

БОЛЬШЕ СИЛЫ В КАЖДОМ ДНЕ



Источники жизненной силы
для самого важного

Саманта Бордман

МИО

Саманта Бордман
Больше силы в каждом
дне. Источники жизненной
силы для самого важного
Серия «МИФ Психология»
Серия «Твоя жизнь – в твоих руках»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68276009

*Саманта Бордман. Больше силы в каждом дне. Источники жизненной силы для самого важного: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2022
ISBN 9785001957041*

Аннотация

Практикующий клинический психолог Саманта Бордман, опираясь на научные исследования и истории своих пациентов, делится стратегиями развития жизненной силы – позитивного чувства бодрости и энергии, которое лежит в основе хорошего самочувствия.

Бесконечная рутина, постоянные стрессы, множество обязательств отнимают все силы. Не остается ресурса, чтобы почувствовать, что жизнь интересна и полна событий. Саманта Бордман вот уже более двадцати лет помогает людям справиться

с подобными ситуациями. Она уверена: пусть невозможно полностью убрать рутину и стресс из повседневной жизни, но можно научиться черпать из них жизненную силу.

Доктор Бордман показывает три основных источника жизненной силы:

- надежная связь с другими;
- принятие того, что с вами происходит;
- вклад в нечто большее, чем вы сами.

Эта книга для тех, кто хочет, чтобы у него были время и ресурс не только на ежедневные дела, но также на хобби и развлечения. Независимо от того двадцать вам лет или восемьдесят, предложенные в ней инструменты и стратегии позволят вам хорошо себя чувствовать и получать максимум от каждого дня.

Для кого книга

Для тех, кто хочет найти энергию и получать удовольствие от жизни.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение	7
Часть I. Накопление жизненной силы	19
Глава 1. Камешек в ботинке	19
Глава 2. Уставшие, перегруженные, скучающие	34
Глава 3. Стойкость со строчной буквы с	43
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Саманта Бордман

Больше силы в каждом дне. Источники жизненной силы для самого важного

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Copyright © 2021 by Samantha Boardman

Copyright © 2009, image on page 269 with permission from Elsevier

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

Эйби, ведь ты всегда видишь полную луну

Введение

Что случилось? В чем дело? Что не так?

С этих слов завязывается разговор между врачом и пациентом. Если последний приходит с болью в нижней правой части живота, терапевт осмотрит посетителя, сделает анализ крови и направит на компьютерную томографию. Если это аппендицит, то для решения проблемы будет назначена операция.

Сосредоточившись на том, что «не так», врачи устанавливают диагноз и назначают лечение. В медицинской школе меня учили определять признаки и проявления болезней. На занятиях по анатомии профессор идентифицировал заболевания, призывая нас встать вокруг тела, завернутого в простыню. У одного трупа было ожирение печени, у другого – тонкие пальцы с длинными искривленными костяшками. Преподаватель указал, что кончики пальцев, изгибающиеся вниз, как шея лебедя, – это деформация, обычно вызванная ревматоидным артритом. Некоторые из студентов называли этот труп «Лебедем». Но когда я наклонилась, чтобы посмотреть на суставы этой женщины, меня больше поразила облупившийся розовый лак на ее ногтях. Прошло двадцать лет, а эта деталь по-прежнему цепляет мое сердце. Наше обучение сосредоточивалось на аномальных вещах, но эта вспышка цвета остановила меня по противоположной

причине: это было *совершенно* нормально.

Психиатры тоже спрашивают: «Что не так?», но здесь ответы пациентов часто расплывчаты. Тут существует меньше тестов для определения проблемы, и редко найдется какая-то простая процедура, которая может ее решить. Но каким бы ни был диагноз, большинство пациентов, которые приходят ко мне, хотят одного и того же: лучших дней. Им нужно больше общения, радости и смысла в повседневной жизни. Они хотят меньше стресса, но больше вовлеченности. Я рассказываю им, что не существует волшебной палочки, которая сотрет неприятности и изгонит раздражение. Я также предупреждаю, что им нужно остерегаться любого человека, который настаивает на том, что существует какая-то формула блаженного существования без стрессов и напряжения. Негативные эмоции – это часть полноценной жизни. Неопределенности не избежать. Стресс, уныние и разочарование неизбежны, если только вы не построите такую безопасную и изолированную от реальности жизнь, что будете жить в пузыре. Но о такой жизни можно сказать одно: пузырь всегда лопается.

Для преодоления жизненных препятствий нужна стойкость. Что питает эту стойкость? Что позволяет нам сгибаться, но не ломаться; что позволяет нам возвращаться в исходное состояние? Ответ: жизненная сила – позитивное ощущение жизнеспособности и энергии, которое лежит в основе

нашего благополучия¹.

Жизненную силу часто ассоциируют со здоровым старением, но на самом деле она полезна всем. Жизненная сила (иногда определяемая как «душевное здоровье») – это ощущение психологической и физической готовности к какой-либо задаче. Как и стойкость, жизненная сила часто считается качеством, с которым нужно родиться. Однако обладание жизненной силой не вопрос удачи. Она не в вашей голове; она порождается намеренными действиями. Вне зависимости от того, двадцать лет вам или восемьдесят, жизненная сила помогает получить максимум от каждого дня. Жизненная сила связана с положительным воздействием на здоровье – больше продуктивность, лучше удается противостоять стрессу и проблемам и справляться с негативными эмоциями. Короче говоря, как заметил писатель и психолог Эндрю Соломон, «противоположность депрессии – не счастье, а жизненная сила»².

Эта книга предлагает ежедневные стратегии для накопления жизненной силы. Вы узнаете о трех источниках, из которых можно черпать ее каждый день: содержательном общении с другими людьми, участии в деятельности, ставящей

¹ Richard M. Ryan and Christina Frederick, On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being, *Journal of Personality* 65, no. 3 (September 1997): 529–65, <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>.

² Andrew Solomon, *The Noonday Demon: An Atlas of Depression* (New York: Scribner, 2001), 443.

перед вами задачи, и внесении вклада в нечто большее, нежели вы сами.

После начала пандемии в 2020 году нас ошеломляли горе и потери. Мы не только теряли близких нам людей, но и лишались привычных для нас повседневных дел, включая работу, праздники, учебу, социальные связи и многое другое. Специалисты предупреждают о вале психических заболеваний, которые могут последовать за пандемией COVID-19. Нам нужны сила и энергия, чтобы запустить давно назревшие социальные перемены.

Еще до кризисов последних лет многим из нас казалось, будто мы не более чем сторонние наблюдатели за собственной жизнью – выполняем чужие требования и подавляем свои желания, пока значимые для нас моменты проходят, красота ускользает, а связи разрываются. Слишком часто нам кажется, что дни трещат по швам и не приносят удовлетворения. словно все мы персонажи неблагоприятной игры Whac-A-Mole³, где нет даже шанса выиграть жалкую мягкую игрушку.

«Все, что я делаю в эти дни, – это “должен”, а не “хочу”», – сказал мне один пациент.

Еще одна пациентка объясняла: «Я всегда спрашиваю му-

³ Whac-A-Mole – аркадная игра для автомата, где нужно набирать очки, попадая молотком по появляющимся кротам. В переносном смысле выражение используется для описания последовательности повторяющихся бесполезных задач, когда успешное решение одной приводит всего лишь к появлению другой. *Здесь и далее Прим. переводчика, если не указано иное.*

жа, как прошел его день, и почти не слушаю его ответа. Совершаю какие-то движения, чтобы выглядеть заботливой, но мой разум где-то в другом месте. Думаю об электронном письме, на которое нужно ответить, или о поручении, которое забыла выполнить. Вчера я спросила мужа, как прошел его день, и он ответил, что уже ответил на этот вопрос. Дважды!»

Чтобы справиться с чрезмерными требованиями повседневной жизни, люди зачастую направляют внимание внутрь себя. Концентрация на себе может оказаться продуктивной в краткосрочной перспективе. Самоанализ нужен нам для обработки своего опыта – чтобы мы могли учиться на нем и двигаться вперед. Однако слишком много самоанализа и рефлексии может привести к погружению в себя, а это способствует укоренению навязчивых мыслей. Когда такое происходит, запертость в собственной голове вместо оазиса возрождения изолирует нас от других, закрывает нам возможность расширять свой разум, упражнять тело и развивать душу.

Мой опыт работы психиатром убедил меня, что погружение в себя *не* является ответом на большинство проблем. Жизненная сила не появится из-за того, что вы отключаетесь от мира «в поисках себя». Жизненная сила проистекает от правильной жизни *внутри* мира.

Когда я готовилась стать психиатром, трудности ординатуры научили меня диагностировать депрессивный эпи-

зод тяжелой степени и отличать биполярное расстройство от шизоаффективного расстройства. Я сосредоточивалась на неотложной проблеме ослабления боли пациента и уделяла мало времени Большим Вопросам. Вместо того чтобы спросить: «Что может сделать жизнь этого человека лучше?», я делала то, чему меня учили, и обращала больше внимания на более насущный вопрос: «Сколько миллиграммов антидепрессанта мне следует прописать?»

После окончания ординатуры я продолжала работать в больнице, а затем начала частную практику на Манхэттене. Здесь мои пациенты были не в таком критическом состоянии, однако многие из них запутались в проблемах взаимоотношений и стресса на работе. Одни боролись с депрессиями и тревогами. У других было (как я это называю) «все хорошо в кавычках» – им удавалось держаться на поверхности, но при этом они ощущали, что их тянет вниз. Сочетая лекарства и терапию, я стремилась уменьшить их боль и ослабить их тревогу. Я стала считать себя экспертом по «возврату к норме».

Возможно, жизнь Клер (*имена всех пациентов изменены*) выглядела завидной для окружающих, но сама она ощущала неудовлетворенность. У нее было три маленьких дочери, муж-трудоголик и бесконечный список обязанностей, включая родительский комитет в школе и транспортировку благодарной свекрови к врачам. Дни у Клер были долгими, утомительными и однообразными. Она уволилась с долж-

ности штатного юриста, но продолжала оказывать юридические услуги бесплатно, считая, что это «интересно, хотя и требует сил». Она ощущала себя изолированной и отрезанной от своих старых друзей. Чтобы успокоить расшатанные нервы после долгого дня, Клэр смаковала два больших бокала красного вина под сыр бри и крекеры, смотрела повторы сериала «Секс в большом городе» и выкуривала сигарету... или две... или три. Она знала, что такие привычки вредны для здоровья, но это приносило ей облегчение. На еженедельных встречах мы разрабатывали стратегии, помогающие ей чувствовать себя менее подавленной, менее раздражительной и менее несчастной.

Шли недели, и у Клер начался прогресс. Она сказала, что теперь реже ссорится с мужем. Она меньше осуждала свекровь и была более терпелива с детьми. А затем на одном из сеансов она посмотрела мне в глаза и сказала то, что меня шокировало.

– Я ненавижу ходить на наши еженедельные встречи, – призналась она. – Все, что мы делаем, – говорим о плохих вещах в моей жизни. Я сижу в вашем офисе и жалуюсь сорок пять минут подряд. Даже если у меня хороший день, появление у вас в кабинете заставляет меня думать обо всем этом негативе. С меня хватит.

И действительно, это оказалась наша последняя сессия. Она стала поворотным моментом и в моей жизни.

Слова Клер задели меня, но она была права. Американ-

ская психиатрическая ассоциация определяет психиатрию как «область медицины, занимающаяся диагностикой, лечением и профилактикой психических, эмоциональных и поведенческих расстройств». Акцент делается на заболеваниях. Ничего не говорится о том, что можно сделать для улучшения благополучия людей с психическими заболеваниями или для тех, у кого «все хорошо», но они не преуспевают. Меня настолько приучили сосредоточиваться на том, что в жизни моих пациентов идет не так, и лечить их по учебникам, что от моих усилий Клер становилось только хуже.

Случай с Клер заставил меня переосмыслить, что значит быть психиатром. Я начала осознавать, что «устранение» проблемы не всегда связано с тем, что пациент чувствует себя психически сильным. Вылеченная депрессия не обязательно означает, что человек начинает жить полной жизнью. Я хорошо разбиралась в избавлении от страданий, но мало знала о факторах, способствующих благополучию пациентов или гарантирующих им хороший день. Мне предстояло много узнать о том, что на самом деле представляет собой психическое здоровье.

В сорок лет, когда у меня был муж и двое маленьких детей, я вернулась к учебе. Разрушительная трансформация обычной жизни нашей семьи была ужасна... но расширяла кругозор. В Пенсильванском университете есть уникальная программа прикладной позитивной психологии, которой руководит первопроходец Мартин Селигман, давно за-

нимающийся подобными проблемами. Еще в конце 1990-х годов он призывал к новому взгляду на психическое здоровье. В своей книге «Путь к процветанию», опубликованной в том же году, когда я присоединилась к программе, Селигман писал: «Нечто подобное происходило и в моей терапевтической практике. Когда-то я помогал пациентам избавиться от гнева, тревоги, печали. Я думал, что пациенты станут счастливыми. Но пациенты не становились счастливыми. Они становились опустошенными. Потому что навыки процветания, несущие положительные эмоции, вовлеченность, смысл, профессиональный успех и хорошие отношения с людьми, больше и шире навыков минимизации страдания»^{4, 5}.

Да, я умела диагностировать расстройства и назначать лекарства, чтобы уменьшить страдания пациентов. Но тот год в университете изменил мое мышление. Я изучала стойкость, оптимизм и посттравматический рост. Я исследовала роль образа жизни и психосоциальных факторов для психического здоровья. Я узнавала о подтвержденных фактами вмешательствах, которые способствуют благополучию. Доктор Селигман познакомил меня с доктором Дилипом Джестом – известным психиатром, изучающим счастье стареющих боль-

⁴ Мартин Селигман. [Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия](#). Манн, Иванов и Фербер, 2012. Перевод Е. Межевич и С. Филина.

⁵ Martin E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (New York: Free Press, 2011), 54.

ных шизофрений. Поразительно, но Джест и его команда обнаружили, что почти 40 процентов пациентов с шизофренией сообщают, что счастливы почти всегда или большую часть времени. Уровень счастья, ощущаемый этими людьми, был связан не с тяжестью заболевания, а с наличием положительных психологических факторов – таких как стойкость, социальная активность, оптимизм и чувство контроля⁶. Самые разные пациенты давали мне понять, что можно найти здоровье в болезни, счастье в горе и силу в стрессе.

После окончания учебы я вернулась к своей работе; мозг разрывался от новых подходов к старым проблемам. Я начала беседовать с сотрудниками больницы, как одновременно и управлять стрессом, и создавать силу – не только у их пациентов, но и в их собственной жизни. (Работников здравоохранения называют «наиболее подверженными стрессам» в стране⁷.) Через два месяца я создала блог positiveprescription.com, чтобы доносить научную информацию о позитивном психическом здоровье до тех людей, у которых нет времени читать научные журналы, но которые жаждут получить действенные и надежные идеи современных исследований. Появляющиеся в блоге отзывы показыва-

⁶ Dilip V. Jeste et al., Why We Need Positive Psychiatry for Schizophrenia and Other Psychotic Disorders, *Schizophrenia Bulletin* 43, no. 2 (March 2017): 227–29, <https://doi.org/10.1093/schbul/sbw184>.

⁷ Mental Health America, The Mental Health of Healthcare Workers in Covid-19 (survey), проверено 25 января 2021, <https://mhanational.org/mental-health-healthcare-workers-covid-19>.

ли, как много людей жаждут большего смысла, общения и вовлеченности.

Сегодня считаю себя позитивным психиатром, в равной степени заботящимся как о развитии положительного психического здоровья, так и о решении проблем пациентов. В своей клинической практике я ценю благополучие и стойкость не меньше, чем выявление патологий и уменьшение симптомов. Я считаю, что жизненная сила – важный компонент благополучия и ключевой элемент повседневной стойкости. Я также считаю, что жизненная сила, жизненная активность, жизнеспособность – это то, чему можно научиться и что можно использовать.

Во многих случаях мой совет идет вразрез с общепринятым мнением. Современный акцент на сосредоточенности на себе противоречит исследованиям, утверждающим, что нас укрепляют значимые связи и действия, ориентированные на других людей. Нам говорят жить настоящим, искать удовольствий и избегать любого дискомфорта. Что помогает нам ощущать якорь в этом стремительном потоке жизни? Те моменты, когда мы учимся, растем и бросаем себе вызов.

Кроме обращения к последним исследованиям многие мои советы основаны на многолетнем опыте работы с бесчисленным количеством пациентов и внимательном выслушивании их историй. Эти советы отражают также мою точку зрения и мой опыт как матери, жены, сестры, подруги и человека, который занимается медициной всю жизнь после

колледжа.

Каждый заслуживает того, чтобы ответить «да» на следующие вопросы⁸.

Я с нетерпением жду каждого дня?

Я почти всегда чувствую себя полным сил и активным?

У меня есть энергия и сила духа?

Я ощущаю себя живым и полным жизненных сил?

⁸ Ryan and Frederick, Energy, Personality, and Health, 539–541.

Часть I. Накопление жизненной силы

Глава 1. Камешек в ботинке

Считается, что худшее время болеть – июль, когда в клиниках при институтах и университетах появляются интерны – молодые врачи-стажеры. Да, они получили практический опыт в университете, но работа с пациентами в палатах – совершенно другое дело. Предполагается, что молодые врачи будут самостоятельно принимать решения – большие и малые: какой антибиотик выписывать, назначать ли компьютерную томографию, как стабилизировать пациента при декомпенсации⁹ и поговорить с его встревоженными родственниками.

Когда в июне 2000 года я закончила университет, осознание, что я – Саманта Бордман – дипломированный врач, существенно укрепило мою уверенность в себе. После стольких лет ношения короткого студенческого белого халата мне наконец разрешили надеть длинный и гордо прошагать по

⁹ Декомпенсация – нарушение нормальной работы какого-либо органа или всего организма вследствие заболевания, когда организм уже не может обеспечить компенсацию, то есть приспособление к аномальным условиям.

холлу больницы.

Медовый месяц в роли новоиспеченного доктора Бордман был недолгим. Как только я пришла на первую ночную смену, меня вызвала медсестра. Умер пациент, и для оформления свидетельства о смерти требовался врач. Раньше я делала это всего один раз. Кроме того, от меня требовалось уведомить членов семьи и объяснить, что при желании они могут потребовать вскрытие. Конечно, вскрытия никто *не хочет*, поэтому я должна быть осторожной при выборе слов.

Снова сигнал вызова. Другая медсестра сообщала, что нужно сделать посев крови для больного лейкемией с температурой 39,4.

– Сейчас буду, – сказала я.

Очередной вызов поступил от третьей медсестры: ее беспокоил пациент с учащенным сердцебиением. К тому времени мой собственный сердечный ритм тоже участился, а список пациентов, требовавших внимания, лишь продолжал расти. Первоначальное радостное возбуждение от того, что я теперь «доктор Бордман», испарилось. Возник синдром самозванца. Я ощущала себя обманщицей, играющей в переодевание с помощью белого халата. Мое лицо покраснело, а на глаза навернулись слезы. Я отхлебнула едва теплого кофе и откусила от пончика, сунутого в карман чуть раньше.

Если бы у пациента была какая-нибудь проблема с сердцем, я бы знала, что делать, – проверила бы пульс и дыхание больного. В случае беды я бы позвонила и предупреди-

ла бригаду экстренной помощи об остановке сердца, а затем начала непрямой массаж сердца. Меня обучили справляться с чрезвычайными ситуациями, но тут был какой-то непрерывный шквал мелких проблем.

«Утомляет не гора, на которую нужно забраться, а камешек в ботинке», – сказал как-то боксер Мохаммед Али.

Я могла бы управиться со скалой, но подавляла лавина мелких камешков.

В рассказах пациентов я слышу эхо моей первой ночной работы в качестве интерна. Они говорят мне, что эмоционально истощены и их тянет в тысячу разных направлений одновременно. Им требуется ощущение полноты, несмотря на то, что их расписание забито до отказа. Когда я прошу их описать свое душевное состояние одним словом, они говорят: «опустошенное», «истощенное» и даже «мертвое».

«Дело не в том, что я тону, – объясняла мне пациентка лет сорока. – Я держу голову над водой, но волны велики, и меня постоянно окатывает с головой».

Другой пациент сформулировал это так: «Каждый день кажется воскресным вечером – полным страха и пустоты». Когда я попросила описать его настроение одним словом, он подумал и ответил: «Беспросветное».

КАМЕШКИ МОГУТ ПОБИТЬ ТЕБЯ

Определить, не находится ли человек в клинической де-

прессии, не какое-то произвольное волюнтаристское решение. Психиатры следуют строгим рекомендациям, которые содержатся в Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам (DSM), и ищут как минимум пять из следующих девяти симптомов, которые длятся не менее девяти недель¹⁰.

1. Ощущение подавленности большую часть дня почти ежедневно, что подтверждается субъективным отчетом (например, пациент чувствует печаль, опустошение, безнадежность) или чужими наблюдениями (например, выглядит готовым расплакаться).

2. Заметное снижение уровня интереса или удовольствия, когда занимается любой или почти любой деятельностью большую часть дня почти каждый день, что подтверждается субъективными данными или наблюдениями.

3. Существенная потеря массы тела при отсутствии диеты, или увеличение/снижение веса, или увеличение аппетита.

4. Нарушения сна.

5. Психомоторное возбуждение или заторможенность почти каждый день (что наблюдается другими, а не просто субъективное ощущение беспокойства или заторможенности).

6. Усталость или потеря энергии.

¹⁰ DSM-5 Update: October 2017 (PDF), online supplement to *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. (Arlington, VA: American Psychiatric Association Publishing, 2017).

7. Ослабление способности думать или концентрироваться или нерешительность.

8. Чувство бесполезности или чрезмерной или неуместной вины почти каждый день.

9. Повторяющиеся мысли о смерти (не просто страх смерти), повторяющиеся суицидальные мысли без определенного плана, или попытка самоубийства, или конкретный план совершения самоубийства.

Я включила в книгу эти критерии не только потому, что хочу, чтобы читатели знали, насколько по-разному может проявляться депрессия, но и для того, чтобы подчеркнуть важность обращения за профессиональной помощью, если они касаются вас или близкого вам человека. Многие годы я ставила диагноз, госпитализировала и лечила множество пациентов с полным набором вышеописанных симптомов. Но есть масса людей, которым можно поставить «почти диагноз», – не психически больные по клиническим стандартам, но с недостатком позитивного психического здоровья¹¹.

Когда я впервые начала частную практику, большинство новых пациентов находились в какой-то критической точке.

¹¹ Jefferson Prince and Shelley Carson, *Almost Depressed: Is My (or My Loved One's) Unhappiness a Problem?* (Center City, MN: Hazelden, 2013). Принс и Карсон, преподаватели и исследователи психологии из Гарвардского университета, описывают эту серую зону, в которой пациенты, возможно, и не имеют полноценного диагноза клинической депрессии, однако всё же не являются психически устойчивыми.

Они искали помощи, чтобы оценить переломное решение в жизни или разобраться во взаимоотношениях, или оказывались посреди важного перехода, часто после какой-то потери. Центральное место в их жизни занимали не хронические проблемы. Сегодня все больше и больше пациентов обращаются ко мне *из-за* взлетов и падений в повседневной жизни. Они чувствуют себя измотанными и утомленными ежедневной рутинной. И женщины чаще, чем мужчины. Почти половина опрошенных женщин заявили, что часто испытывают ежедневный стресс, а более 40 % сказали, что у них постоянное ощущение нехватки времени. Их жизнь безостановочна, а список дел кажется бесконечным. Недостаток жизненных сил только усиливает их стресс. Люди просто сдаются и вздыхают: «Полагаю, такова жизнь».

Встроенные в нашу жизнь повседневные неприятности – раздражающие, вызывающие тревогу и разочаровывающие – серьезный источник стресса. Свою лепту вносят на первый взгляд мелкие события – ссора с ребенком или с партнером, внезапный дедлайн, опоздание на встречу или на поезд, неисправность компьютера¹². Результаты одного исследования показывают, что в первую десятку повседневных событий, вызывающих стресс, входят просмотр новостей и потеря мобильного телефона. Чтобы испортить настроение, до-

¹² David M. Almeida, Resilience and Vulnerability to Daily Stressors Assessed via Diary Methods, *Psychology* 14, no. 2 (April 1, 2005): 64–68, <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x>.

статочно длинной очереди в любимом кафе или отсутствия горячей воды для утреннего душа¹³.

Мы знаем, что абсурдно позволить какой-то мелочи испортить даже минуту, не говоря уже о целом дне. Мы пытаемся отбросить эти повседневные раздражители как неважные или как «проблемы первого мира»¹⁴. Мы говорим себе, что в долгосрочной перспективе они не важны. Но они важны.

Многие предполагают, что самыми опасными причинами стресса являются серьезные события – развод, смерть супруга и потеря работы, однако исследование Калифорнийского университета в Беркли подтвердило, что приглядывать надо за так называемыми микрострессорами: «Эти виды стрессоров воспринимались как должное и считались менее важными, чем серьезные факторы стресса. Клинические и исследовательские данные показывают, что «микрострессоры», действуя кумулятивно и при относительном отсутствии компенсирующего положительного опыта, могут стать мощными ис-

¹³ Harvard Opinion Research Program Survey Series, *The Burden of Stress in America* (опросы проведены Гарвардской школой общественного здравоохранения в партнерстве с NPR и Фондом Роберта Вуда Джонсона с 5 марта по 8 апреля 2014 года), www.rwjf.org/content/dam/farm/reports/surveys_and_polls/2014/rwjf414295.

¹⁴ Проблемы первого мира – ироничное наименование неприятностей жителей высокоразвитых стран, у которых нет более насущных проблем (например, медленный доступ к интернету или плохое качество киви в магазине).

точниками стресса»¹⁵.

Нельзя недооценивать влияние проблем, возникающих в повседневной жизни, как на физическое, так и на психическое здоровье человека, и в реальности именно они лучше прогнозируют здоровье, нежели основные жизненные события¹⁶.

Психолог Ричард Лазарус одним из первых осознал, каким образом незначительные события могут оказывать столь сильное воздействие. Он считал, что общий уровень требований к человеку и восприятие ресурсов, доступных для удовлетворения этих требований, определяли, станут ли потенциальные проблемы реальными. Именно поэтому, если человек уже нагружен, какое-нибудь обычно игнорируемое событие – протекшая ручка, опоздание на поезд в метро, пролившийся кофе – обретает гораздо более негативную окраску. Если человек чувствует себя сильным, такие неприятности легко игнорировать или даже просто не заметить.

В ходе другого исследования экспериментаторы просили людей записывать свои микрострессоры в дневник и в результате пришли к выводу: «Незначительные ежедневные стрессы влияют на самочувствие – не только посредством отдельного, немедленного и прямого воздействия на эмоцио-

¹⁵ Allen D. Kanner et al., Comparison of Two Modes of Stress Measurement: Daily Hassles and Uplifts versus Major Life Events, *Journal of Behavioral Medicine* 4, no. 1 (March 1981): 1–39, <https://doi.org/10.1007/BF00844845>.

¹⁶ Kanner et al., Comparison of Two Modes, 1–39.

нальное и физическое функционирование, но и посредством постепенного накапливания в течение нескольких дней, вызывая постоянное раздражение, разочарование и перегрузку, что может привести к более серьезным стрессовым реакциям, например тревоге и депрессии»¹⁷.

На здоровье могут влиять даже обычные и относительно предсказуемые ситуации, вызывающие тревогу. Например, просмотр напряженного футбольного матча способен в два раза увеличить риск сердечного приступа¹⁸. Наша иммунная система тоже уязвима для стресса. Например, у студентов, которые готовились сдавать экзамен комиссии, реакция на прививку от гепатита оказалась более чувствительной, нежели у студентов, которым эту прививку делали во время каникул¹⁹. Люди, которые сообщают о значительном повседневном стрессе, как правило, восприимчивее к обычной простуде²⁰. Когда на добровольцах пробовали назальные

¹⁷ David M. Almeida, Daily Stressors Assessed via Diary Methods, *Current Directions in Psychological Science* 14 (2005), 64, <https://pdfs.semanticscholar.org/63bf/9a0cf622e3b308b7d526d03f6ac3bcb43458.pdf?ga=2.241262658.1921285202.1505312234-1066550283.1505312234>.

¹⁸ Ute Wilbert-Lampen et al., Cardiovascular Events during World Cup Soccer, *New England Journal of Medicine* 358, no. 5 (January 31, 2008): 475–483, <https://doi.org/10.1056/NEJMoa0707427>.

¹⁹ L. Jeannine Petry et al., Relationship of Stress, Distress, and the Immunologic Response to a Recombinant Hepatitis B Vaccine, *Journal of Family Practice* 32, no. 5 (May 1, 1991): 481–86.

²⁰ Ronald Glaser et al., The Influence of Psychological Stress on the Immune Response to Vaccines, *Annals of the New York Academy of Sciences* 840, no. 1

капли с вирусом гриппа, то люди, сообщавшие о постоянном ежедневном стрессе, с большей вероятностью заболели и проявляли более тяжелые симптомы. (Для количественной оценки производства слизи исследователи взвешивали соп-ли в носовых платках. Мне всегда было жаль бедных аспирантов, которые во имя науки выполняли эту малопривлекательную работу.)

Чтобы подтвердить, что стресс мешает ладить с членами семьи и друзьями, никакие научные исследования не нужны. Когда мы эмоционально истощены, мы ощущаем раздражительность и желание спорить, реже участвуем в работе волонтерских организаций и ощущаем себя менее вовлеченными в работу. Общее благополучие человека за пределами социального общения находится под ударом: люди меньше спят, больше едят, меньше занимаются спортом, больше обычного смотрят телевизор или играют в видеоигры. Возникает тяга к личным интересам и другим непродуктивным моделям мышления и поведения. В таких реакциях нет ничего хорошего ни для самого человека, ни для окружающих.

ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ НАЧАЛЬНИК, БОЛЬНОЙ КОТ

Беллу отправил ко мне терапевт – после того, как она заплакалась у него в кабинете. Ей двадцать девять лет, она ра-

ботаает в швейной компании. У нее есть бойфренд Джо, но вместе они проводят мало времени. Белла говорит, что они «похожи на проплывающие корабли в ночи» между работой и расписанием командировок. Когда они оказываются вместе, то ссорятся по бытовым вопросам. Недавно Джо забыл взять кошачий корм по дороге домой, и был неприятный скандал. Белла истолковала забывчивость Джо как признак того, что он больше не заинтересован в их отношениях.

Когда она пришла ко мне, ее главной жалобой было: «Я просто измотана». В целом Белле нравилась ее работа, но у нее всегда было мало времени. Ей хотелось найти себя, выяснить, кто она такая. «Все, что я хочу, – сказала она мне, – это быть счастливой». Однако каждый день случались какие-то расстройства. Поездки на работу были кошмарными, поскольку она переехала на Лонг-Айленд, чтобы улучшить «качество жизни», а теперь иронично смеялась над этим. Длинные рабочие дни, требовательный начальник и большой кот венчали список обязательств и ответственности. Она ощущала изоляцию, а уже лишенные свежести отношения с Джо лишь заставляли чувствовать себя еще более одиноко.

Пациентка гордилась тем, что не нуждается в длительном сне. По будням она до часу ночи смотрела кабельный канал MSNBC; по выходным валялась в кровати большую часть дня, смотря кино. Белла сказала, что у нее нет времени ни на физические упражнения, ни на готовку. На работе она питалась в основном едой из автомата или заказывала чизбургер

в соседней дешевой кафешке. Она редко видела друзей и даже не пошла на тридцатилетие соседки по комнате в колледже: «У меня просто не было сил».

Однажды она обнаружила, что истек срок действия ее водительских прав, и разрыдалась в кабинете врача. «С самого утра был тяжелый день, – объяснила она. – Опустила на работу. Кота нужно было везти к ветеринару, а затем еще и права». Белле было стыдно, что она расплакалась из-за чего-то «такого глупого и незначительного». Она пожалала плечами. «Думаю, что это была последняя капля, переполнившая чашу».

У Беллы не было раньше эпизодов депрессии. Она не столкнулась с серьезным кризисом. Ее не расплющил большой валун; просто слишком сильным стал безжалостный поток мелких камешков.

Когда мы ощущаем угрозу или перегрузку, мы склонны отстраняться от других и замыкаться в себе. Эгоцентричные мышление и поведение хорошо служили нашим предкам, когда их выживание зависело от убегания от саблезубого тигра, однако в современной жизни такая реакция не обязательно полезна. По иронии судьбы реакция людей на повседневный стресс противоположна той, что дала бы им силы. Когда вы отменяете встречи с друзьями, уплетаете приятную пищу, допоздна смотрите телевизор и пропускаете спортзал, это приносит временное облегчение, но еще больше истощает жизненную силу.

Ключ к обретению мудрости и силы не в том, чтобы отстраниться от всего, а в том, чтобы научиться твердо стоять перед лицом всего этого. Много лет я изучала людей, которые преодолевали повседневный стресс, ища поддержки, совета и вдохновения вовне. Они получают облегчение самыми различными способами.

- Они подавляют склонность к саморазрушающим действиям, заменяя ее «ориентацией на других», или «внешней ориентацией», которая позволяет им учитывать мысли, потребности и опыт других людей. Они занимают менее оборонительную позицию в отношении собственного выбора и с большей вероятностью примут и реализуют полезный совет.

- Они не боятся дискомфорта.

- Они строят планы, оставаясь при этом гибкими.

- Когда они чувствуют себя уязвимыми, они не действуют в одиночку, а обращаются к другим.

- Они задают вопросы, открыты новому и сохраняют объективность.

- Они знают, что их действия влияют на их ощущения.

- Они знают, что их участие так же важно, как и их мышление.

- Они активно работают над личными взаимоотношениями, над добавлением ценности и вовлеченностью.

- Они строят систему защиты и поддержки, которая постоянно укрепляет их и дает новые силы.

Говорить Белле и любому другому пациенту о том, как им нужно менять жизнь, – значит подрывать их самостоятельность. Это редко ведет к желаемому результату. Если перефразировать психолога Альберта Эллиса, в «обязывании» себя или других пользы никогда не бывает. Если учесть, что натиск всех камешков в жизни Беллы остановить невозможно, то ключ к указанию пути для нее – помочь ей найти силу и выносливость, чтобы справляться с этими камешками.

На наших сессиях Белла, как правило, сосредоточивалась на «шуме» – мелких неприятностях, которые ее угнетали. Она была склонна рассказывать массу историй типа: «Можете представить?» Например, она рассказывала: «Вчера я зашла в Starbucks за кофе и булочкой. Через десять минут бариста сказал мне, что человек передо мной купил последнюю. Можете представить? Зачем он мне это сказал? Это взбесило меня еще больше».

Поскольку распределение булочек находится вне моего контроля, а ворошение прошлого только пробудило раздражение пациентки, я попыталась переключить ее внимание и расширить дискуссию. Я спросила, на что она надеется в своей жизни.

Белла сказала, что хочет ощущать себя любимой. Хочет ощущать себя состоявшейся. Хочет чувствовать себя физически и психически сильной. Определив это «что», мы обратились к вопросу «как».

Существует клише, что все люди хотят что-то делать, где-

то жить и кого-то любить, но у каждого человека этот сценарий свой. И даже у одного человека такое представление меняется в течение жизни. Когда я заикливалась на цели, мой старый психолог говорил: «Помни, Саманта, это целый процесс».

Глава 2. Уставшие, перегруженные, скучающие

Многие из моих пациентов застряли в жизненном состоянии «Как только...»; они проводят дни, ставя галочки в списках необходимых дел и откладывая жизнь, которую хотели бы вести.

«Как только все успокоится, я буду чаще встречаться с друзьями».

«Как только все утрясется, я буду больше времени уделять волонтерской деятельности».

«Как только станет поспокойнее, я займусь спортом».

«Как только все образуется, я пойду на курсы, которые мне интересны».

«Мне кажется, что у меня в мозгу открыто слишком много вкладок», – заметила Кэролайн, описывая свое типичное эмоциональное состояние. Она ощущала себя вялой и невдохновленной. Во время последнего осмотра терапевт сказал ей, что не обнаружил никаких подтверждений, что с ней что-то не так физически.

«Вам нужно избавиться от стресса в жизни», – сказал терапевт, как будто это реально сделать.

Когда мы встретились, Кэролайн существовала в замкну-

том круге, вертясь вокруг фантазий о другой жизни. «Как только этот проект на работе завершится, я собираюсь изменить свою жизнь», – заявила она мне. Идея, что можно нажать волшебную кнопку и удрать из такой жизни, выглядела привлекательной. Она призналась, что иногда ей снилось, как ей диагностируют болезнь, требующую длительного постельного режима, – и тогда у нее наконец появляется возможность прочитать все книги, сваленные на столике у кровати. Она может отоспаться. У нее есть время для разговоров с друзьями. Она может позвонить бабушке и по-настоящему выслушать ее истории о старых добрых временах, а не отвечать короткими «Угу, угу», одновременно проверяя электронную почту.

Она ощущала ужасную вину из-за того, что желала заболеть. «Так думает только ненормальный. Что со мной не так? Мне нужно лечиться?» – спрашивала она. И снова отсутствие проблемы, которую можно диагностировать, не означало, что она ощущала в себе жизненную силу.

К сожалению, повседневная жизнь, как правило, идет вразрез с жизненной силой. В одном из опросов старшеклассникам задали вопрос: «Как вы сейчас чувствуете себя в школе?»²¹ Три самых популярных ответа – «устал», «перегружен» и «скучно».

²¹ Greg Toppo, *Our High School Kids: Tired, Stressed, and Bored*, *USA Today*, October 23, 2015, www.usatoday.com/story/news/nation/2015/10/23/survey-students-tired-stressed-bored/74412782/.

Когда я выступаю в больницах, работники часто теми же тремя словами описывают свои ощущения в течение большинства дней. Часто также встречаются «раздраженно», «мало времени» и «оторванно». Все эти выражения – анти-теза жизненной силе.

Когда вы ощущаете нехватку энергии, естественно поискать быстрое решение. Когда я была интерном, то после ночной смены моим любимым завтраком в 5:30 утра был сэндвич с жареным яйцом и сыром из кулинарии на углу. Я считала, что это единственный способ пройти через утренние обходы. Ирония судьбы, разумеется, в том, что завтрак из кафе вместо того, чтобы взбодрить меня, усугублял ситуацию²². Через пятнадцать минут скачок сахара в крови, вызванный углеводами, неизбежно прекращался, приводя к вялости и медлительности.

Научные журналы наполнены статьями о парадоксе счастья: почему так много людей не делают того, что поможет им чувствовать себя лучше²³. Сэндвич с жареным яйцом и сыром вкусен и обещает длительное удовлетворение, но, как мы все знаем, удовлетворение исчезает вместе с последним кусочком. Как и многие другие мимолетные радости, завтрак из кафешки не дает стойкого подъема ощущений.

²² Heather Scherschel Wagner et al., The Myth of Comfort Food, *Health Psychology* 33, no. 12 (December 2014): 1552–57, <https://doi.org/10.1037/hea0000068>.

²³ Christopher K. Hsee and Reid Hastie, Decision and Experience: Why Don't We Choose What Makes Us Happy? *Trends in Cognitive Sciences* 10, no. 1 (January 2006): 31–37, <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.11.007>.

САХАРНАЯ ВАТА ДЛЯ ДУШИ

Каждый день реализуется бесчисленное множество сценариев, в которых мы неправильно оцениваем то, что нас восстановит или укрепит. Если вы провели девять часов за рабочим столом и еще час в дороге, то понятно: все, что вы хотите сделать, – плюхнуться на диван. Звонит подруга и приглашает вас познакомиться с ее новым бойфрендом. Вы отказываетесь, потому что у вас просто нет энергии. Провести вечер перед отупляющим телевизором намного проще и требует от вас так мало.

Но хотя ничегонеделание кажется идеальным способом расслабиться, результаты одного исследования, названного «Виноватый диванный овощ», показали, что люди, обратившиеся к экранам ради сбрасывания напряжения, после этого не чувствовали себя лучше²⁴. Наоборот, вместо того чтобы расслабиться и восстановиться, они ощущали себя еще более истощенными и сообщали о падении жизненных сил. Пациенты часто рассказывают мне, как они опустошены после того, как провели вечер за видеоигрой или пролистыванием ленты соцсетей на смартфоне.

Я называю действия, снижающие жизненную силу, «са-

²⁴ Leonard Reinecke et al., The Guilty Couch Potato: The Role of Ego Depletion in Reducing Recovery through Media Use, *Journal of Communication* 64, no. 4 (August 2014): 569–589, <https://doi.org/10.1111/jcom.12107>.

харной ватой для души». Первый кусочек приятен, но к моменту исчезновения этого розового торнадо у вас уже липкие руки и болит язык. Вы переполнены сахаром и сожалением. Отвратительно себя чувствуете, но все еще голодны.

Я психотерапевт, и важная часть моей работы – минимизировать «пустые калории» в повседневной жизни пациентов и вместо этого помогать им делать выбор, который питает. Я прошу их проанализировать день, чтобы понять, как они живут на самом деле: что привлекает их внимание? Как они принимают решения и распределяют свое время? Я спрашиваю их о неприятностях и о том, что их раздражает. Интересуюсь тем, что приносит им радость и удовлетворение. Прошу рассказать о привычках и ритуалах. Я делаю все возможное, чтобы понять их поступки²⁵. Я заинтересована в совместном изучении следующих вопросов.

- Отражают ли их повседневные действия то, что для них важно?
- Действуют ли они преднамеренно? Или что-то «просто случается»?
- Делают ли они что-то, заставляющее ощущать себя сильными?
- Делают ли они что-то ради создания и укрепления жизненных сил?

²⁵ Brian R. Little, *Well-doing: Personal Projects and the Quality of Lives*, *Theory and Research in Education* 12, no. 3 (2014): 330, <https://doi.org/10.1177/1477878514545847>.

- Реализуют ли они то, что им важно?

Я считаю, что продуктивные и осмысленные действия – хорошая беседа, услуга, прогулка, чтение интересной статьи и последующий звонок другу для ее обсуждения – подпитывают жизненную силу. Этот обыкновенный опыт, эти микромоменты – строительные блоки для повседневной стойкости. Они ориентированы на других людей. Они ориентированы на действие. Они не внутренние, не индивидуальные, не требующие погружаться в себя. Наоборот, они требуют участия и взаимодействия.

Жизненная сила предполагает, что вы начнете взаимодействовать с окружающим миром. Для этого не нужен годичный отпуск. Не требуется кардинальных перемен. Вам не придется теряться в рефлексии, пересматривать свое существование, заново создавать свою жизнь или ждать, пока уляжется окружающий вас хаос. Простые перемены в поведении легко могут стать частью вашего повседневного распорядка.

Те, кто легко и изящно умеет справляться с плюсами и минусами обычной жизни, могут разобратся и с панцирем погружения в себя. Они способны преодолеть искушение уйти в себя и замкнуться в своих мыслях. Часто это означает делать противоположное тому, что хочется делать. Они встают с дивана. Они встречаются с друзьями. Они откладывают смартфоны. Они делают осознанный выбор и устраивают свою жизнь так, чтобы выбирать более здоровые варианты.

Когда я встречаюсь с новыми пациентами, я прошу их перечислить три вещи, которые они больше всего ценят в жизни. Многие говорят: «Быть хорошим родителем... хорошим партнером... хорошим братом... хорошей сестрой... хорошим сыном... хорошей дочерью... хорошим другом...» Многие говорят мне, что ценят свое здоровье, свою волонтерскую работу, изучение нового, хотят быть хорошими людьми. Каждого из пациентов я прошу заполнить круговую диаграмму, что они делают на самом деле и как проводят время в течение дня. Часто они с удивлением обнаруживают, как много свободного времени они тратят на электронные письма, просмотр сайтов, чтение ленты в соцсетях, хотя эти занятия вовсе не стояли в верхней части списка их приоритетов.

Идея такого упражнения – способствовать тому, чтобы у людей было больше совпадений между тем, что их волнует, и тем, что они делают на самом деле. Я заметила, что чем больше люди гуляют, тем меньше их беспокоят камешки.

Если побуждать людей думать о том, что они действительно ценят, то они меняют направление взгляда и отвлекаются от себя. Исследования указывают, что упражнение, заключающееся в подтверждении своих ценностей, приносит долгосрочные выгоды в создании позитивных социальных чувств и поведения²⁶. Люди, которые во главу угла ста-

²⁶ Sander Thomaes et al., Arousing 'Gentle Passions' in Young Adolescents: Sustained Experimental Effects of Value Affirmations on Prosocial Feelings and

вят свои ценности, не просто лучше приспособлены к нуждам других, они действительно лучше устраивают взаимоотношения. Кроме того, если сделать ценности более явной частью жизни, это улучшит навыки решения проблем и поможет справиться со стрессом. Отстававшие студенты, которые в начале семестра кратко описали свои ценности, в конце семестра получили более высокие оценки. Выделяйте минутку на то, чтобы подумать о чем-то важном для вас, – эту стратегию можно применять перед тем, как действовать в напряженной ситуации.

ИМПЕРИАЛИЗМ ОЗАРЕНИЯ

Это упражнение действительно дает понимание, насколько важны наши повседневные действия. Часто предполагается, что мысли управляют нашим существованием, и поэтому благополучие начинается с наведения порядка у себя в голове. Люди приходят на терапию, чтобы повысить самооценку. Они надеются на озарение и самопознание. Знаменитое высказывание Маргарет Тэтчер отражает идею, что мысли всемогущи.

Следите за своими мыслями, поскольку они становятся словами.

Следите за своими словами, поскольку они становятся действиями.

Следите за своими действиями, поскольку они становятся привычками.

Следите за своими привычками, поскольку они становятся характером.

И следите за своим характером, поскольку он становится вашей судьбой.

Мы становимся тем, что мы думаем.

Такой менталитет влияет на большинство терапевтических процессов. Врачи работают с пациентами, чтобы лучше понять, кто они и чего хотят. После истолкований и размышлений люди начинают инициировать изменения, которых они ждут в жизни. Однако, концентрируясь на озарении и исключая все остальное (Пол Уохтел назвал это «империализмом озарения»), мы упускаем существенную роль повседневных действий в нашей жизни.

Только думая и говоря о проблемах, вы можете зайти далеко. Вы можете до тошноты размышлять о своем внутреннем мире, но вас формируют ваши действия и опыт в мире реальном.

По сути, вы то, что вы делаете.

Глава 3. Стойкость со строчной буквы с

Два недавних разговора убедили меня, что слово «стойкость» достигло культурного насыщения. Сначала мой парикмахер посоветовала попробовать новый «шампунь, улучшающий стойкость», а затем ветеринар посоветовал моей собаке Панде быть более стойкой при встрече с другими собаками (она довольно пуглива).

Но когда я училась в медицинской школе, готовясь стать психотерапевтом, понятие стойкости практически не упоминалось. Стойкость в то время не считалась способностью, которую можно освоить или которую можно развить. Общее убеждение было таково: любой, кто хорошо справляется с последствиями психической травмы или личной потери, либо необычен, либо не признаёт очевидное. Если какая-нибудь вдова не выражала «достаточного» горя, ее считали бессердечной или прячущейся от мрачной реальности утраты. «Веселая вдова» в нашей культуре давно стала предметом сплетен и подозрений. Сыщики из детективных романов научили нас следить за любыми намеками на хорошее настроение вдовы – она и окажется убийцей.

Нас учили, что любому человеку, который пережил серьезное событие в жизни, потребуется какая-нибудь форма клинического вмешательства (лекарства или разговор), что-

бы справиться с бедой, однако исследования показывают, что это вовсе не так. Психолог Джордж Бонанно установил, что большинство людей преодолевают трудности так, что это почти не влияет на их жизнь (если не считать некоторых кратковременных сбоев)²⁷. Они способны ходить на работу. Их отношения не страдают. Они по-прежнему испытывают положительные эмоции – например, благодарность или любовь. И они способны двигаться вперед и принимать новые вызовы. Короче, у многих все в порядке.

В обширном исследовании Бонанно приняли участие люди, которые пережили теракты 11 сентября; жители Гонконга, пострадавшие от атипичной пневмонии (SARS); население палестинских территорий с хроническим стрессом и те, кто потерял спутника жизни. Примечательно, что самая частая реакция на травмы и утраты – стойкость, стрессоустойчивость. Это скорее обычно, чем необычно.

Я называю это стойкостью с прописной буквы С – стойкостью того рода, которую определяют как «процесс хорошей приспособляемости перед лицом неприятностей, травм, трагедий, угроз или серьезных источников стресса».

Изучение бывших военнопленных и гражданских лиц, переживших серьезную психологическую травму, помогли ученым выявить факторы, помогающие людям выстоять.

²⁷ George A. Bonanno, Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist* 59, no. 1 (February 2004): 20, <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.59.1.20>.

Индивидуальные факторы стойкости включают:

- способность строить реалистичные планы и осуществлять их;
- позитивный взгляд на себя;
- уверенность в своих силах и возможностях;
- навыки общения и решения проблем;
- способность управлять сильными чувствами и импульсами²⁸.

Стойкость с прописной *S* заключается в том, чтобы восстанавливаться после серьезных травматических событий, которые происходят относительно редко. Однако психиатрам надо обращать больше внимания на «стойкость со строчной *s*». Это та стойкость, что позволяет нам справляться с повседневной рутинной. Антон Чехов заметил: «Каждый дурак может справиться с кризисом; что нам дается труднее, так это повседневная жизнь»²⁹. Исследование, охватившее более 1200 человек, показало, что люди, сообщавшие о большом количестве повседневных неприятностей, имели втрое

²⁸ David Palmiter et al., *Building Your Resilience*, American Psychological Association, 2012, www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx.

²⁹ Популярное заблуждение как у нас, так и на Западе. В работах Чехова такая фраза отсутствует; она появилась в голливудском фильме «Деревенская девушка» (*The Country Girl*, 1954). Фильм поставлен по одноименной пьесе Клиффорда Одетса, однако в тексте пьесы этой фразы нет, так что ее автором следует считать сценариста фильма Джорджа Ситона. Похоже, впервые Чехову эту фразу приписали в авторитетном сборнике *The Fitzhenry & Whiteside Book of Quotations* (1981), после чего ошибка и распространилась.

больше шансов умереть, нежели те, кто говорил о небольших количествах³⁰. Вот вам и старая мысль Ницше: «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее».

ЛЮДИ: ВЕЛЬКРО ПРОТИВ ТЕФЛОНА

То, что беспокоит одного человека, может не тревожить другого. Необходимость погулять с собакой может восприниматься как раздражение или удовольствие – в зависимости от погоды, времени, отношения человека к собаке, не говоря уже о том, есть ли у него проблемы с использованием совка для собачьих экскрементов. Как и красота, беспокойство в глазах смотрящего³¹.

Есть также разница, как люди реагируют на раздражение. Для описания людей, которые реагируют более негативно, психологи и психиатры используют термин «реактивные». Когда что-то идет не так, реактивные люди чаще обвиняют себя, больше расстраиваются, замыкаются в себе, сильнее ощущают потрясения. Как правило, им также труднее справиться с негативными эмоциями. Следы после неприятных

³⁰ Carolyn M. Aldwin et al., Do Hassles Mediate between Life Events and Mortality in Older Men?: Longitudinal Findings from the VA Normative Aging Study, *Experimental Gerontology* 59 (November 2014): 74–80, <https://doi.org/10.1016/j.exger.2014.06.019>.

³¹ Отсылка к крылатой фразе «Красота в глазах смотрящего» из книги «Молли Бон» английской писательницы XIX века Маргарет Хангерфорд. Фраза означает, что восприятие красоты субъективно и каждый видит ее по-своему.

переживаний (ссоры с коллегой или автомобильной пробки) остаются у них еще долго и могут испортить весь день... или даже больше.

Профессор Давид Алмейда делит людей на две категории – велькро (второе название застежки-липучки) и тефлон. «Когда в жизни людей-велькро появляется какой-то стресс, он к ним прилипает; они сильно расстраиваются и к концу дня всё еще сердятся и раздражаются, – объясняет он. – С тефлоновых людей стресс сразу же соскальзывает. Именно люди-велькро в итоге страдают в будущем от последствий». В ходе исследования, продолжавшегося десять лет, профессор Алмейда и его группа из Пенсильванского университета обнаружили, что люди, которые мгновенно расстраиваются и продолжают заикливаться на своих негативных чувствах, с большей вероятностью станут испытывать такие проблемы со здоровьем, как боль, артрит, сердечно-сосудистые осложнения и психические заболевания³², ³³.

Один мой друг, изучающий историю науки, сообщил мне, что в XVII веке ученые считали: когда люди расстроены, их кровь буквально закипает. Сейчас мы знаем, что наша кровь на самом деле не кипит, но при встрече со стрессовым фак-

³² Science News, Reactions to Everyday Stressors Predict Future Health, *ScienceDaily*, November 2, 2012, www.sciencedaily.com/releases/2012/11/121102205143.htm.

³³ Kate A. Leger et al., Personality and Stressor-Related Affec, *Journal of Personality and Social Psychology* 111, no. 6 (December 2016): 917–28, <https://doi.org/10.1037/pspp0000083>.

тором действительно происходят физиологические изменения. Учащается пульс, повышается кровяное давление, выделяется кортизол. Если вы продолжаете думать о том, что вас расстроило, то ваш организм поддерживает эту реакцию на стресс.

Как и велькро, стресс может прилипнуть к вам. Кроме того, плохое настроение влияет не только на ваше душевное состояние. Негатив влияет на поведение и может привести к снижению физической активности, плохому выбору продуктов питания, социальной изоляции, уходу от реальности и нарушениям сна. Последствия кипения крови простираются далеко за рамки мгновения. Может показаться абсурдным, но реакция на штрафной талон на парковке сегодня может спрогнозировать ваше здоровье через десять лет.

Почему одни люди взъерошиваются легче других? Безусловно, свою роль играет темперамент. Люди с высокочувствительной эмоциональной системой проявляют более частые и интенсивные негативные эмоции и переживают их дольше. Реакцию на стресс усиливает чувство опустошения, отсутствия жизненных сил и эмоциональной истощенности.

Все мы знакомы с причинами плохого дня: во главе списка тут находятся срывы, неприятности, конфликты, негативные мысли и плохие новости. Но какие факторы поднимают нам настроение и заставляют двигаться дальше? Изучавшие этот вопрос исследователи из Рочестерского университета нашли три ответа (как ни странно, но шоколад в их число не вхо-

дил). Повышение жизненных сил опирается на развитие следующих трех базовых психологических потребностей³⁴.

1. Автономия – это ощущение, что вы сами являетесь автором собственного поведения и свободны осуществлять собственный выбор. Это противоположно ощущению контроля или того, что вы пешка в чужих руках. Автономия защищает от разочарования и неудовлетворенности. Она включает проактивность, планирование и принятие решений, которые отражают ваши ценности.

2. Компетентность – это ощущение эффективности того, что вы делаете, от больших дел (например, завершение значимого проекта) до простых действий (заправка постели или хобби). Компетентность защищает от чувства безнадежности.

3. Связь с другими – ощущение близости и взаимосвязи с другими людьми. Чем больше люди вовлечены в содержательный разговор и чем больше они чувствуют себя понятыми и оцененными в данный момент, тем сильнее они ощущают связь со своими партнерами и друзьями.

³⁴ Richard M. Ryan and Edward L. Deci, From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self, *Social and Personality Psychology Compass* 2, no. 2 (2008): 702–717, <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>.

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.