиня материнства. Подарите свой день детям: сходите вместе в кино или в зоопарк (выбор предоставьте им самим), поиграйте, просто поговорите.

Кроме того, день Деметры — это день помощи другим людям, растворение в том, что ты делаешь для других.

Гестия

Богиня домашнего очага. Приберитесь в доме, избавьтесь от старых вещей, приготовьте ужин для семьи.

Один из вариантов поведения Гестии — провести время в молитве или медитативном погружении в себя.

Найти в себе Гестию — это ни с кем не взаимодействовать, а просто заниматься внутренними проблемами: собой или своим домом.

Афина

Богиня захвата, достижения и женской мудрости. Чтобы быть на волне Афины, займитесь бизнес-обучением, разработайте перспективный план, выработайте стратегию.

Кроме того, можно посвятить день обучению сотрудников.

Артемиды

Девственная богиня свободы, вечно юная, пышущая силой и здоровьем.

Артемиду, несомненно, обрадуют прогулки на природе, посещение спортивного клуба, встречи с подружками, путешествия.

Персефона

Богиня подземного мира. Позвольте себе быть *не в порядке*, если этого просят ваши чувства. Дайте выход грусти, ностальгии, сожалениям, другим эмоциям, которые принято прятать. Служить Персефоне в себе — это открыть дорогу слезам, печали, тоске. Для этого посмотрите мелодраму, полистайте старый семейный альбом, покопайтесь в своих детских книжках и воспоминаниях.

ТИПИЧНЫЕ СИТУАЦИИ СТРЕССА, ДИАГНОСТИКА И СПОСОБЫ БОРЬБЫ

Стресс, как уже сказано выше, часто может быть вызван разбалансировкой. Женщина успешна в карьере, но, придя домой, чувствует пустоту: близкие заняты своими делами, из-за хронической усталости нет желания общаться. Это значит, что пора разбудить в себе одну или нескольких бо-



гинь, которые помогут наладить колесо жизни.

1. Проблемы со здоровьем и сбой биологических часов.

Бессонница или, наоборот, ощущение постоянной сонливости, трудности с пищеварением, сбой гормонального цикла, ухудшение состояния кожи, ногтей и волос — все эти проявления могут быть индикаторами стресса.

Не хватает свободолобивой Артемиды — наладьте свой режим дня, избавившись от оков сверхурочной работы и разрушительных мыслей «не успею», «должна сделать больше». Здоровая пища, спорт, прогулки на свежем воздухе, восьмичасовой сон помогут почувствовать в себе богиню-охотницу.

2. Одиночество, ощущение потери связи с семьей.

Работа, работа, работа. Усталость и испорченные отношения с близкими.

Призовите на помощь сразу несколько богинь: Деметру, Гестию и Геру. Остановитесь, позвольте себе побыть заботливой женой и нежной матерью. Отгородитесь от внешнего мира. Спланируйте с детьми и мужем ужин или поездку, и все вместе займитесь подготовкой.

3. Эмоциональное выгорание.

Работающая женщина, тем более женщина-руководитель, всегда должна транслировать жизнеутверждающие эмоции: уверенность в себе, готовность идти вперед и вести за собой, верить в успех. Такая женщина ежедневно черпает силы из своего внутреннего запаса, надевает маску и в конечном счете верит в этот образ. Но, если запасы не пополнять, то однажды черпать окажется неоткуда.

Проанализируйте, какую богиню вы загнали в самый дальний угол своей души. Возможно, Гестию или Персефону.

Посвятите день своим мыслям, посетите церковь. Или разрешите себе проявить слабость — всплакнуть, погрузиться, погрузиться в меланхолию.

Для того чтобы бороться со стрессом, не обязательно обращаться к психологу. Пользуясь предложенной методикой, вы всегда сможете самостоятельно принять меры по регуляции нежелательных переживаний и состояний.

Разбудите в себе олимпийских богинь — и будьте счастливы!