

Славик БІГУН

«Юридична газета»

ЯК ЮРИСТУ ЗНЯТИ СТРЕС: 7 ПЕРЕВІРЕНИХ СПОСОБІВ

Певен, що у кожного з вас є свої перевірені способи, як «відключитися» від роботи. Ця стаття є спробою поділитися власним досвідом і міркуваннями про те, як це можна зробити.

1. Зарядка, фізичні вправи, вино і сон

Розпочнемо зі сну. Мені, як-от зараз, коли довелося більше 50 годин поспіль працювати майже без сну, важко уявити більш природний спосіб для зняття напруження, ніж сон. Ми, юристи, рідко дозволяємо собі виспатися. Нас (від роботи) хилить до сну хіба що надмірна втома. Але коли ми опиняємося десь далеко від наших справ, ми волеємо радше «подавити диван», аніж споглядати якість дива світу. Це так природно – сон!

Виспавшись, спробуйте розпочинати ранок із зарядки. Тіло людини, наче механізм годинника, потребує, аби його завести. Зарядка не лише заводить, але й задає тонус, що втримує тіло в балансі певний час упродовж дня.

Ті юристи, які регулярно роблять зарядку чи займаються спортом, мабуть, помітили, як негативно змінюється тонус, якщо хоча б одного дня не зробити зарядки. Тіло звикає до позитиву, виникає потреба в статус-кво. Зарядка може стати позитивною рутинною, запобігаючи стресу.

Погодьтеся, що робота юриста виснажує і фізично. Але якщо у вас сильний дух, то ви маєте шанс зробити сильним і своє тіло. Цьому сприятиме регулярний фітнес. Це вже зрозуміли і деякі роботодавці. Так, деякі топові юрфірми, де юристи нерідко проводять 12 і більше годин на добу, мають у своєму офісі тренажерні зали. Як і покликани тримати вас у добрій фізичній формі. Відвідування спортзалу поза офісом – не менш гарна ідея, бо юрист відпочиває від робочого місця. У спортзалі ви маєте шанс випустити пару і трансформувати у біцепси і «шейп» свою незадіяну фізичну енергію.

Не гіршою формою у цьому плані є футбол, у який юристи дозволяють собі пограти на вихідних. І за одне, змагаючись у команді, зняти напруженість і виплеснути агресивність.

Ще один перевірений спосіб превенції та зняття напруженості – вживання вина. Зокрема, під час споживання їжі. Власний (французький) досвід і (закарпатське) походження дозволяє мені погодитися з тим, що регулярно споживання вина, особливо червоного (у невеликій кількості) знімає стрес, напруження на серце і розум, розслабляє. Вчені доводять, що споживання вина зменшує серцеві захворювання. І вважають, що ті, хто не вживає алкоголь взагалі, або ж вживає надмірно, мають більший ризик захворювати.

2. Займіться сексом, а краще – коханням

Юрист над усе працює головою, накопичуючи масу інтелектуальної енергії. Природно, що саме статевая активність «вивільняє» надмірні згустки інтелектуальної енергії. Урівноважуючи нас.

Мабуть, кожному юристові, який хоче вважати себе інтимно освіченим, варто освоїти техніку трансформації сексуальної енергії. Наприклад, методику Мантака Чіа чи мантри.

Їх засвоєння призводить до усвідомлення того, що звичайне вивільнення гарячої сексуальної енергії здатне лише «збити», дещо применшити надмірне напруження. Нерідко юристи (й не лише) використовують різні елементарні способи вивільнення статевої енергії. Вони справляють тимчасовий ефект, однак, є неповноцінними.

Напруження спадає із досягненням оргазму. Вчені доводять, що оргазм – це фізіологічний механізм, що насправді блокує нервову та ендокринну системи від подальшого наростання збудження, задоволення і сповнення тіла гормонами. Словом, кажуть вчені, оргазм – не найбільш сильне із можливих переживань у сексі, а перешкода подальшого збудження. Тобто оргазм – це коли «спрацьовує запобіжник», «летять пробки».

Не краща ситуація у жінок. Вони, на відміну від здорових чоловіків, завершуючи статевий акт оргазмом, мають відмінний цикл і повноту сексуального збудження. У жінки не кожен статевий акт супроводжується оргазмом. (Вчені вважають «нормою» оргазм у половині випадків.) Чимало жінок (за деякими даними, до 41%) ніколи не відчувають оргазму; багато страждають набутою аноргазмією (що піддається корекції). Скільки таких з-поміж юристів, сказати складно – це питання не досліджувалося. Проте, думається, чимало – через надмірну їх «зосередженість у розумі».

Природно, що і жінка, і чоловік намагаються трансформувати сексуальну енергію в іншу, якісно вищу. Секс – це спорт, де можливі досягнення. Водночас, можливий і вищий вимір – це кохання, що уможливує більш повноцінний обмін енергіями. Дегустація і трансформація енергії сприяє не лише зняттю стресу, але й омолодженню тіла і душі. Змінюється і дефініція оргазму. В більш «вищій стадії» він досягається тілом. Так, у тантрі оргазм тіла ще називають «долинним» – використовується аналогія зі спуском у долину, на противагу підняттю на вершину з наступним миттєвим спуском, яким і є традиційний оргазм.

3. Завершіть розпочату справу

Аби зняти стрес, слід позбавитися його джерела. Почасти таким стає думка, яка асоціюється з певною справою, яку треба завершити. Юрист нерідко перевантажений кількома справами водночас. Вони «висять» й, відтак, обтяжують, створюючи напруження. Якщо певна справа обтяжує вас – візьміться за неї і завершіть. Зціпіть силу волі в кулак й зробіть це. Підніміть ся вночі чи вранці. Зробіть це зараз. Зніміть це напруження зусиллям волі.

4. Живіть позитивними емоціями

Нас супроводжують емоції все наше життя. Як позитивні, так і негативні. Вони формуються із нашого ставлення до того, що нас оточує чи турбує зсередини. Юристи, представляючи клієнтів, почасті перебирають на себе й їх енергетику. Оскільки більшість клієнтів мають правові проблеми, в юристів неволею виникають емоції, пов'язані з ними. Відтак,

для балансу слід урівноважувати негативні емоції позитивними.

Неважливо, що це буде. Головне, щоб емоції були позитивними. Закохайтесь, дуже бажано, аби взаємно. Відправтесь, бажано спонтанно, у подорож. Сходіть на концерт чи спортивний матч улюбленої команди. Саме там ви зможете як за-

час, й інтелектуальне заняття. Інакше й не назвеш перегляд фільмів про сенс життя, як-от: «21 грам», «7» А. Тарковського.

Це можуть бути й фільми на юридичну тематику, яких за історію кіно накопичилося тисячі. Кінокартина здатна в загалом нетривалий час «перемістити» наш розум і почуття в світ подій, пережи-



рядитися позитивними емоціями, так і звільнитися від напруження. Варто слухати класичну музику.

З-поміж найкращих способів набратися позитивних емоцій – спілкування із найближчими друзями.

Й особливо своєю сім'єю, родиною. Погодьтеся, мало що знімає напруження так ефективно, як посмішка чи обійми улюбленої людини.

5. Хобі та творчість

Хобі, улюблена справа – це те, що людина робить без надмірних затрат сил, напруження. Яке хобі – не має значення, й чим краще проявляється у ньому творча натура юриста – тим краще. Юристи, в силу своєї високоінтелектуальної підготовки, здатні плідно творити. Чи то малювати картини, чи то конструювати будинки. Зайняття улюбленою справою сповнює життя юриста додатковим змістом. Найкраще, мабуть, коли творчість юриста проявляється у професійній сфері.

6. Перегляньте кінокартину, прочитайте книгу

Розум юриста-трудяги, якими є чимало з нас, постійно зосереджений на справах юридичних. Зазвичай останні повняються деталями, робота над якими потребує зосередженості, а відтак, чимало уваги. З часом наш розум набуває здатності до фокусування. Одним із інтелектуальних і емоційних способів розфокусування є перегляд фільму чи вистави. Точніше того, що називають «кінокартинами».

Перегляд загальнознаного фільму-шедеву (наприклад, удостоєного Оскара) приносить не лише емоції. Це, водно-

час, інтелектуальне заняття. Інакше й не назвеш перегляд фільмів про сенс життя, як-от: «21 грам», «7» А. Тарковського.

Хоча фільм може бути й «легким». Часом стане у пригоді американська комедія з примітивним сюжетом. Головне не сюжет – головне розслабитися, зняти напруження, сміючись, гарно проводячи час.

Можна переглянути й фільми Чапліна. Краще в компанії: сміх заражає і продовжує життя.

7. Медитація і молитва

Вони піднімають нас понад розум, такий перевантажений у юристів. Медитація, яку одні вважають концентрацією на внутрішній «самості» чи зовнішньому чомусь, а інші – способом зняття блоків, допомагає вивільнити розум від обтяжень. Розрізняють різні види медитації, що уможливує підбір такої, що найбільше пасує.

Інший спосіб зняття напруження – це молитва. Молитвою називають спілкування з Господом, що відбувається вербально чи не вербально. Молитва, по суті, це розмова з Богом. Молитва перед сном розслабляє розум й дозволяє йому ввійти в пасивний стан.

Ми часом буваємо настільки завантажені своїми думками, що не помічаємо медитативності свого існування. Одного разу я сидів на березі моря, дивився в синю даль. Хвилі припливали і відпливали. І якось я усвідомив, що сиджу на вершині планети Земля, яка знаходиться у величезному космосі. Це усвідомлення, яке часом знов і знов трапляється, неволею звільняє від напруження. **Ю**