

**Келли Макгонигал**

**Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше (Часть 1)**

**Содержание данного материала защищено авторскими правами.  
Любые действия, кроме чтения, в отношении него могут быть  
осуществлены только с согласия правообладателей.**

# Аннотация

На протяжении всей жизни мы переживаем множество стрессов. Они связаны с взрослением, старением, учебой и работой, семьей и здоровьем, финансами и общением. Мы привыкли воспринимать стрессы, как что-то плохое, но на самом деле хорошая встряска – мощный источник энергии и универсальное средство для закалки характера, это наш секретный механизм адаптации к самым тяжелым условиям.

Автор рассказывает, как правильно анализировать свои переживания и извлекать пользу из всех неприятностей, которые с нами случаются. Все рекомендации основаны на результатах множества научных исследований в областях психологии и нейробиологии, а также на обширном врачебном опыте самой Келли Макгонигал.

# Введение

Какое из утверждений больше соответствует вашему взгляду на стресс?

А. Стресс вреден, следует пытаться избегать его любыми способами или управлять им.

Б. Стресс полезен, и его нужно принимать и использовать во благо.

Пять лет назад я бы выбрала вариант «А» не задумываясь. Я – врач-психолог и за время обучения в медицинской школе прочно усвоила: стресс очень вреден для человека.

Потом я сама преподавала, проводила исследования, писала статьи и книги, руководствуясь именно этой идеей. Теперь уже я говорила людям о том, что стресс опасен, поскольку увеличивает риск разнообразных заболеваний – от обычной простуды до болезней сердца, депрессии и алкоголизма, – убивает нервные клетки, повреждает ДНК и ускоряет процессы старения. На страницах самых разных изданий, от *Washington Post* до *Martha Stewart Weddings*, я давала советы по борьбе со стрессом, наверняка знакомые вам. Дышите глубже, спите больше, соблюдайте режим. И старайтесь, чтобы стрессов в вашей жизни было как можно меньше.

Я сделала стресс своим врагом, и не одинока в этом. Я была всего лишь одним из множества психологов, врачей и биологов, организовавших крестовый поход против стресса. Так же, как и все они, я верила, что негативные эмоциональные переживания – это опаснейшее состояние, которого необходимо избежать.

Но я изменила свое отношение к стрессу и теперь хочу изменить ваше.

Для начала расскажу вам об удивительном научном открытии, которое заставило меня взглянуть на данный феномен по-новому. В 1998 г. в США 30 000 взрослых людей был задан вопрос: насколько сильный стресс они испытывали в последний год? Кроме того, их спросили, считают ли они, что стресс вредит их здоровью?

Восемь лет спустя ученые изучили данные о смертности среди этих людей и сопоставили их с полученными ранее ответами. Итак, плохая новость: оказалось, что высокий уровень стресса<sup>[1]</sup> увеличивает риск преждевременной смерти на 43 %. Однако это относится только к тем людям, которые убеждены в том, что стресс отрицательно воздействует на

их здоровье. Люди, признавшие, что испытывали сильные негативные переживания, но при этом не считали их вредными, умирали реже, чем те, кто не подвергался стрессу или подвергался ему в незначительной степени!

Исследователи заключили, что людей убивает не стресс сам по себе, а в сочетании с *убежденностью* в его опасности для здоровья и жизни. По оценкам ученых, за восемь лет, что продолжалась их работа, около 182 000 американцев преждевременно скончались из-за того, что верили во вредное воздействие стресса.

Это число потрясло меня. Ведь речь идет о более чем 20 000 смертей в год! Получается (если опираться на официальную статистику), что «вера во вред стресса» – пятнадцатая по распространенности причина людской смертности в США, опережающая рак кожи, СПИД и убийства!

Сколько времени и сил я потратила, убеждая людей, что стресс опасен, будучи уверенной, что тем самым я помогаю им! А если нет? Да, я обучала своих пациентов действительно полезным техникам – физическим упражнениям, медитации, умению налаживать социальные связи. Но что, если их ценность снижалась потому, что я связывала их с идеей о вреде стресса?

Признаюсь, мне хотелось забыть об этом исследовании. В конце концов, в нем не было ничего сенсационного. Да, ученые изучили множество факторов, которые могли объяснять полученные результаты, в том числе половую, расовую и этническую принадлежность, возраст, образование, доход, место работы, семейное положение, пристрастие к курению, физическую активность, наличие хронических заболеваний и качество медицинской страховки респондентов. Но ничего из этого не могло объяснить, почему риск смерти зависит от отношения к сильному стрессу. Может быть, люди, считавшие, что стресс вредит им, испытывали тип переживаний, которые действительно были более опасными для здоровья? Или же какие-то их личностные особенности делали их особо уязвимыми для стресса?

Мне никак не удавалось выбросить это исследование из головы. Я всегда говорила моим студентам в Стэнфордском университете, что самые замечательные научные открытия – это те, которые заставляют вас переосмыслить свои взгляды на себя и мир вокруг. Но в данном случае я не была вполне уверена, что готова к полному изменению своей картины мира.

Но все же я решила использовать новые знания как возможность посмотреть новым взглядом на то, чему сама всегда учила людей.

Было два момента, которые позволили мне допустить, что отношение к

стрессу важно и что внушение людям мысли о том, что стресс убивает, может иметь непредсказуемые последствия.

Во-первых, я знала, что определенные убеждения действительно могут влиять на продолжительность жизни. Например, люди с позитивным восприятием старения<sup>[2]</sup> живут дольше, чем те, кто придерживается негативных стереотипов о пожилом возрасте. Это было показано в классическом исследовании ученых из Йельского университета, которые наблюдали за группой людей среднего возраста в течение 20 лет. Оказалось, что люди с позитивным отношением к старению жили в среднем на 7,6 года дольше, чем те, кого оно угнетало. Сравните: многие факторы, которые мы привыкли считать серьезно влияющими на продолжительность жизни, – такие, как физическая активность, отказ от курения, нормальный уровень артериального давления и холестерина, – прибавляют к ней в среднем менее четырех лет.

Еще один пример важности взгляда человека на жизненные перипетии – это вопрос доверия. Те, кто считает, что большинству людей можно доверять, в среднем живут дольше. Ученые из Университета Дюка провели опрос среди людей в возрасте старше 55 лет и собрали данные о них через 15 лет. Оказалось, что среди тех, кто был склонен доверять окружающим, к этому моменту были живы 60 %, в то время как среди людей с более циничным взглядом на человеческую природу 60 % скончались<sup>[3]</sup>.

Подобные данные убедили меня в том, что убеждения действительно способны влиять на здоровье и долголетие. Открытым для меня оставался лишь вопрос о том, относится ли к таким убеждениям отношение к стрессу.

Второе, что могло заставить меня признать свою неправоту, – это факты из истории пропаганды в области здравоохранения. Если обучение людей тому, что стресс вреден, ошибочно, то это далеко не первый случай, когда популярная стратегия в этой области терпит крах. Многие из подобных благих начинаний в итоге оказали на здоровье населения воздействие ровно противоположное тому, на которое надеялись специалисты.

Вот пример. Иногда, беседуя с врачами, я интересуюсь их мнением о том, как влияют на курильщиков предостерегающие картинки на сигаретных пачках. Обычно мне отвечают, что такие изображения снижают тягу к курению и подталкивают людей к отказу от этой вредной привычки. Однако исследования показывают, что такие предостережения имеют обратный эффект. Самые страшные картинки (например, изображение

пациента, умирающего на больничной койке от рака легких) на самом деле *усиливают* тягу к курению<sup>[4]</sup>. Почему? Они запускают реакцию страха, а что способно успокоить лучше, чем сигарета? Врачи предполагают, что страх должен положительно влиять на поведение, но в данном случае он только порождает стремление избавиться от негативных эмоций.

Еще одна совершенно не оправдывающая себя стратегия – высмеивать и стыдить людей за нездоровые привычки. В эксперименте, проведенном в Калифорнийском университете в Санта-Барбаре<sup>[5]</sup>, двум группам женщин с избыточным весом дали прочесть две газетные статьи. В одной из них рассказывалось о предвзятом отношении работодателей к соискателям с избыточным весом. Женщины, прочитавшие эту статью, стали потреблять в два раза больше калорий, чем те, кто читал статью о другой проблеме, не имеющей отношения к весу.

Страх, социальная стигматизация, самокритика, стыд – многие специалисты по здравоохранению считают их мощными факторами, способствующими работе человека над собой. Однако при более пристальном взгляде выясняется, что подобные состояния, напротив, способны подтолкнуть человека к поведению, которое призваны искоренить<sup>[6]</sup>. На протяжении многих лет я неоднократно наблюдала, как это происходит: врачи и психологи пытаются внушить людям то, что, по их мнению, принесет им пользу, результатом этих манипуляций становятся растерянность и депрессия пациентов.

После того как я познакомилась с результатами исследования, связывающего отношение к стрессу со смертностью, я начала внимательно наблюдать за тем, как люди реагируют на мои слова о его опасном воздействии на их здоровье. Обнаружилось, что они вызывают у них те же негативные эмоции, что и медицинские предупреждения, призванные напугать или пристыдить. Когда я рассказывала измученным студентам о негативных последствиях стресса прямо накануне сессии, они покидали аудиторию подавленными. Когда я демонстрировала пугающую статистику, связанную со стрессами, работникам детских и медицинских учреждений, иногда я видела слезы. Какой бы ни была аудитория, никто ни разу не подошел ко мне после лекции и не сказал: «Спасибо большое за то, что рассказали мне, как вредна моя полная стрессов жизнь. Я знаю, что могу от них избавиться, просто никогда раньше не задумывался об этом!»

Я поняла, что действовала не вполне правильно. Все, что я рассказывала об управлении негативными эмоциями, основывалось на предположении о том, что стресс опасен и люди должны об этом знать.

Когда они поймут, что стресс – это плохо, они будут бороться с ним и станут здоровее и счастливее. Но теперь я уже не была в этом уверена.

Моя заинтересованность заставила меня отправиться на поиски новых доказательств. Я хотела знать, действительно ли отношение к стрессу так важно? И если думать, что стресс вредит, – вредно, то какая этому может быть альтернатива? Есть ли в стрессе что-то хорошее, чем имеет смысл воспользоваться?

Изучая результаты экспериментов и научные обзоры за последние 30 лет, я старалась смотреть на данные непредвзято. Мне удалось найти подтверждения не только отрицательных воздействий стресса, но и пользы. Я узнала больше о том, как врачи и психологи пришли к убеждению о том, что стресс вреден. Кроме того, я беседовала с представителями нового поколения исследователей стресса, работы которых открывают нам его светлую сторону. Современная наука заявляет, что стресс может сделать вас умнее, сильнее и успешнее. Он помогает вам учиться и развиваться, воспитывает смелость и развивает эмпатию.

Новые данные говорят также о том, что изменение отношения к стрессу может сделать вас здоровее и счастливее. То, как вы воспринимаете стресс, влияет на очень многое – от состояния вашей сердечно-сосудистой системы до способности понять смысл жизни. Лучший способ управления стрессом заключается не в борьбе с ним и не в попытках его избежать, а в том, чтобы переосмыслить и принять его.

Поэтому моя цель как медицинского психолога изменилась. Я больше не хочу помогать вам избавляться от стресса – я хочу научить вас извлекать из него пользу.

## Об этой книге

Эта книга опирается на курс, который я читаю в Стэнфорде, под названием «Новая наука о стрессе». Он призван изменить отношение к стрессу и жизнь под его влиянием.

Знать о том, что стоит за принятием стресса, полезно по двум причинам. Во-первых, это просто интересно. Когда предмет касается человеческой природы, любое научное исследование дает возможность лучше понять себя и близких. А во-вторых, наука о стрессе скрывает в себе сюрпризы. Гипотезу о том, что стресс может быть полезен, непросто принять, особенно если не видеть ее реальных доказательств. Научное обоснование этих идей поможет вам отнестись к ним серьезнее и применить их в жизни.

Практические советы без обоснований обычно не работают. Нужно знать, что стоит за каждой методикой, чтобы осмысленно применять ее. В этой книге приведен краткий обзор новейших научных данных о стрессе и о том, что психологи называют *образом мышления*. Если же вы хотите вникнуть в детали, обратитесь к примечаниям в конце книги, где даны ссылки на источники, которые будут вам полезны.

Но все же главная цель этой книги – дать вам практические рекомендации о том, как извлечь пользу из стресса. Если вы сможете принять его, вы обретете дополнительные силы для преодоления сложных жизненных ситуаций. Вы сможете эффективно использовать энергию стресса, не давая ей сжечь вас. Сложный жизненный опыт сможет превратиться в источник обретения социальных связей, а не изоляции.

В этой книге вы найдете практические упражнения двух типов.

Упражнения из части I направлены на то, чтобы изменить ваше отношение к стрессу. Вы можете обдумывать их, тренируясь на беговой дорожке или в автобусе по дороге на работу. Можете размышлять о них в одиночестве или обсудить с кем-нибудь – со своей второй половиной или друзьями. Напишите пост для Facebook и попросите друзей прокомментировать. Эти упражнения не только помогут вам переосмыслить понимание стресса в целом, но и заставят задуматься о той роли, которую он играет в вашей жизни.

В части II вы найдете конкретные стратегии для применения в момент стресса, а также упражнения для аутотренинга, которые помогут вам справиться с определенными сложными жизненными ситуациями. Они



помогут вам найти силы в минуты волнения, разочарования, гнева или растерянности. Эти упражнения я называю «умственной перезагрузкой». Такая перезагрузка может изменить вашу физиологическую и эмоциональную реакцию на стресс в тот самый момент, когда вы его испытываете. Эти упражнения основаны на научных исследованиях, и я бы посоветовала вам относиться к ним как к экспериментам.

Все упражнения и методики из этой книги были оптимизированы под отзывы и комментарии моих учеников, а также под опыт, который я приобрела, делаясь этими идеями с людьми по всему миру – педагогами, врачами, топ-менеджерами, тренерами, семейными психологами и родителями.

Все, что вы прочтете далее, поможет вам изменить отношения со стрессом. Возможно, сама идея «отношений» кажется вам странной, особенно если вы привыкли думать, что стресс – это просто что-то, что происходит с вами. Но эти отношения действительно существуют, и их можно выстраивать. Может быть, вы чувствуете себя жертвой стресса. А может быть, ваше «общение» с ним больше напоминает отношения любви и ненависти: стресс может помогать вам в достижении ваших целей, но при этом вас беспокоят долгосрочные последствия. Вы можете находиться в состоянии вечной войны со стрессом, пытаться избежать его или управлять им, но так и не научившись контролировать его. Или вам кажется, что стрессовый опыт прошлого до сих пор влияет на вашу жизнь. Стресс может быть для вас врагом, непрощеным гостем или партнером, в котором вы не до конца уверены. Но какими бы ни были ваши отношения с ним, влияние стресса на вас в значительной мере зависит от того, как именно на него реагируете. Переосмыслив и приняв стресс, вы сможете изменить его влияние на самые разные аспекты вашей жизни – от физического и психического здоровья до удовлетворения, которое приносит вам работа, и надежд на будущее.

В этой книге мы также поговорим о том, как наука о стрессе и образе мышления поможет вам оказывать помощь людям, сообществам и организациям, судьба которых вас волнует. Как сделать стойкими тех, кого мы любим? Как принятие стресса может повлиять на рабочую обстановку? Как создать систему поддержки для тех, кто пережил травму или потерю? Я познакомлю вас с некоторыми из моих любимых программ, которые, опираясь на достижения науки, помогают людям создавать сообщества, способные превратить боль в развитие. Вы можете извлечь из этих программ полезный опыт и вдохновение, увидев, как наука и абстрактные идеи способны служить людям и реально воздействовать на их судьбы.

## Поможет ли эта книга лично мне?

До сих пор я избегала давать определение *стрессу* – отчасти потому, что это слово стало обобщающим для всех негативных переживаний. Люди используют его для всего подряд – начиная от пробок и заканчивая смертью кого-то из родных. Мы говорим, что у нас стресс, когда нас что-то волнует, мы очень заняты, нас что-то разочаровало, нам что-то угрожает или мы испытываем давление. Каждый день стресс из-за электронной почты, политики, новостей, погоды или бесконечно растущего списка дел. Главным источником стресса могут быть работа, дети, здоровье, кредит, развод... и вообще все что угодно. Иногда мы используем слово «стресс», чтобы описать то, что происходит внутри нас, – наши мысли, эмоции, физиологические реакции, – а иногда для того, чтобы описать внешние проблемы, с которыми сталкиваемся.

Обычно словом «стресс» определяются стандартные раздражающие факторы, но иногда под ним подразумеваются по-настоящему депрессивные и тревожные состояния.

Такое широкое применение термина «стресс» – это и хорошо и плохо. Плохо потому, что это значительно усложняет разговор о научных обоснованиях восприятия стресса. Даже ученые, которые обычно склонны давать всему очень четкие определения, используют этот термин по отношению к весьма широкому спектру ситуаций. В одном исследовании может говориться о стрессе как о давлении, порожденном большим количеством обязанностей, в другом – как о напряженной обстановке на рабочем месте. Одни ученые описывают словом «стресс» повседневные жизненные трудности, а другие – долговременные последствия различных травм. Когда о подобных исследованиях начинают рассказывать в СМИ, журналисты часто используют слово «стресс» в заголовках, но не способны внятно объяснить, что именно было объектом изучения в данном случае, так что вам остается только гадать, насколько результаты применимы к вашей жизни.

Однако в таком широком понимании есть и свои плюсы. Из-за того что словом «стресс» описываются очень многие аспекты жизни, наше отношение к нему очень сильно влияет на интенсивность и вектор наших эмоций. Изменение отношения к стрессу может изменить наш взгляд на все – от повседневных неприятностей до тяжелейших жизненных испытаний. Поэтому, вместо того чтобы пытаться дать узкое и удобное

определение стресса, я предпочитаю придерживаться широкого его понимания. Да, было бы проще сказать: «Эта книга поможет вам справиться с давлением на рабочем месте» или «Из этой книги вы узнаете, что делать с физиологическими проявлениями беспокойства». Но испытать на себе позитивное влияние стресса можно, только если вы сможете изменить отношение ко всему спектру его проявлений.

Я предлагаю следующую концепцию: *стресс – это состояние, которое возникает, если на карту поставлено то, что вам небезразлично*. Это определение достаточно широко, чтобы включать в себя и раздражение из-за пробок на дорогах, и горе из-за потери близкого человека. Под него подпадают ваши мысли, ваши эмоции, физиологические реакции, а также и ваше сознательное отношение к ситуациям, которые вы называете стрессовыми. В этом определении также заключается одна важная информация о стрессе: он неразрывно связан со значимостью чего-либо для вас. Вы не испытываете стресс из-за того, что вас не волнует, и вы не можете жить осмысленной жизнью, не испытывая стрессов хотя бы в какой-то мере.

Мы рассмотрим стрессы, связанные с учебой, работой, семьей, здоровьем, финансами и общением, а также проблемы тревожных состояний, депрессий, потерь и травм – то, что обычно называют «страданиями». Также я включила в книгу рассказы моих студентов о практическом применении изложенных здесь идей. Я изменила имена и некоторые другие личные данные тех людей, которые пожелали остаться анонимными. Во всем остальном – это реальные истории людей, которые надеялись на то, что пережитый ими опыт может помочь и вам. Я очень благодарна им за то, что они помогли мне больше узнать о том, что значит принятие стресса в обстоятельствах, которые отличны от моих.

Наверняка вы уделите больше всего внимания тем историям, которые сходны с вашей собственной жизнью. То же самое относится и к упражнениям из этой книги. Ни одно исследование не охватывает все формы стресса, и точно так же ни одна стратегия обращения со стрессом не универсальна. Техники, которые помогут вам преодолеть страх публичных выступлений или лучше справляться с конфликтами в семье, не годятся для выработки правильной линии поведения при финансовых трудностях или потере близкого. Я хочу, чтобы вы выбирали те методы, которые лучше всего подходят для вашего конкретного случая.

Когда я начинаю говорить с людьми о позитивной стороне стресса, кто-нибудь обязательно спрашивает: «А если у меня действительно очень сильный стресс? Неужели он способен принести мне пользу?» Людям

проще согласиться с тем, что можно принять и извлечь пользу из незначительных стрессов – напряженного рабочего графика, небольших переживаний в преддверии важного события. Но как насчет чего-то более серьезного? Применима ли эта концепция к травмам, потерям, болезням или хроническому стрессу?

Я действительно не могу гарантировать, что любая идея из этой книги поможет вам справиться со всеми без исключения формами стресса или страданий. Однако, к моему собственному удивлению, новый взгляд на стресс помог мне пережить и преодолеть труднейшие ситуации в жизни – смерть любимого человека, хронические боли и даже сильнейшую аэрофобию. То же самое я слышала и от моих учеников. Обычно в конце курса они делятся историями не о том, как все успевать на работе или общаться с надоедливym соседом. Их рассказы о том, как пережить смерть супруга. Справиться с тревожностью, которая преследует всю жизнь. Примириться с прошлым, в том числе и с серьезными детскими психологическими травмами. О потере работы. О лечении от рака.

Зачем видеть светлую сторону в таких ситуациях? Это необходимо для того, чтобы преодолеть их. Сосредоточившись на позитивной стороне стресса, вы начинаете по-другому чувствовать себя физически и эмоционально и по-другому смотреть на трудности. Я писала эту книгу, надеясь достичь главной цели – помочь вам найти в себе силы, отвагу и сострадание. Дело не в том, вреден стресс или полезен. Просто если мы сознательно будем стараться обратить его себе на пользу, справляться с жизненными трудностями станет легче.

# **Часть I**

## **Переосмысление стресса**

## Глава 1

### Как изменить отношение к стрессу?

Я стояла в лаборатории исследования поведения Колумбийского университета, вытянув правую руку в сторону. Психолог Алиа Крам пыталась опустить мою руку вниз. Мы боролись несколько секунд. Несмотря на свою кажущуюся хрупкость, Алиа оказалась на удивление сильной. (Потом я узнала, что в колледже она играла в хоккей, а в настоящее время участвует в международных соревнованиях по триатлону.)

Моя рука не выдержала.

«А теперь, вместо того чтобы просто сопротивляться, попробуйте представить, что вы протягиваете руку к кому-то или чему-то, что вам дорого», – сказала Крам. Она попросила меня попытаться мысленно направить ту энергию, с которой она воздействует на мою руку, к тому, до чего я хочу дотянуться. Это упражнение было подсказано ей отцом, мастером айкидо – боевого искусства, основанного на принципе преобразования вредоносной энергии в позитивную. Я последовала совету Крам, и мы предприняли вторую попытку. На этот раз я была гораздо сильнее, и она так и не смогла справиться с моей рукой. Чем больше она давила, тем более сильной я чувствовала себя.

«Вы правда в этот раз приложили столько же сил?» – спросила я.

Крам просияла. Она только что продемонстрировала мне на практике идею, вдохновляющую ее, – то, как развитие ситуации зависит от нашего к ней отношения.

Я встретила Алию в ее лаборатории, чтобы поговорить о ее исследованиях, посвященных стрессу. Для такого молодого специалиста у нее очень много научных работ. Они привлекли к себе пристальное внимание ученого мира, потому что в них показана зависимость наших физиологических реакций на ситуацию от ее восприятия. Изменяя отношение людей к происходящему, мы можем менять их реакции на него. Открытия Крам настолько уникальны, что заставляют многих восклицать: «Разве такое вообще возможно?»

Подобная реакция знакома всем ученым, занимающимся *менталитетом*, или *образом мышления*. Это те убеждения, которые определяют ваше существование, в том числе объективные физиологические проявления (например, силу моей руки при воздействии Крам на нее) и даже долгосрочный прогноз состояния здоровья, счастья и

успеха. И, что самое интересное, исследования в этой области демонстрируют, что даже однократное недолговременное вмешательство, направленное на изменение отношения к чему-либо, может сделать человека более здоровым, счастливым и успешным на протяжении многих лет в будущем. Отношение имеет значение – все мы слышали об эффекте плацебо и самоисполняющихся пророчествах. Пройдя краткий курс этой науки, вы поймете, почему так важно ваше личное отношение к стрессу и как его можно изменить.

## **Вы получаете то, что ожидаете**

«Раздумайте быть толстым». «Поверьте в то, что вы здоровы»<sup>[7]</sup>. Это лишь два заголовка из тех, что предваряли публикации результатов одного из первых исследований Алии Крам. Для изучения влияния убеждений на здоровье и массу тела Крам привлекла горничных из семи американских отелей. Работа горничной достаточно тяжела физически, на нее расходуется более 300 ккал/час. По физическим нагрузкам ее можно приравнять к поднятию тяжестей, аквааэробике или ходьбе со скоростью около 6 км/ч. Для сравнения: на работу в офисе (сидение на встречах и работу за компьютером) тратится всего лишь около 100 ккал/час. Тем не менее две трети из горничных, с которыми работала Крам, считали, что их образ жизни недостаточно активен, а одна треть – что его вообще нельзя назвать активным. Их физическое состояние отражало эти убеждения: уровень артериального давления, отношение объема талии к объему бедер и масса тела соответствовали показателям людей, ведущих сидячий образ жизни.

Крам создала постер, объясняющий, почему работу горничной можно приравнять к занятиям фитнесом. Переворачивание матрасов, подборание полотенец с пола, толкание тяжелых тележек, уборка при помощи пылесоса – все эти действия требуют силы и выносливости. На постере был показан даже расход калорий при каждом из этих видов деятельности: к примеру, женщина весом 64 кг тратит на чистку ванной в течение 15 минут 60 ккал. В четырех из семи отелей Крам устроила для горничных пятнадцатиминутную презентацию, где познакомила их с этой информацией. Кроме того, она повесила копии своего постера на английском и испанском языках на досках объявлений в комнатах отдыха горничных. Она рассказала им, что их физическая активность соответствует рекомендациям врачей или даже превосходит их и они

должны видеть преимущества такого образа жизни для своего здоровья. Горничные из трех оставшихся отелей были контрольной группой. Они получили информацию о том, что физическая активность является очень важной составляющей здорового образа жизни, но им *не* говорили о том, что их работу можно считать физическими упражнениями.

Через четыре недели Крам проверила состояние горничных. У тех, кому сообщили, что их работа приравнивается к физическим упражнениям, масса тела и доля жировой ткани в организме уменьшились, давление понизилось, и они даже сообщили о том, что их работа стала им больше нравиться. Их образ жизни никак не изменился. Изменилось только их восприятие себя. У горничных из контрольной группы никаких перемен не наблюдалось.

Итак, значит ли это, что если вы скажете себе, что просмотр телевизора сжигает калории, то похудеете? Увы, нет. То, что сообщала горничным Крам, было правдой. Женщины действительно вели активный образ жизни. Просто они не смотрели на свою работу под таким углом, а, напротив, считали, что она вредна для здоровья.

Крам выдвинула гипотезу, согласно которой при наличии двух возможных результатов – в данном случае улучшения здоровья благодаря физическим упражнениям или его ухудшения из-за тяжелого труда – более вероятен тот, который соответствует ожиданиям человека. Она заключила, что восприятие горничными своей работы как полезных для здоровья упражнений изменило ее влияние на их организм. Иными словами, *вы получаете то, чего ожидаете*.

Следующее исследование Крам, также имевшее большой резонанс, продвинуло эту идею дальше. Оно получило название «Коктейльный тест»<sup>[8]</sup>. Его участники приходили в лабораторию в восемь утра на голодный желудок. При первом посещении им предлагали молочный коктейль, на котором было написано: «Позвольте себе немного лишнего – вы это заслужили» и стояли цифры 620 ккал и 30 г жира. В следующий раз, через неделю, им давали коктейль с надписью: «Насладитесь вкусом без чувства вины», в котором, согласно предоставленной информации, содержалось 140 ккал и вообще не было жира.

Сразу после того, как участники выпивали коктейли, у них брали анализ крови, чтобы измерить уровень грелина – вещества, которое часто называют «гормоном голода». Когда уровень грелина в крови понижается, вы чувствуете сытость; при повышении уровня вы начинаете думать, чем бы перекусить. Уровень грелина резко падает, когда человек съедает что-нибудь высококалорийное и жирное. Менее питательная пища оказывает не



такой выраженный эффект.

Вы, вероятно, подумали, что высококалорийный и обезжиренный коктейли оказывали разное влияние на уровень грелина в крови участников эксперимента. Употребление низкокалорийного коктейля приводило к незначительному понижению уровня грелина, а высококалорийного и жирного – к куда более существенному его падению.

Но вот в чем хитрость: на самом деле ярлыки с надписями на коктейлях были обманом: в обоих случаях испытуемые пили совершенно одинаковые коктейли, содержащие 380 ккал. Вроде бы их организм должен был реагировать одинаково. Однако, если человек считал, что коктейль, который он пьет, – это калорийное лакомство, падение уровня грелина у него в крови втроекратно превосходило падение в том случае, если он считал, что употребляет диетический напиток. Крам получила еще одно подтверждение того, что люди получают тот результат – степень сытости, – которого ожидают. Ее исследование показало, что ожидания могут влиять на показатели, которые вроде бы не поддаются контролю сознания, – выработку гормона.

В обоих экспериментах – с горничными и коктейлями – при изменении отношения менялись физиологические реакции. При этом в каждом случае конкретное убеждение усиливало адаптивные способности организма. Отношение к труду как к фитнесу обеспечивало удовлетворение от активного образа жизни. Восприятие коктейля как питательного продукта избавляло человека от чувства голода.

Получив эти результаты, Крам задумалась о том, на что еще может влиять человеческое восприятие. Можно ли серьезно повлиять на состояние здоровья? Ее заинтересовала проблема стресса. Исследовательнице было известно, что большинство людей считают стресс вредным, хотя на самом деле он может приносить и пользу. И если изменить отношение к стрессу, изменятся ли физиологические реакции на него?

Этот самый вопрос и привел меня солнечным апрельским утром в лабораторию Алии Крам. После того как я спустилась в подвальный этаж без окон и обменялась приветствиями с персоналом лаборатории, один из аспирантов Крам заключил меня в конструкцию, похожую на инструмент для пыток. Две металлические ленты туго обмотали вокруг моей грудной клетки и еще две – вокруг шеи. Ленты подключили к кардиографу, измерявшему мою сердечную активность. Одна манжета тонометра обхватила мой левый бицепс, вторая – указательный палец на левой руке.

Электроды на внутренней стороне локтя, кончиках пальцев и ногах измеряли кровоток и потоотделение. К мизинцу подсоединили термометр. Потом ассистент попросил меня плюнуть в маленькую пробирку, чтобы проанализировать содержание гормонов стресса в моей слюне.

Мне предстояло повторить опыт участников последнего из экспериментов Крам<sup>[9]</sup>. Его целью было повлиять на отношение людей к стрессу и посмотреть, как реагирует организм на стрессовую ситуацию.

Мне предстояло пройти имитацию собеседования в рамках поиска работы. Чтобы помочь мне, «работодатели» должны были демонстрировать свою реакцию на мои ответы. Но это была не просто ролевая игра. Чтобы сделать ситуацию более напряженной, им дали указание демонстрировать негативную реакцию вне зависимости от того, что я и другие участники говорили и делали. Я не смогла поддержать нормальный зрительный контакт. Я мычала, не в состоянии подобрать слов. Моя поза демонстрировала неуверенность в себе. Мне задавали сложные вопросы, например: «Считаете ли вы, что в современных компаниях до сих пор существует гендерная дискриминация?» Но все мои ответы подвергались жесткой критике. И хотя я знала, что все это тщательно спланированный эксперимент, я все равно испытывала стресс.

Перед «собеседованием» каждому из участников давали посмотреть один из двух видеороликов о стрессе, выбранный случайным образом. Тот сюжет, который достался мне, начинался словами: «Большинство людей думают, что стресс – это плохо, но на самом деле исследования показывают, что он приносит человеку пользу». Далее рассказывалось, как стресс может повысить работоспособность, улучшить самочувствие и способствовать развитию личности. Ролик, который смотрела вторая половина участников эксперимента, открывался зловещим предупреждением: «Большинство людей знает, что стресс – это плохо, но исследования показывают, что его воздействие может оказаться еще более губительным, чем вы думаете». Далее рассказывалось о том, как стресс может наносить вред вашему здоровью, не дает быть счастливыми и добиваться успехов в работе.

В обоих роликах упоминались реальные исследования, так что в определенном смысле они оба были правдивы. Но каждый сюжет был разработан так, чтобы сформировать у человека определенное отношение к стрессу, которое предположительно должно было повлиять на реакцию организма на реальную стрессовую ситуацию.

Я участвовала в данном эксперименте через много месяцев после того, как Крам завершила свое исследование. Поэтому, как только

«собеседование» закончилось и с меня сняли все электроды, я могла увидеть предварительный результат. Один факт совершенно потряс меня.

В моей слюне содержалось два гормона стресса: кортизол и дегидроэпиандростерон (ДГЭА). Оба этих гормона вырабатываются надпочечниками при стрессе, но роли их различны. Кортизол стимулирует преобразование сахаров и жиров в энергию и повышает эффективность утилизации этой энергии телом и мозгом. Кроме того, кортизол подавляет некоторые биологические функции, не важные во время стресса, – пищеварение, репродукцию и рост. В то же время ДГЭА – это нейростероид, гормон, способствующий росту и развитию. Его действие можно сравнить с действием тестостерона: ДГЭА точно так же помогает мозгу становиться сильнее при стрессовых переживаниях, как тестостерон помогает развивать физическую силу при физических нагрузках. Он также нивелирует некоторые из воздействий кортизола, например улучшает заживление ран и усиливает функции иммунной системы.

Человеку нужны оба этих гормона, и нельзя сказать, что какой-то из них является «плохим», а какой-то – «хорошим». Однако соотношение этих гормонов может определять долговременные последствия стресса, особенно хронического. Повышенный уровень кортизола обычно вреден для организма, приводя, в частности, к нарушениям иммунной функции и депрессиям. Более высокий уровень ДГЭА, наоборот, связан со снижением риска тревожных и депрессивных состояний, сердечно-сосудистых заболеваний, нейродегенерации и прочих нарушений, которые обычно связывают с влиянием стресса<sup>{10}</sup>.

Отношение уровня ДГЭА к уровню кортизола называется *индексом роста* реакции на стресс. Более высокий индекс роста – то есть превышение уровня ДГЭА над уровнем кортизола – помогает людям не только выживать, но и преуспевать в условиях стресса. Высокий его показатель позволяет достаточно достоверно предсказывать устойчивые академические успехи и более высокий средний балл у студентов<sup>{11}</sup>. При тренировках на выживание у военных более высокий индекс роста дает лучшую сосредоточенность, меньшую отвлекаемость и улучшение способности к решению сложных задач, а также снижение посттравматического синдрома<sup>{12}</sup>. Высокий индекс роста помогает людям в таких тяжелых ситуациях, как преодоление последствий жестокого обращения в детстве<sup>{13}</sup>.

Крам хотела выяснить, возможно ли, изменив отношение человека к стрессу, повлиять на это соотношение. Способно ли трехминутное видео

изменить важнейшее соотношение стрессовых гормонов в организме?

Как это ни удивительно, способно. Выяснилось, что на уровень кортизола просмотренные ролики не повлияли. Как и следовало ожидать, во время имитации собеседования он повышался у всех участников. Однако у тех из них, кому перед этим был показан сюжет о позитивном действии стресса, высвобождалось больше ДГЭА и, соответственно, повышался индекс роста. Если думать, что стресс полезен, он действительно приносит пользу – и это объективные показатели, определяемые работой надпочечников. То есть позитивное восприятие стресса меняет нашу физиологию.

## **От эффекта плацебо к новому образу мышления**

Может показаться, что исследование стресса, проведенное Крам, демонстрирует эффект плацебо. Позитивный ролик о стрессе изменил ожидания людей относительно его влияния, что повлияло на результат.

Да, эффект плацебо может быть весьма мощным, но стоит учитывать, что это манипуляция. Часто в подобных экспериментах вам дают нечто, о чем у вас заранее не существует сложившегося мнения. Вам предлагают таблетку и говорят: «Это поможет» – и вы верите. Но в отношении стресса у каждого из нас уже есть точка зрения. Всякий раз, когда вы его испытываете, вы вспоминаете о своих представлениях о нем. Сколько моментов в течение вашего обычного дня вы могли бы назвать стрессовыми? Ваше отношение к стрессу в каждый из этих моментов может влиять на биохимические процессы в вашем организме и в итоге определять реакцию на факторы, инициирующие стрессовую реакцию.

Эффект убеждения, обладающий такой силой, выходит за рамки эффекта плацебо. Это результат образа мышления. В отличие от плацебо, воздействие которого обычно кратковременно, то, как мы мыслим, влияет на то, что мы чувствуем основательно и долговременно.

Как мы уже выяснили, образ мышления – это совокупность убеждений, которые определяют то, как вы мыслите, чувствуете и действуете. Они подобны фильтру, через который человек смотрит на мир. Не каждое убеждение становится частью образа мышления. Вы, например, можете считать, что шоколад лучше, чем ваниль, что неприлично спрашивать человека о его возрасте и что Земля круглая, а не плоская. Но какими бы прочными эти убеждения ни были, они мало влияют на ваше отношение к жизни.

Убеждения, становящиеся образом мышления, – это более чем

предпочтения, выученные факты или интеллектуальные рассуждения. Это основополагающие ценности, отражающие вашу жизненную философию. Фундаментом образа мышления служит ваша личная теория мироустройства – например, что мир становится все менее безопасным, что деньги приносят счастье, что все имеет свою причину или что невозможно изменить человека. Все эти верования влияют на вашу интерпретацию любых событий и на принимаемые вами решения. При активации этих основополагающих убеждений – воспоминанием, обстоятельствами момента или чьими-то словами – в вашем мозге запускается каскад мыслей, эмоций и формирующихся целей, которые определяют вашу реакцию. А от того, какой именно она будет, зависят долгосрочные последствия для вашей жизни, в том числе состояние здоровья, уровень счастья и даже продолжительность жизни.

Рассмотрим, к примеру, ваше отношение к старению. Как я уже упоминала, позитивный взгляд на собственное старение прибавляет к продолжительности жизни в среднем почти восемь лет, а также положительно влияет на здоровье. Так, например, в одном известном научном исследовании ученые сделали выборку людей от 18 до 49 лет и наблюдали за ними в течение 38 последующих лет<sup>[14]</sup>. Выяснилось, что у людей с наиболее позитивным взглядом на старение риск сердечного приступа снижается на 80 %. Отношение к старению также влияет на скорость восстановления после тяжелых заболеваний и травм. В одном исследовании взрослые люди, ассоциирующие старение с такими позитивными понятиями, как «мудрость» и «самодостаточность», восстанавливались после сердечного приступа намного быстрее, чем те, у кого пожилой возраст ассоциировался с «бесполезностью» и «исключением из социума»<sup>[15]</sup>. Очень важно, что в обоих случаях восстановление измерялось в объективных показателях, таких как скорость ходьбы, поддержание равновесия и способность выполнять повседневные дела. Кстати, если эти открытия побуждают вас изменить собственные взгляды на старение, задумайтесь вот о чем: научные данные показывают, что большинство людей с возрастом ощущают себя более счастливыми, чем в юности, хотя в это трудно поверить<sup>[16]</sup>.

Как именно взгляды на старение влияют на вероятность сердечных приступов, инвалидности и смертность? Во всех упомянутых мной исследованиях ученые контролировали такие важные факторы, как изначальное состояние здоровья, уровень депрессии и социально-экономическое положение участников, так что эффекты нельзя было

объяснить этими причинами.

Можно предположить, что дело в человеческом поведении. Те, кто смотрит на старение негативно, считают, что ухудшение здоровья с возрастом неизбежно. Им кажется, что они не способны поддерживать или улучшать его, поэтому перестают вкладывать в это достаточное количество времени и сил. И наоборот, те, кто смотрит на старение позитивно, более склонны вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и следовать предписаниям врачей. Например, после проведения презентаций, которые были призваны сделать отношение к возрастным изменениям более позитивным, многие участники эксперимента увеличили свою физическую активность<sup>{17}</sup>.

Отношение к старению особенно сильно влияет на поведение, если человек уже испытал серьезные проблемы со здоровьем. Ученые из Германского центра геронтологии в Берлине наблюдали за пожилыми людьми, столкнувшимися с тяжелыми заболеваниями или травмами, такими как перелом шейки бедра, заболевания легких или рак<sup>{18}</sup>. Те, кто позитивно воспринимал собственный возраст, в ответ на вызов начинали больше внимания уделять своему здоровью. Они прилагали все усилия к выздоровлению. Но те, чье отношение было более негативным, обычно не желали ничего предпринимать, что отрицательно влияло на скорость их выздоровления и общее состояние<sup>{19}</sup>.

Ваше отношение к старению может повлиять даже на волю к жизни в пожилом возрасте. Те, кто в среднем возрасте негативно воспринимал старение, впоследствии демонстрировали слабую волю к жизни. Они чаще рассматривали свою жизнь как пустое, безнадежное и бессмысленное времяпрепровождение. Психологи из Йельского университета провели эксперимент с участием пожилых людей, чтобы проверить влияние отношения к старению на желание жить. Они разделили участников на две группы и дали им установки на негативное и позитивное восприятие стереотипа о возрасте. Затем ученые попросили участников принять гипотетическое медицинское решение. Те, кому дали позитивную установку, чаще соглашались на медицинское вмешательство для борьбы с потенциально смертельным заболеванием. Те же, чья установка была негативной, чаще предпочитали отказаться от лечения<sup>{20}</sup>.

Подобные открытия дают основание предположить, что ваше отношение к возрасту влияет на здоровье и продолжительность жизни не благодаря некой волшебной силе, а через воздействие на ваши цели и поведение. Это прекрасный пример эффекта образа мышления. Он гораздо

более мощен, чем эффект плацебо, так как изменяет не просто конкретный переживаемый опыт, но и ваше будущее.

Оказывается, отношение к стрессу – это также одно из тех ключевых убеждений, которые способны повлиять на ваше здоровье, счастье и жизненный успех. Как мы увидим далее, отношение к стрессу формирует все, начиная от чувств, которые вы испытываете в стрессовой ситуации, и заканчивая действиями, которые вы предпринимаете для того, чтобы ее пережить. Это, в свою очередь, может определять, получите ли вы в результате стресса какие-либо преимущества или выйдете из него измученным и подавленным человеком. Даже если сейчас вы твердо убеждены во вреде стресса, начните культивировать в себе правильный образ мышления, который поможет вам преуспеть в будущем.

## **Каково ваше отношение к стрессу?**

Психолог Алия Крам с коллегами разработали систему оценки отношения к стрессу. Рассмотрите две изложенные ниже концепции и решите, с какой из них вы согласны<sup>[21]</sup>.

### **Концепция 1: стресс вреден**

Стресс подрывает мое здоровье и жизненные силы.

Стресс отрицательно влияет на качество и производительность моего труда.

Стресс мешает мне учиться и развиваться.

Последствия стресса негативны, и их нужно стараться избегать.

### **Концепция 2: стресс полезен**

Стресс улучшает качество и производительность моего труда.

Стресс укрепляет мое здоровье и жизненные силы.

Стресс способствует обучению и развитию.

Последствия стресса позитивны, и ими нужно пользоваться.

Из этих двух концепций первая, «стресс вреден», распространена гораздо более широко. Крам с коллегами выяснили, что, хотя большинство людей отчасти соглашались с обеими концепциями, они все же склонны считать, что вреда в стрессах больше, чем пользы. Причем в этом вопросе нет различий между полами и людьми разных возрастов<sup>[22]</sup>.

Тенденции, обнаруженные Крам, соответствуют результатам других опросов и исследований, проведенных в США. Согласно опросу Фонда



Роберта Вуда Джонсона и Гарвардской школы общественного здоровья 2014 г., 85 % американцев считают, что стресс отрицательно влияет на здоровье, семейную жизнь и работу<sup>[23]</sup>. Согласно исследованию Американского психологического общества, большинство людей уверены, что испытывают нездорово высокий уровень стресса. Даже те, кто считает уровень стресса в их жизни относительно низким, утверждают, что в идеале он должен быть еще ниже<sup>[24]</sup>. Вообще, за последние годы мнение о «здоровом» уровне стресса изменилось: в 2007 г., когда Американское психологическое общество провело первое ежегодное исследование стресса среди американцев, большинство считало идеальным средний уровень стресса. Сейчас участники опросов полагают, что тот же самый средний уровень стресса вреден для здоровья.

Однако есть и те, кто видит позитивные аспекты в стрессе. В 2013 г. я провела опрос среди генеральных директоров, вице-президентов и управляющих производством, участвовавших в Стэнфордской программе для высшего руководства, и 51 % из них сообщили, что лучше всего им удается работать в стрессовых условиях. По данным 2014 г. Гарвардской школы общественного здоровья, 67 % людей, сообщивших о высочайшем уровне стресса в их жизни, также признали, что получают от стресса как минимум одно преимущество<sup>[25]</sup>. Однако участники обоих исследований все равно уверены в том, что должны стремиться снижать степень собственных переживаний. Такое отношение никак нельзя считать характерным исключительно для американцев: я сталкивалась с аналогичными взглядами в Канаде, Европе и Азии. Даже если люди способны увидеть в стрессе положительные моменты, в целом они склонны считать его вредным.

Важно, что различное отношение к стрессу приводит к совершенно различным результатам в жизни людей. Исследования Крам показывают, что те, кто верит в позитивную силу стресса, менее склонны к депрессиям и сообщают о большей удовлетворенности жизнью, чем те, кто убежден во вреде стресса. Они более энергичны и испытывают меньше проблем со здоровьем. Они счастливее и более успешно трудятся. У них принципиально иные взаимоотношения со стрессом: они воспринимают сложные ситуации как интересную задачу или вызов судьбы, а не как неразрешимую проблему, лишаящую их сил. Они уверены в своей способности справиться с такими задачами и легче находят смысл в трудностях.

Скорее всего, поначалу вы отнесетесь к таким заявлениям



скептически. Я, кажется, подумала примерно так: «Те, кто воспринимает стресс положительно, счастливее и здоровее потому, что на самом деле не испытывают серьезных стрессов. Такой взгляд возможен только в этом случае. Стоит им пострадать немного больше, и отношение сразу изменится».

Хотя мой скептицизм был основан не столько на научном, сколько на собственном житейском опыте на тот момент, его все равно можно посчитать достойной гипотезой. Крам рассматривала вероятность того, что положительное отношение к стрессу может быть результатом более легкой жизни. Но при тщательном изучении имеющихся данных выяснилось, что связи между отношением людей к стрессу и реальным уровнем стресса, который они испытывают, практически нет. Она также обнаружила крайне низкую корреляцию между количеством стрессовых ситуаций (таких, как разводы, смерть близких людей или смена работы), которые люди переживали в течение последнего года, и степенью негативного отношения к стрессу. Так что дело *не* в том, что позитивно смотрят на стресс только те, кому живется легко. Кроме того, Крам обнаружила, что позитивное отношение к стрессу оказывает на людей положительное влияние вне зависимости от того, насколько сильный стресс они испытывают в настоящий момент и насколько наполненной страданиями и переживаниями была их жизнь в последнее время.

Если отношение к стрессу не зависит от его уровня в вашей жизни, тогда, может быть, дело в каких-то личных качествах? Ведь действительно, некоторые люди склонны более позитивно смотреть на мир, и на стресс в том числе. К тому же исследования показывают, что оптимисты в среднем живут дольше, чем пессимисты. Может быть, людей защищает от вредоносного влияния стресса просто их оптимизм? Крам рассмотрела и эту вероятность. Оказалось, что люди с положительным отношением к стрессу чаще оказываются оптимистами и в других отношениях, но эта корреляция недостаточно велика. Помимо оптимизма, на позитивное отношение к стрессу могут влиять еще два личных качества: способность к самопознанию и устойчивость в неопределенных ситуациях. Однако проведенный Крам анализ показал, что и этими чертами нельзя объяснить воздействие отношения к стрессу на здоровье, ощущение счастья или продуктивность. Да, определенные личные качества или жизненный опыт могут воздействовать на то, что человек думает о стрессе, но тем не менее ими нельзя объяснить все наблюдаемые эффекты менталитета.

Исследования Крам позволяют выдвинуть более вероятную гипотезу: отношение к стрессу, встроенное в образ мышления человека, обладает

такой большой силой потому, что влияет не только на его мысли, но и на его действия. Воспринимая стресс как нечто опасное, вы пытаетесь его избежать или по крайней мере снизить его уровень. И действительно, люди, придерживающиеся концепции вредности стресса, обычно говорят, что, сталкиваясь с ним, стараются его избежать<sup>[26]</sup>. Так, они чаще:

- стараются отвлечься от причины стресса, вместо того чтобы попытаться преодолеть ее;
- сосредотачиваются на преодолении ощущения стресса, вместо того чтобы искать его причину;
- прибегают к алкоголю или другим веществам, чтобы справиться со стрессом;
- уклоняются от отношений и занятий, а также отказываются от целей, вызвавших стресс.

Напротив, люди, считающие, что стресс может быть полезен, обычно подходят к нему с проактивных позиций. Так, они чаще:

- принимают тот факт, что породившее стресс событие имеет место;
- вырабатывают определенную стратегию для поиска и взаимодействия с причиной стресса;
- ищут информацию, помощь или совет;
- предпринимают какие-то шаги, чтобы преодолеть, устранить или изменить обстоятельства, породившие стресс;
- стараются извлечь из ситуации максимум пользы, рассматривая ее в позитивном ключе или используя ее как возможность для обучения и развития.

Эти разные подходы дают совершенно разные результаты. Человек, воспринимающий стресс позитивно, видя перед собой какие-то трудности, не пытается их избежать или игнорировать, а собирает все имеющиеся ресурсы для того, чтобы эффективно использовать данную ситуацию. Он уверен в том, что способен с ней справиться, и создает для себя крепкую сеть социальной поддержки. Таким образом, он справляется с существующими проблемами, не давая им выйти из-под контроля. Если же решение данной проблемы от него не зависит, он все равно использует приобретенный опыт для своего развития. Таким образом, позитивное отношение к стрессу становится самоисполняющимся предсказанием.

## **Еще немного истории**

Чтобы по-настоящему оценить важность отношения к стрессу, нужно изменить его у кого-либо и проследить за этим человеком в течение какого-то времени. Так и поступили Крам и ее коллеги.

Первый эксперимент по изменению образа мыслей был проведен в мировой финансовой корпорации UBS во время экономического кризиса 2008 г. Всем известно, что сфера финансов – среда с очень высоким уровнем стрессовой нагрузки. В одном исследовании было показано, как за десять лет работы в этой индустрии у 100 % инвестиционных банкиров развивается бессонница, алкоголизм или депрессия<sup>[27]</sup>. Экономический кризис 2008 г. еще более усугубил ситуацию. Работники сферы финансов стали говорить о значительном усилении стресса на работе из-за утомляемости, нервного истощения и страха увольнения<sup>[28]</sup>. Сообщалось о повсеместном повышении уровня тревожности, депрессий и самоубийств<sup>[29]</sup>.

Подобно большинству финансовых корпораций, UBS сильно пострадала от кризиса. Согласно годовому отчету за 2008 г., акционеры потеряли 58 % стоимости своих активов. В UBS были проведены массовые увольнения, а зарплаты упали в среднем на 36 %<sup>[30]</sup>. В разгар этих событий отдел персонала разослал работникам письмо с предложением участвовать в программе по управлению стрессом. На нее записались 388 человек (поровну мужчин и женщин), средний возраст которых составил 38 лет. Эти «подопытные кролики» в тот момент испытывали огромную нагрузку на работе, ужесточение требований и очень сильную неуверенность в собственном будущем. Так что со стрессом они были знакомы не понаслышке.

Участников эксперимента случайным образом распределили на три группы<sup>[31]</sup>. Первая группа, в количестве 164 человек, получала онлайн-тренинги со стандартным посланием об управлении стрессом, опиравшимся на концепцию его вредности. Вторая группа, состоявшая из 163 человек, получала материалы, направленные на создание более положительного отношения к стрессу. Самая маленькая группа из 61 человека была оставлена в качестве контрольной.

В течение недели работники из двух первых групп получили электронные письма со ссылками на три видеоролика продолжительностью по три минуты каждый. В роликах для первой группы демонстрировались статистические данные типа «Борьба со стрессом – главная проблема здравоохранения в США» и «Стресс связан с шестью лидирующими причинами смерти». Видео предупреждало о том, что стресс может

приводить к перепадам настроения, эмоциональному истощению и нарушениям памяти. Там были также показаны примеры руководителей, которые оказались не в состоянии адекватно выполнять свои обязанности из-за стресса.

Для участников второй группы были подготовлены совершенно иные сюжеты. В них объяснялось, каким образом стресс увеличивает устойчивость организма, улучшает внимание, укрепляет человеческие отношения и усиливает личные ценности. Также там приводились примеры компаний, добившихся успеха в сложных обстоятельствах, и людей, которые прекрасно проявили себя в условиях очень сильного стресса.

Всех участников до и после онлайн-тренинга опросили на тему их отношения к стрессу. Первый вопрос, который интересовал экспериментаторов: можно ли изменить отношение человека к стрессу? – получил однозначный положительный ответ. Те, кто смотрел сюжеты о негативном воздействии стресса, еще сильнее уверовали в его вред. Но те, кому были продемонстрированы позитивные видеоролики, изменили свое отношение к стрессу на более положительное.

Насколько значительным было изменение образа мышления? Нельзя сказать, что колоссальным. Люди не могли в одночасье забыть все, что когда-либо слышали о вреде стресса. Они не стали требовать больше стресса на работе. И все же они получили более сбалансированный взгляд на стресс, чем тот, которого придерживались до начала эксперимента. Изменение было статистически значимым, но его нельзя назвать полной сменой позиции. Вместо того чтобы воспринимать стресс как нечто однозначно вредное, они начали видеть в нем как плохое, так и хорошее.

Второй важный вопрос, который хотели прояснить ученые, – связано ли это изменение в образе мыслей с какими-то еще переменами? И на него они смогли ответить утвердительно. У участников из второй группы уменьшились тревожность и склонность к депрессии. Они стали реже сообщать о проблемах со здоровьем, таких как боли в спине или бессонница. Кроме того, они отметили улучшение внимания, повышение заинтересованности, продуктивности работы и рост готовности к сотрудничеству. Крайне важно то, что эти изменения проявились на фоне очень сильного стресса. У тех, кто смотрел негативные видеоролики, а также у участников из контрольной группы не было выявлено никаких изменений по этим показателям.

В дальнейшем Крам провела много подобных экспериментов и семинаров для разных участников, в том числе медиков, студентов, руководителей и даже служащих военно-морских сил. Она применяла и

другие методы изменения отношения людей к стрессу, часть из которых мы рассмотрим в этой главе. Главное, что демонстрируют ее работы, – даже краткое вмешательство может породить долговременные изменения в мышлении и поведении людей в стрессовых ситуациях. Более позитивное отношение к стрессу снижает риск связанных с ним проблем и помогает людям не только выживать, но и процветать в условиях давления, перегрузок и нестабильности.

Эти открытия, как и результаты более ранних исследований Крам, могут привести в недоумение. Чтобы понять, почему влияние на образ мышления оказывает такое сильное воздействие, я предлагаю более пристально взглянуть на то, что говорит нам наука о методах влияния на человеческий разум.

## **Искусство воздействия на образ мышления**

Грег Уолтон, психолог из Стэнфордского университета, подобно Алии Крам, работает с человеческим мышлением. Последние десять лет он посвятил технологиям его изменения путем краткого одноразового вмешательства. Его часовые экспресс-методики приводят к улучшению в самых разнообразных сферах, начиная от удовлетворенности браком и заканчивая академической успеваемостью, физическим здоровьем и даже силой воли. В некоторых случаях результаты такого часового воздействия сохраняются на протяжении многих лет.

Уолтон представлял свои работы в Белом доме, а также, на базе специального социально-психологического центра при Стэнфордском университете, участвовал в создании рекомендаций политикам, педагогам и организациям по применению достижений психологии для решения насущных жизненных проблем.

Каждую из своих программ Уолтон направляет на одно убеждение, которое, согласно научным данным, может значительно влиять на благополучие и успех, например на идею о том, что интеллект – это врожденное качество, которое невозможно развить. Он создает краткую презентацию, которая предлагает альтернативный взгляд на данный вопрос, и помогает участникам попытаться начать мыслить по-иному. Вот и все. Весь его метод заключается в том, что он предлагает людям идею, о которой они ранее не задумывались. Он просит их представить, какое отношение идея может иметь лично к ним, а затем наблюдает, как она пускает корни в их мышлении.

Когда я спросила Уолтона, какой из проведенных экспериментов у него

самый любимый, он сразу же вспомнил о том, в котором участвовали первокурсники одного из колледжей Лиги плюща<sup>{32}</sup>. В этой работе Уолтон хотел донести до участников простое послание: если вам кажется, что вы не вписываетесь в социум, вы такой не один. Большинство людей чувствуют себя не в своей тарелке, оказавшись в новой обстановке. Но со временем эта ситуация меняется.

Уолтон выбрал в качестве темы эксперимента чувство социальной причастности потому, что ему было прекрасно известно, насколько широко распространено среди людей ощущение ее отсутствия – в школе, на работе или в любом другом сообществе, важном для них. Однако мало кто выражает эти чувства открыто. Большинство думают, что только они их испытывают.

Ощущение отсутствия причастности может влиять на интерпретацию всех переживаемых человеком событий. Разговоры, неудачи, недопонимание – почти все может казаться доказательством того, что человек не вписывается в данный коллектив. А подобная убежденность порождает разнообразные деструктивные состояния ума – от синдрома самозванца («Я обманщик, и скоро все это поймут») до стереотипной боязни («Все только и ждут, когда я промахнусь») и самоуничтожения («Зачем вообще пытаться, все равно ничего не выйдет»). Эти состояния, в свою очередь, могут вести к саморазрушительному поведению, например избеганию трудностей, скрыванию проблем, игнорированию отклика со стороны окружающих и уклонению от позитивных межличностных отношений. В результате повышается риск неудачи и изоляции, и человек еще больше убеждается в том, что он находится не на своем месте. Это самореализующееся предсказание Уолтон и хотел разрушить, изменив образ мышления первокурсников.

В первой части своего эксперимента Уолтон дал испытуемым прочитать выдержки из опроса, проведенного среди студентов младших и старших курсов, где обсуждался их опыт студенческой жизни. Выдержки были подобраны таким образом, чтобы у читающего сложилось впечатление, что вначале все страдают из-за кажущейся отчужденности, но со временем это проходит. Например, один из старшекурсников писал:

«Впервые оказавшись здесь, я очень переживал, что отличаюсь от других студентов. Чувствовал себя лишним. Но после первого курса начал понимать, что многие вначале испытывают точно такую же неуверенность. Теперь это кажется мне немного забавным. Каждый думает, что он чем-то отличается

от остальных, хотя на самом деле все мы одинаковы, по крайней мере в некоторых вещах».

После прочтения студентами этих отрывков экспериментатор попросил их написать, в чем сходство их собственного опыта с описанными историями. Когда они закончили, экспериментатор рассказал, что колледж хочет создать информационный ролик, который будут показывать новичкам в следующем году. Цель этого видео – помочь новоиспеченным студентам понять, чего им следует ожидать от жизни в колледже. Он спросил, не хочет ли кто-нибудь из группы зачитать свои сочинения на камеру, чтобы их включили в этот видеоролик. «Вам, наверное, известно, как бывает трудно оказаться в новой обстановке. Вы недавно сами испытывали нечто похожее и поэтому теперь можете поделиться своим опытом с новичками, – объяснил экспериментатор. – Как вы считаете, вы сможете это сделать?»

Вот и весь эксперимент. Студенты прочитали отрывки из опроса, написали сочинение и передали свой опыт будущим новичкам.

При первом его проведении Уолтон проследил воздействие на афроамериканских студентов, которым обычно сложнее всего приспособиться к новой обстановке в колледжах Лиги плюща. Результаты оказались поразительными. Однократная «терапия» улучшила успеваемость студентов, их физическое состояние на последующие три года по сравнению с теми, кто не принимал участия в эксперименте. К моменту выпуска их средний балл был существенно выше, чем у других афроамериканских студентов. Он оказался настолько высок, что совершенно перекрыл обычно существующую разницу между средними баллами белых студентов и представителей меньшинств.

Когда Уолтон задумался над данными результатами, он обнаружил, что его эксперимент изменил два фактора. Во-первых, реакцию студентов на трудности, связанные с учебой и социализацией. Они стали воспринимать их как временное явление и неотъемлемую часть студенческой жизни. Во-вторых, имело место влияние на их социальную мобильность. Те, кто участвовал в эксперименте, легче находили себе кураторов и чаще завязывали крепкие дружеские отношения. «Процесс начинается на уровне индивидуальной психологии, – объяснил мне Уолтон, – но затем переходит на уровень психологии социальной».

Уолтон с коллегами проводили подобные эксперименты в разных условиях<sup>[33]</sup>. В одном из случаев было показано, что оно стимулирует к продолжению обучения больше, чем стипендия в размере \$3500. В другом

количество студентов, бросающих колледж, не закончив, уменьшилось наполовину. При проведении такого эксперимента среди девушек, получающих инженерную специальность, будущая работа стала казаться им более привлекательной. Они стали заводить больше дружеских связей с мужчинами-инженерами и даже сообщали об уменьшении количества сексистских шуток в их адрес. «Их социум изменился», – говорит Уолтон [\[34\]](#).

Наверное, самое удивительное в таком влиянии на менталитет заключается в том, что люди обычно о нем забывают. В заключение своего эксперимента со студентами Лиги плюща, когда они уже заканчивали колледж, Уолтон спросил у них, помнят ли они о том, как на первом курсе участвовали в исследовании. 79 % вспомнили, что исследование действительно было, но только 8 % смогли обозначить его суть. Новый образ мышления просто стал частью их восприятия себя и жизни в колледже. Они забыли о проведенном эксперименте, но усвоили посыл.

Этот аспект науки об образе мышления кажется мне одним из наиболее многообещающих. После того как идея закрепляется в вашем сознании, вам уже не нужно работать над ней, следовать какой-либо стратегии или каждый день убеждать себя в чем-то. После первоначального знакомства с возможностью иного образа мышления он может пустить корни и развиваться.

Уолтон признает, что многим людям эти результаты кажутся надуманными и псевдонаучными. Но воздействие на наше мышление – это не чудо и не волшебство. Его лучше всего представить как некий катализатор. Изменение образа мышления запускает процессы, которые обеспечивают вам положительные изменения на протяжении продолжительного времени.

## **Почему так трудно поверить в то, что на образ мышления можно влиять?**

Психологи, проводящие эксперименты по воздействию на образ мышления, привыкли к тому, что их работа воспринимается скептически. Людям кажется странным, что короткое однократное вмешательство, цель которого – всего лишь изменить *отношение* к чему-либо, способно существенно повлиять на человеческую жизнь. Даже когда результаты таких экспериментов превосходят самые смелые надежды исследователей, людям трудно поверить в то, что это действительно может работать.



Дэвид Йегер, изучающий мышление в Техасском университете в Остине, рассказал мне историю о том, каким глубоким может быть человеческий скептицизм. Эксперимент проводился в старшей школе района Сан-Франциско-Бэй, где учились преимущественно дети из бедных семей. Результаты тестов в этой школе были одними из самых низких в штате. Почти три четверти учеников получали в школе бесплатные обеды как неимущие. Многие уже имели криминальный опыт, а 40 % говорили, что в школе не чувствуют себя в безопасности.

Йегер планировал внушить школьникам-новичкам идею о том, что человек способен развиваться и меняться. Для этого он дал ученикам прочитать короткую статью, содержащую несколько ключевых идей: если ты такой сейчас, это не значит, что ты останешься таким же на всю жизнь; то, как к тебе относятся люди, не обязательно соответствует тому, какой ты на самом деле; личность человека может серьезно меняться со временем. Кроме того, он познакомил их с текстами, которые написали выпускники той же самой школы о своем опыте изменений. И наконец, он попросил их самих написать о случаях из жизни, когда люди – они сами в том числе – действительно менялись.

Йегер провел этот тридцатиминутный эксперимент в начале учебного года в спортзале школы со 120 девятиклассниками. Пока они читали первую статью, к Йегеру подошел один из учителей и спросил: «Зачем вы сюда пришли? Делать что-то с этими ребятами уже слишком поздно. Идите в начальную школу, тут вы только теряете время». Рассказывая эту историю, Йегер смеялся, но я понимала, что такая реакция расстраивает его. «Вот ведь ирония! Я был там как раз для того, чтобы убедить детей в возможности измениться».

Несмотря на пессимизм тренера, эксперимент дал весьма заметный и продолжительный результат<sup>[35]</sup>. В конце учебного года участники эксперимента оказались более оптимистично настроены и жизненные трудности стали пугать их меньше. У них улучшилось самочувствие, и они были меньше подвержены депрессиям, чем ученики из случайно отобранной контрольной группы. В экспериментальной группе 81 % получили положительные оценки по алгебре за девятый класс, а в контрольной – лишь 58 %. В среднем в начале первого учебного года в новой школе их средняя оценка по системе GPA составляла 1,6 (эквивалент тройки с минусом), а в конце – 2,6 (четыре с минусом).

Результаты были столь впечатляющими, что мне стало даже жаль детей, которые попали в контрольную группу. Эксперимент Йегера всколыхнул всю школу и заставил учителей изменить свое мнение о

способностях учащихся. Однако, как говорит Йегер, даже такие результаты далеко не всегда оцениваются по достоинству. Он всегда демонстрирует данные своих исследований в школах, где проводит эксперименты. Образование – его страсть; прежде чем стать ученым, но преподавал английский в средней школе города Тульса, штат Оклахома. Поэтому он предлагает сотрудникам школ все материалы для продолжения экспериментального курса, но многие школы отказываются идти дальше. Мысль о том, что тридцатиминутный эксперимент может изменить течение жизни, не укладывается в голове у людей. «Они просто не верят, что это возможно», – говорит Йегер.

В этом проблема воздействия на образ мышления. Его результаты кажутся слишком безупречными, чтобы быть правдой. Они противоречат устоявшемуся стереотипу о самом процессе изменений. Мы думаем, что все действительно серьезные проблемы имеют очень глубокие корни, с которыми практически невозможно что-то сделать. Да, причины многих проблем действительно лежат очень глубоко, однако в этой книге вы постоянно будете встречаться с мыслью о том, что незначительные изменения в образе мышления способны запустить каскад мощнейших сдвигов. Мы привыкли считать, что для того, чтобы стать счастливыми, здоровыми, нужно вначале изменить все в своей жизни. Наука говорит нам, что на самом деле все наоборот. Изменение мышления может запустить все остальные перемены, которые мы желали бы осуществить в жизни. Но в первую очередь мы должны убедить себя в том, что эти перемены возможны.

## **Как изменить свой образ мышления?**

Когда видеозапись моей лекции о принятии стресса, которую я прочла в июне 2013 г. в Эдинбурге, была опубликована, я начала получать вопросы от зрителей, и самым распространенным среди них был: «Как мне изменить свое отношение к стрессу?»

В экспериментах по воздействию на мышление, которые мы рассмотрели выше, перемены у людей происходили под определенным влиянием. Никто не говорил им: «Если вы увидите в стрессе нечто хорошее, это будет полезно для вас». Передаваемое послание было гораздо проще: «Стресс – это хорошо для вас». Возможно ли самому подействовать на свое сознание, или необходимо воздействие со стороны?

Чтобы ответить на этот вопрос, вернемся к эффекту плацебо. Долгое время врачи и другие ученые думали, что для эффекта плацебо необходим

обман. Таблетка, содержащая сахар, поможет, если только убедить пациента в том, что он принимает настоящее лекарство. Но оказалось, что активным ингредиентом плацебо является отнюдь не обман. Он срабатывает, даже если они знают, что принимают «пустышку».

В открытых экспериментах с плацебо пациентам давали пакетик с таблетками, на котором так и было написано: «Плацебо». Список ингредиентов содержал всего лишь один пункт: микрокристаллическая целлюлоза (сахар). Врач говорил пациенту: это плацебо, и в нем нет никаких действующих веществ. Однако, объяснял он, разум и тело человека способны самостоятельно излечиваться, и плацебо может послужить толчком для этих процессов. Врач убеждал пациента в том, что стоит регулярно принимать эти сахарные таблетки.

Удивительно, но таблетки с надписью «Плацебо» облегчали мигрень, синдром раздраженного кишечника и депрессию, причем результаты были сравнимы с результатами реального лечения<sup>[36]</sup>. Когда врач открыто просит пациента участвовать в обмане, объясняя, как работает эффект плацебо, эффективность «пустышки» не уменьшается, а даже увеличивается.

Исследования показывают, что то же самое может происходить и при формировании нового образа мышления.

Алия Крам, которая в своих первых опытах использовала видеосюжеты с различным посылом для того, чтобы повлиять на отношение участников к стрессу, считает, что идеальное воздействие – это не просто манипуляция с человеческим сознанием, а в первую очередь предоставление ему выбора. Подход, который они с коллегами используют сейчас, более прозрачен, чем тот тренинг, который они провели в компании UBS во время экономического кризиса 2008 г. В новом варианте участникам рассказывают о силе менталитета и предлагают взглянуть на стресс более позитивно.

Первый эксперимент такого рода был проведен в одной из компаний из списка Fortune 500. Сотрудников пригласили участвовать в тренинге по управлению стрессом, и на него записались 229 человек, преимущественно среднего возраста. Примерно половина из них была случайным образом отобрана для участия в двухчасовой программе воздействия на образ мышления, а остальных записали в лист ожидания.

Тренинг начался с информирования работников об исследованиях как о вреде, так и о пользе стресса. Затем они узнали о силе образа мышления, в том числе о результатах более ранних работ Крам. Им прямо объявили, что цель тренинга – помочь им сделать выбор в пользу более позитивного восприятия стресса.

Для этого их попросили вспомнить собственный опыт стрессовых ситуаций, в том числе тех, когда стресс помог им в чем-то. Их также обучили трехступенчатому процессу, который они должны были практиковать, почувствовав стресс. Первая ступень – это признать, что вы испытываете стресс. Просто позвольте себе обратить внимание на стресс, в том числе на то, как он влияет на ваш организм. Вторая ступень – принять стресс, осознав, что это реакция на нечто, вам небезразличное. Можете ли вы найти позитивную мотивацию, стоящую за стрессом? Почему для вас это так важно? Третья ступень – использовать энергию, которую стресс дает вам, во благо, вместо того чтобы впустую тратить ее на попытки управлять им. Что прямо сейчас вы можете сделать для достижения ваших целей? Сотрудникам предлагали вспоминать об этом процессе в стрессовых ситуациях и стараться практиковать его хотя бы один раз в день.

Через три недели ученые проверили состояние участников эксперимента. У тех, кто прошел тренинг, было выявлено изменение отношения к стрессу. До тренинга среди них преобладало мнение о том, что стресс вреден, но после тренинга они стали осознавать его преимущества. Они также лучше стали справляться со стрессом. Они сообщили о снижении уровня тревожности и депрессии и улучшении самочувствия. Люди стали чувствовать себя более сосредоточенными, креативными и заинтересованными. Те, чье мнение изменилось наиболее сильно – от резко негативного до достаточно позитивного, – продемонстрировали максимальное улучшение по всем показателям. Через шесть недель после эксперимента результаты сохранялись.

Те сотрудники, которых записали в очередь на тренинг, не продемонстрировали никаких изменений – пока сами его не прошли. Тогда у них обнаружили точно такие же перемены в образе мышления и улучшение состояния, как и в первой группе. Важно, что данные результаты не могли быть объяснены снижением уровня стресса среди сотрудников. Эксперимент не уменьшил стресс – он преобразовал его.

Все наиболее эффективные вмешательства в образ мышления обязательно содержат три элемента: 1) информация о новой точке зрения на ситуацию или явление; 2) упражнение, которое стимулирует принятие и применение нового взгляда на ситуацию или явление; и 3) предоставление возможности поделиться новой идеей с другими людьми. Как мы уже увидели, участников эксперимента обычно знакомят с новым образом мышления с помощью научных данных или свидетельств от первого лица.

Эта книга, как и мой курс «Новая наука о стрессе», следует той же трехступенчатой программе. На самом деле шестинедельный курс, который я читаю в Стэнфорде, – это один большой эксперимент. На первом занятии я говорю студентам, что хочу изменить их отношение к стрессу. Каждую неделю я предлагаю конкретные стратегии формирования нового образа мышления. Далее, на семинарах, прошу студентов высказать свои мысли по поводу идей, с которыми они познакомились на прошедшей неделе. Смогли ли они воспользоваться какими-либо стратегиями? Помогает ли им переосмысление стресса в сложных ситуациях? Я прошу их обращать особое внимание на возможность поделиться тем, что они узнали, с другими людьми. Их последнее задание – рассказать, что оказалось для них наиболее полезным и удалось ли им донести идею или стратегию до друзей или близких.

Анонимные опросы, проводимые среди слушателей до и после курса, свидетельствуют, что, как правило, он помогает им начать относиться к стрессу положительно. Кроме того, многие из них перестают соглашаться с такими утверждениями, как «Мои проблемы не дают мне жить так, как мне бы хотелось» и «Если бы я мог чудесным образом удалить из моей жизни все пережитые неприятности, я бы так и сделал». Это изменение образа мышления сопровождается и другими позитивными переменами. Студенты сообщают, что после курса стали увереннее в своей способности справляться со стрессами в жизни и проблемы, с которыми они сталкиваются, уже не так пугают их. Они начинают более энергично преследовать важные для себя цели. Один студент, излагая свои впечатления от прослушанного курса, написал: «Я теперь не боюсь стресса так, как раньше». Это один из моих любимых комментариев. И все эти перемены возникают, невзирая на то что многие из студентов, придя на первое занятие, приходят в ужас оттого, что им предлагают принять стресс, а не избегать его.

В своих отзывах о курсе мои студенты пишут о том, как используют в жизни новое понимание стресса. Первое время я была просто поражена тем, насколько разнообразны ситуации, с которыми им удается справляться благодаря новому мышлению. Сын одного из моих слушателей служил в специальном подразделении ВВС США. Порой семья даже не знала, где он находится. Этому студенту мой курс помог справиться со стрессом, вызванным разлукой с сыном и неопределенностью. Другая студентка только что освободилась от неудачного брака и пыталась начать новую самостоятельную жизнь. Новый взгляд на стресс укрепил ее веру в то, что она справится с возможными трудностями, и сделал ее восприятие

прошлого опыта более позитивным. Еще одного слушателя понизили в должности на работе, он потерял интерес к ней и отдалился от коллег. Он пытался убедить себя в том, что такое восприятие ситуации помогает снизить стресс. Мой курс помог ему избавиться от этой установки на поражение, и он смог снова вернуться к продуктивному труду. И это лишь несколько примеров тех ситуаций, с которыми приходится сталкиваться моим ученикам. Новое мышление меняет не ситуацию, а отношение человека к ней.

Конечно, найти в себе готовность к таким переменам бывает нелегко. Возможность пересмотра одного из основных убеждений, составляющих *наше представление о мире*, зачастую кажется очень сложной и даже пугающей. Если вы привыкли смотреть на стресс как на врага, вам трудно искать в нем что-то положительное. Эта книга, как и мой лекционный курс, поможет вам преодолеть эти трудности, если, конечно, вы захотите этого. Упражнения на переосмысление стресса, которые вы найдете в двух следующих главах, дадут вам возможность попробовать новый образ мышления в действии, а упражнения на преобразование стресса из части II покажут, как применять эти идеи в реальной жизни. Заключительный шаг в изменении образа мышления – это передача своего опыта другим людям, поэтому на протяжении всей книги я буду делиться с вами подсказками о том, как это сделать.

## **Разберитесь в своем отношении к стрессу**

Первый шаг к изменению вашего отношения к стрессу – начать замечать, как ваш нынешний образ мышления проявляется в вашей повседневной жизни. Мы обычно не обращаем внимания на то, как наши установки влияют на наши поступки, потому что считаем их естественной частью нашей личности. Мы не думаем, что картину мира можно выбрать, нам кажется, что она – точное отражение того, как этот мир устроен. Даже если вы можете четко определить свое отношение к стрессу, вы, вероятно, не обращаете внимания на то, как эти идеи влияют на ваши мысли, чувства и действия. Я называю это «ментальной слепотой». От нее можно избавиться, сознательно отслеживая влияние вашего нынешнего отношения к стрессу на вашу жизнь.

Чтобы разобраться в собственном образе мышления, начните отмечать, как вы размышляете и говорите о стрессе. Образ мышления – это своего рода светофильтр, окрашивающий определенным образом каждую

жизненную ситуацию, так что вы, скорее всего, обнаружите, что у вас существует некий стандартный способ для таких размышлений и разговоров. Что вы говорите вслух или про себя? (Например, моей мантрой до того, как я начала переосмысливать стресс, было: «Все это уже слишком!») Обратите внимание на то, какие чувства вызывают у вас эти стандартные мысли о стрессе. Мотивируют ли они вас? Мучают? Парализуют? Как они заставляют вас относиться к себе или к своей жизни?

Ваше отношение к стрессу будет влиять и на то, как вы реагируете на переживания окружающих. Обратите внимание на то, что вы ощущаете, говорите или делаете, когда люди вокруг вас испытывают стресс. Если кто-то рядом с вами жалуется, вы испытываете тревогу? Пытаетесь ли вы успокоить его? Может быть, стремитесь не общаться с людьми, измученными стрессом? Или используете чужие проблемы для того, чтобы начать жаловаться на собственные, как будто соревнуясь в том, у кого жизнь хуже? Какими бы ни оказались ваши наблюдения, попробуйте осознать собственные эмоции. Как они влияют на ваше благополучие или на отношения с окружающими?

Затем начните обращать внимание на то, как относится к стрессу окружающий вас мир. Чего он ждет от вас в вашем отношении к стрессу? Когда начнете следить за этим, вы поймете, что получаете определенные послания отовсюду – из СМИ, из разговоров, даже из рекламы. Когда я работала над этой главой, кто-то прислал мне статью под названием «Десять причин считать стресс самой опасной вещью в жизни». Оказалось, что это реклама какой-то биодобавки. Не знаю, насколько эта статья способствовала продажам, но одного названия более чем достаточно для того, чтобы заставить человека испытывать «стресс от отношения к стрессу». Обратите внимание на то, как действуют на вас подобные послания. Заставляют ли они вас уделять больше внимания заботе о собственном здоровье или только вызывают тревогу?

Практика осознания воздействия внутренних установок на нашу жизнь не требует ничего, кроме естественного любопытства. Вы только начинаете разбираться в том, как ваши убеждения воздействуют на чувства и поступки. Далее вы узнаете о том, как противостоять наиболее вредным убеждениям и заставить работать позитивный менталитет.

## **Мысли напоследок**

Около года назад я пожаловалась Алии Крам, что до сих пор ловлю себя на жалобах вроде «У меня такой стресс!». Я стараюсь публично

развенчать мнение о том, что стресс вреден, но старый образ мышления все равно дает о себе знать, когда я чувствую себя особенно подавленной или расстроенной. Я поинтересовалась у Крам, было ли ее изменение образа мышления более полным?

Она задумалась на секунду и ответила: «Вы знаете, я тоже до сих пор произношу фразу "У меня такой стресс!", но слышу себя и сразу начинаю думать о том, что этот стресс вызвало. После этого я произношу: "Ах, какой у меня стресс!"»

Я никак не могу объяснить в словах, каким тоном она произнесла это, могу лишь сказать, что он не имел ничего общего с моим безнадежным блеянием, когда я говорила ту же самую фразу. Эти слова произносились с огромным подъемом. Я рассмеялась и спросила Крам, серьезно ли она говорит. Да, это было совершенно серьезно. И тогда она объяснила мне, что, на ее взгляд, самое лучшее отношение к стрессу должно быть гибким, без контрастов. Вы должны быть способны видеть обе стороны стресса, как черную, так и белую, но сознательно выбирать белую. Вы должны ощущать неудобство при стрессе, но при этом главное внимание обращать на то, как этот стресс связывает вас с тем, что для вас ценно. Сознательное изменение отношения к стрессу в тот момент, когда вы его испытываете, действует даже сильнее, чем его изначально позитивное восприятие.

Здесь важно отметить, что участники экспериментов по воздействию на образ мышления, в том числе и слушатели курса, который я читаю в Стэнфорде, не утверждают, что полностью пересмотрели свои взгляды на стресс. Преимущества изменения образа мышления становятся явными, как только люди начинают видеть в стрессе не только плохое, но и хорошее. Пока неясно, существует ли какой-то критический порог изменений и всегда ли большая их степень создает больше преимуществ. Но для меня главный вывод, который отсюда следует, таков: чтобы увидеть позитивную сторону стресса, не нужно отказываться от убеждения, что стресс действительно может быть опасен. В результате изменений мышления вы должны приобрести сбалансированный взгляд на стресс – меньше бояться его, не сомневаться, что вы сможете его преодолеть, и научиться использовать его для более полной жизни.



## Глава 2

### Не только драка или бегство

В конце 1990-х в травматологическом центре города Акрон, штат Огайо, был проведен необычный эксперимент<sup>{37}</sup>. У пациентов, только что переживших серьезные автомобильные или мотоциклетные аварии, брали анализ мочи. Это было частью исследования посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Ученые хотели знать, можно ли предсказать развитие этого синдрома на основании уровня гормонов стресса в организме человека сразу после травмы?

Спустя месяц после аварии у девяти из 55 пациентов было диагностировано ПТСР. Их мучили воспоминания о произошедшем и кошмары. Они пытались избавиться от них, избегая любых напоминаний об аварии, – отказывались садиться за руль, держались подальше от шоссе и ни с кем не обсуждали случившееся. У 46 пациентов подобных симптомов не было выявлено. Оказалось, что у тех, кому лучше всего удалось справиться с психологическими последствиями травмы, анализ значительно отличался от тех, у кого развилось ПТСР. Уровень стрессовых гормонов кортизола и адреналина сразу после пережитой аварии был у них *повышен*.

Выделение кортизола и адреналина – это часть так называемой *стрессовой реакции*, набора биологических изменений, которые помогают человеку пережить тяжелую жизненную ситуацию. Стресс воздействует на различные органы, в том числе на сердечно-сосудистую и нервную системы. Хотя эти изменения направлены на то, чтобы помочь организму, люди склонны бояться стрессовых реакций, как и стресса в целом. Большинство считает, что стрессовые реакции необходимо подавлять как вредные для организма, но это не так. Во многих отношениях стрессовая реакция – ваш лучший союзник – ресурс, на который можно положиться, а вовсе не враг.

Изучение выживших в авариях в травматологическом центре Акрона было первым из ряда исследований, которые показали, что *более сильная физиологическая реакция на стресс связана с благоприятным долгосрочным прогнозом восстановления после травматического события*. Одним из самых многообещающих новых терапевтических методов предотвращения и лечения ПТСР является введение гормонов стресса<sup>{38}</sup>. В *American Journal of Psychiatry* было опубликовано описание

клинического случая лечения ПТСР с помощью гормонов стресса у 50-летнего мужчины, который за пять лет до этого пережил нападение террористов. После приема 10 мг кортизола ежедневно в течение трех месяцев у него было отмечено уменьшение симптомов – настолько, что он перестал испытывать сильные переживания при мысли о трагедии<sup>[39]</sup>. Врачи также начали применять гормоны стресса для пациентов, которым предстоят сложные хирургические операции. Оказалось, что у пациентов, перенесших сложные операции на сердце с высоким риском, предоперационное введение гормонов укорачивает время интенсивной послеоперационной терапии, минимизирует симптомы травматического стресса и улучшает качество жизни через полгода после операции<sup>[40]</sup>. Стрессовые гормоны стали применять даже в сочетании с традиционной психотерапией. Прием дозы этих гормонов прямо перед психотерапевтическим сеансом повышает эффективность лечения тревожных состояний и фобий<sup>[41]</sup>.

Если эти данные вас удивляют, вы не одиноки. Большинство людей считает, что стрессовая реакция наносит организму вред. Стрессовые гормоны воспринимаются как токсины, от которых нужно избавляться, а не как потенциальные лекарства, которые стоило бы изучить получше. С обывательской точки зрения, тело предает вас, когда у вас потеют ладони, сердце отчаянно стучит, а желудок скручивается в узел. Вы думаете, что для того, чтобы защитить свое здоровье, нужно в первую очередь остановить стрессовую реакцию.

Пора пересмотреть свои взгляды. Хотя в некоторых случаях стрессовая реакция действительно может быть вредна, в ней также и очень много позитивного. Нужно не бояться ее, а научиться пользоваться ее преимуществами, чтобы стать сильнее.

В этой главе мы рассмотрим, как стресс заработал свою дурную репутацию и почему не стоит верить в каждый страшный заголовок, попадающийся вам в СМИ. Мы также познакомимся с последними достижениями в области биологии стресса, узнаем, как стрессовая реакция обостряет интерес к жизни, стремление к общению и личностному развитию. Наконец, мы развенчаем идею о том, что стрессовая реакция – это древний рефлекс, ненужный современному человеку. Да, она досталась нам от наших предков-животных, но и сегодня помогает жить полноценной жизнью.

## **Как стресс приобрел дурную репутацию?**

В 1936 г. венгерский эндокринолог Ганс Селье вводил лабораторным крысам гормон, выделенный из яичников коровы<sup>{42}</sup>. Результаты оказались для грызунов весьма неприятными. У крыс стали появляться кровавые язвы. Их надпочечники раздулись, а вилочковые железы, селезенки и лимфоузлы – части иммунной системы, – наоборот, сморщились. Это были очень печальные и больные крысы.

Но был ли действительно в этом повинен коровий гормон? Селье поставил контрольные эксперименты, введя одним крысам солевой раствор, а другим – гормон из коровьей плаценты. И у них проявились те же самые симптомы. Он попробовал использовать экстракты из почек и селезенки. И эти крысы заболели. Что бы он ни вводил крысам, они заболевали, причем с одними и теми же симптомами.

В конце концов Селье озарило: крысы заболевали не из-за веществ, которые им вводили, а из-за того, что они переживали. Им просто не нравилось, что их колют иглками. Селье обнаружил, что может вызвать у крыс те же самые симптомы, подвергая их различным неприятным воздействиям: сильной жаре или холоду, непрерывным физическим нагрузкам, громким звукам, действию токсичных веществ. В течение 48 часов у крыс падал тонус мышц, развивались язвы в кишечнике и начиналось угнетение иммунной системы.

Потом они умирали.

Так родилась наука о стрессе. Селье выбрал слово *стресс* для описания состояния, в которое он вводил крыс, а также их физиологической реакции на это состояние (теперь мы называем это стрессовой реакцией). Но какое отношение все это имеет к вам? Прежде чем начать свои исследования, Селье был врачом. Тогда он видел многих пациентов, организм которых начинал ни с того ни с сего выходить из строя. У них проявлялись некие общие симптомы – потеря аппетита, лихорадка, слабость, – которые нельзя было назвать характерными для конкретных заболеваний. Они просто выглядели предельно уставшими от жизни. В тот момент Селье назвал это состояние «синдромом страдания».

Много лет спустя, когда Селье стал проводить свои лабораторные эксперименты, больные и умирающие крысы напомнили ему его пациентов. Может быть, подумал он, тело слабеет от нагрузок, с которыми приходится справляться в трудных жизненных ситуациях? И здесь Селье совершил гигантский прыжок от экспериментов с крысами к изучению человеческого стресса. Он предположил, что многие нарушения здоровья, от аллергий до сердечных приступов, могут быть результатом процесса, который он наблюдал у крыс. Эта аналогия для Селье так и осталась чисто

теоретической; он всю жизнь изучал лабораторных животных. Однако это не мешало ему строить гипотезы, касающиеся человека. И, сделав этот умозрительный логический перенос, Селье принял еще одно решение, которое навсегда изменило отношение мира к стрессу. Он дал ему определение, далеко выходящее за рамки лабораторных методик работы с крысами. Согласно Селье, *стресс – это реакция организма на любое оказываемое на него воздействие*. То есть это не просто реакция на болезненные инъекции, травматические повреждения или жесткие лабораторные условия, а ответ на любое воздействие, требующее ответных действий или адаптации. Дав такое определение *стрессу*, Селье заложил основы того негативного отношения к нему, который мы сегодня наблюдаем.

Всю последующую карьеру Селье посвятил пропаганде своих идей о стрессе, получил прозвище «дедушки науки о стрессе» и десять раз был номинирован на Нобелевскую премию. Он даже написал работу, которую можно считать первым официальным справочником по управлению стрессом. Иногда он получал средства на исследования от неожиданных почитателей. Так, например, производители табачной продукции заплатили ему за написание статей о вредоносном влиянии стресса на здоровье человека<sup>[43]</sup>. По их просьбе он даже выступил в конгрессе США с докладом о том, как курение помогает бороться с опасным влиянием стресса.

Но главный вклад Селье заключается в том, что это он впервые убедил мир во вреде стресса. Если вы говорите коллеге: «Я заработаю язву на этом проекте» или жалуетесь супруге: «Этот стресс меня убивает» – вы отдаете дань уважения крысам Селье.

Был ли он не прав? Не совсем. Если вы находитесь в таком же положении, как его крысы, – подвергаетесь лишениям, мучениям и прочим негативным воздействиям, – ваш организм, несомненно, заплатит за это. Существует много научных свидетельств того, что очень сильный или травматический стресс может повредить вашему здоровью. Однако определение стресса, данное Селье, очень широко: оно включает в себя не только травмы, насилие и жестокое обращение, но и *почти все, что может произойти с вами*. Для Селье *стресс* был синонимом реакции организма на жизнь как таковую.

Со временем Селье понял, что не любой стрессовый опыт приводит к болезням. Он начал говорить о хорошем стрессе (который назвал *эустресс*) и плохом стрессе (*дистресс*). В одном из поздних интервью ученый сказал: «Стресс мы испытываем постоянно, так что единственное, что вы можете

сделать, – это постараться, чтобы он был полезен для вас и окружающих»<sup>[44]</sup>. Но было уже поздно. Благодаря работам Селье в обществе и медицинской среде укоренилось общее отношение к стрессу как к очень опасному состоянию.

Наследие Ганса Селье получило развитие в исследованиях стресса, проводимых с помощью лабораторных животных. До сегодняшнего дня многое из того, что вы слышите о негативном воздействии стресса, ученые узнают из опытов над крысами. Но стресс, который испытывают эти животные, на самом деле имеет мало общего с повседневным человеческим стрессом. Если вы – подопытная крыса, то ваш день будет выглядеть примерно так: вас будут неожиданно бить током; бросят в ведро с водой и заставят плавать, пока вы не начнете тонуть; посадят в одиночную камеру или, наоборот, в переполненную клетку с очень малым количеством еды, за которую нужно будет жестоко драться. Это не стресс; это «Голодные игры» для грызунов.

Недавно я была на лекции одного известного ученого, чьи исследования с животными часто привлекаются для объяснения того, как стресс может вести к психическим расстройствам у людей. Он рассказывал, как вызывает стресс у лабораторных мышей. Он выбирает мышь специальной породы, которая по размерам меньше, чем обычные мыши. Потом он сажает ее в клетку вместе с более крупной и агрессивной мышью. Он дает крупной мыши нападать на маленькую в течение 20 минут, а потом рассаживает их. Он сажает маленькую пострадавшую мышь в отдельную клетку, но оттуда она может чувствовать и видеть мышь-обидчицу. Физической опасности больше нет, но мышь продолжает испытывать страх. Эта процедура повторяется *каждый день*. На протяжении нескольких недель маленькую мышь забирают из ее клетки и подсаживают к агрессивной мыши для ежедневной дозы мучений. Когда экспериментатор решает, что мышь получила достаточно стресса, он начинает наблюдать за тем, как пережитое повлияло на ее поведение и физическое состояние. (Интересно, что многие мыши оказываются на редкость устойчивы к такому воздействию, но у некоторых развивается мышинный вариант депрессии.)

Я не сомневаюсь, что эксперимент может служить замечательной моделью для некоторых форм человеческого стресса, в том числе возникающего в результате жестокого обращения в детстве, домашнего насилия и тюремного заключения. Такие переживания действительно могут иметь разрушительные последствия для человеческой психики. Но когда

вы видите в газете заголовок «Ученые доказали, что стресс приводит к депрессии», в помещенной под ним статье вряд ли будет принято во внимание, насколько методики изучения стресса у лабораторных животных соответствуют тому, на что жалуются люди. В 2014 г. было проведено масштабное социологическое исследование стресса среди американцев, и самой распространенной его причиной у тех, кто утверждал, что испытывает очень сильный стресс, оказались «сложности с совмещением режима дня членов семьи»<sup>{45}</sup>. Следующей по распространенности оказались «действия политиков».

Все чаще слово «стресс» используется для того, чтобы привлечь внимание к исследованию, но при этом обходятся вниманием его детали, так что мы не видим разницы между серьезными травмами или насилием и повседневными мелкими неприятностями. А это создает лишь дополнительный «стресс из-за стресса». Например, моя подруга во время своей первой беременности увидела в Интернете информацию об исследовании, которое повергло ее в панику. Заголовок предупреждал о том, что стресс во время беременности передается от матери к ребенку. Подруга испытывала большие психологические нагрузки на работе и поэтому начала всерьез беспокоиться. Неужели она нанесла своему ребенку непоправимый вред, не уйдя в декретный отпуск пораньше?

Я посоветовала ей расслабиться. Исследование, о котором она прочла, было проведено не на людях, а на крысах. (Да, я сама познакомилась с этой работой – нужно же было дать подруге объективную картину.) Стресс, которому подвергали беременных крыс, складывался из двух составляющих: ежедневного ограничения подвижности (когда животное помещают в контейнер по размерам немногим больше его самого с минимумом вентиляции) и плавания (когда крысу бросают в воду и не дают выбраться, пока она не начнет тонуть). Как бы тяжело ни приходилось моей подруге на работе, ничего подобного она там не испытывала.

Если ознакомиться с исследованиями, посвященными человеческой реакции на стресс, становится понятно, что даже переживания во время беременности отнюдь не всегда вредны. При обзоре более сотни исследований, проведенном в 2011 г., было установлено, что только тяжелейшие испытания, например нападение террористов или отсутствие у беременной женщины крыши над головой, увеличивает риск преждевременных родов и недостаточного веса у новорожденных<sup>{46}</sup>. Обычный повседневный стресс, который испытывает большинство людей, не оказывает такого воздействия. Некоторый уровень стресса матери во



время беременности может быть даже полезен для ребенка. Так, ученые из Университета Джона Хопкинса обнаружили, что у женщин, которые испытывают более сильный (но не экстремальный) стресс во время беременности, рождаются дети с более развитым мозгом и лучшими показателями сердечного ритма, что является свидетельством устойчивости к стрессу. Воздействие стрессовых гормонов матери на плод «учит» его нервную систему приспосабливаться к стрессу<sup>{47}</sup>. Поэтому моей подруге было совершенно не из-за чего впадать в панику. Да, возможно, ее стрессовое состояние передавалось ребенку – но благодаря этому он лишь вырабатывал иммунитет к стрессу.

Идея о том, что любой стресс вреден для будущих мам, может иметь неожиданные последствия. Например, в одном исследовании женщин, принимавших алкоголь во время беременности, ученые выяснили, что они делали это, чтобы избавиться от стресса. Одна из них сказала так: «Мне лучше, когда я пью, по крайней мере стресс уходит, значит, это полезно»<sup>{48}</sup>. Относясь к стрессу и тревожности как к опасным состояниям, люди могут прибегать к еще более деструктивному поведению, пытаясь защитить себя или близких.

Лучше не волноваться понапрасну и обратиться к исследованиям, которые показывают, как стрессовый опыт может защитить вас. Психолог из Стэнфорда Карен Паркер изучает влияние стресса на ранних этапах жизни у людей и обезьян-саймири<sup>{49}</sup>. Чтобы создать стрессовые условия для маленьких обезьян, Паркер отделяет их от матерей и сажает в изолированные клетки на один час в сутки. Такая разлука явно не нравится животным, однако это все же куда гуманнее, чем другие методики, используемые в подобных экспериментах.

Когда Паркер только начала разлучать обезьянских детенышей с их матерями, она предполагала, что такой стресс приведет к эмоциональной нестабильности. Однако оказалось, что это, наоборот, создает устойчивость психики. Взрослея, подвергнутые раннему стрессу обезьяны проявляли меньшую тревожность, чем те, кого постоянно оберегали. Они с большей готовностью и любопытством исследовали новые места и объекты, то есть были более смелыми. Они быстрее решали незнакомые задачи, которые предлагали им экспериментаторы. В «подростковом» возрасте у них отмечался даже повышенный самоконтроль. И все эти эффекты сохранились во взрослом состоянии. Стресс, испытанный на раннем этапе жизни, менял траекторию развития обезьян, делая их более любопытными и устойчивыми к последующим трудностям.

Команда исследователей под руководством Паркер рассмотрела также, как стресс на ранних этапах влияет на развитие мозга. Выяснилось, что у саймири, которых в детстве разлучали с матерями, лучше развита префронтальная кора. В частности, стресс стимулировал у них развитие участков префронтальной коры, ответственных за подавление страха, повышение контроля над импульсивным поведением и позитивную мотивацию. Паркер и другие ученые считают, что детский стресс может создавать аналогичные преимущества и для человека, повышая его устойчивость к различным жизненным вызовам. Важнее всего то, что этот процесс, по всей видимости, является естественной частью адаптации головного мозга к стрессу, а вовсе не редким случаем или нестандартной реакцией.

Наука о стрессе не проста, и нет сомнений в том, что некоторые типы стрессовых переживаний могут иметь негативные последствия. Но мы – не крысы из лаборатории Селье. Стресс, которому подвергались эти животные, был худшим из всех возможных: непредсказуемым, неконтролируемым и совершенно лишенным смысла. Как мы увидим далее, стресс в нашей жизни крайне редко отвечает этим критериям. Даже в очень тяжелых ситуациях человек, как правило, может обрести надежду, сделать выбор и найти смысл. Поэтому для нас типичными эффектами стресса будут сила, развитие и стойкость.

## **Нормальна ли стрессовая реакция?**

В дурной репутации стресса принято винить Ганса Селье, но он не единственный виновник. Есть еще Уолтер Кэннон с кошками и собаками. Кэннон, физиолог из Медицинской школы Гарварда, впервые в 1915 г. описал стрессовую реакцию в виде драки или бегства. Он изучал, как страх и злость влияют на физиологию животных. Для того чтобы разозлить и напугать подопытных, он использовал два метода: зажимал кошке пальцами рот и нос, пока у нее не нарушалось дыхание, и сажал собак и кошек в одно помещение, чтобы они дрались<sup>[50]</sup>.

По наблюдениям Кэннона, у напуганных животных выделяется адреналин и они оказываются в состоянии повышенной симпатической активности. У них учащается сердечный ритм и дыхание, мышцы напрягаются – таким образом они готовятся к действию. Пищеварение и другие необязательные в данный момент физиологические функции замедляются или останавливаются. Тело готовится к борьбе, накапливая



энергию и мобилизуя иммунную систему. Все эти изменения автоматически запускаются при возникновении угрозы для жизни.

Инстинкт «дерись или беги» свойственен не только собакам и кошкам; он присутствует у всех животных. Он часто спасает жизнь – как животных, так и человека. Именно поэтому он так устойчив в эволюции, и мы должны быть благодарны природе за то, что она записала его в нашу ДНК.

Однако многие ученые указывают на то, что ближний бой или поспешный побег не лучшие стратегии для ситуаций, с которыми каждый день сталкивается современный человек. Как эта реакция может помочь вам пережить пробки на дорогах или угрозу увольнения? Что будет, если вы при возникновении любой трудности будете просто убегать от отношений, детей, работы? Вы не можете избить просроченный платеж по ипотеке и исчезать всякий раз, когда у вас дома или на работе возникает конфликт.

С этой точки зрения вы должны подавлять стрессовую реакцию всегда, за исключением случаев чисто физической опасности, например бегства из горящего здания или спасения тонущего ребенка. Во всех остальных ситуациях это лишь бессмысленная потеря энергии, которая мешает успешному противодействию стрессу. Об этом говорит *теория несоответствия* стрессовой реакции стрессовой ситуации: реакции, спасавшие наших предков, не подходят для нас с вами. Нам стрессовая реакция, не имеющая адаптивного значения в современном мире, только мешает.

Теория несоответствия стрессовой реакции повседневным вызовам предполагает неизменность отклика для всех случаев. Роберт Сапольски, нейробиолог из Стэнфорда, в документальном фильме «Стресс: Портрет убийцы» (отличное название для воздействия на восприятие!) объясняет: «У вас включается стрессовая реакция, когда на вас бежит лев и когда вы вспоминаете о налогах». Если вы считаете, что реакция организма на стресс всегда принимает форму нападения или бегства, то, действительно, она выглядит как анахронизм. И многие ученые думают именно так.

Что же неправильно в этой точке зрения? Давайте проясним: реакция, поддерживающая только две стратегии выживания – бить или бежать, – действительно никак не соответствует современной жизни. Но оказывается, что на самом деле человеческие стрессовые реакции гораздо сложнее. Они эволюционировали вместе с человеком, с течением времени адаптируясь к меняющемуся миру. Стрессовая реакция может активировать различные биологические системы, поддерживающие различные стратегии поведения. Благодаря этому вы можете не только выбежать из горящего здания, но и

разбираться в проблемах, получать социальную поддержку и учиться на полученном опыте<sup>{51}</sup>.

### **За рамками инстинкта «бей или беги»**

Представьте себе, что вы участвуете в телешоу под названием «Игра в доверие». Ведущий дает вам \$100. Другой игрок – совершенно незнакомый вам человек – не получает ничего. Если вы решите не доверять этому чужаку, деньги будут разделены между вами пополам, так что каждому достанется \$50. Если же вы захотите ему довериться, то следующее решение будет принимать он. Если он решит оправдать ваше доверие, сумма увеличится и каждый из вас получит по \$200. Если он задумает обмануть ваши ожидания, сумма все равно увеличится, но все деньги получит он, а вы останетесь ни с чем.

Доверитесь ли вы чужому человеку? А что, если роли поменяются: будете ли вы великодушны или эгоистичны, если незнакомец доверится вам?

На этой основе построена реальная британская телеигра Golden Balls («Золотые шары»), проверяющая границы человеческого доверия и эгоизма. Хотя шоу подвергалось критике за провокацию социопатического поведения, Ричард Тэйлер, специалист в области поведенческой экономики, подсчитал, что 53 % участников делали выбор в пользу доверия. (По его мнению, это очень высокий процент, но экономисты вообще не отличаются верой в человеческой альтруизм<sup>{52}</sup>.)

«Игра в доверие» – популярная методика среди экономистов, изучающих влияние различных факторов, в том числе стресса, на принятие решений. В одном из таких исследований людям давали сложное групповое задание, вынуждая их конкурировать друг с другом в имитации собеседования и проверке когнитивных способностей<sup>{53}</sup>. Эксперимент был поставлен так, чтобы максимально усилить два аспекта стресса: действие под давлением и страх сравнения с другими. Сразу после выполнения задания участникам предлагали сыграть в «Доверие» с незнакомыми людьми, которые не входили в конкурентную группу. Как вы думаете, насколько участники эксперимента были склонны доверять другим и проявлять альтруизм по сравнению с людьми, не подвергшимися воздействию стресса?

Возможно, вы подумали, что те, кто перед игрой испытал стресс, будут проявлять больше агрессии и эгоизма, но на самом деле все наоборот.

Среди испытанных стресс тех, кто решил довериться чужому человеку и рискнуть своим выигрышем, оказалось на 50 % больше, и также на 50 % больше было тех, кто решил оправдать доверие и поделить с незнакомцами деньги вместо того, чтобы забрать все себе. В контрольной группе уровень доверия соответствовал тому, что наблюдался у участников телепрограммы «Золотые шары», – около 50 %. А в группе, подвергшейся стрессу, он достиг необычайно высокого уровня – около 75 %. Стресс способствовал эмпатии и социализации.

На протяжении всего эксперимента ученые контролировали физиологическую реакцию участников на стресс. Люди, у которых реакция сердечно-сосудистой системы была максимальной, в последующей игре были склонны доверять больше других. Иными словами, чем сильнее реагировало на стресс их сердце, тем более альтруистичными они становились.

Эти результаты повергают в шок. Многие из моих учеников, когда я рассказываю о данном эксперименте, говорят, что это невозможно. Ведь эти люди должны были действовать по принципу «человек человеку волк» и быть готовыми забрать деньги у любого глупца, который решился бы им довериться.

Однако результат эксперимента вполне объясним, если знать, что потенциальных реакций на стресс может быть много. Вопреки убеждению большинства людей, не существует единой физической реакции, которая запускалась бы в любой стрессовой ситуации<sup>[54]</sup>. Специфические изменения в сердечно-сосудистой системе и уровне гормонов, а также другие аспекты стрессовой реакции могут варьировать очень сильно. А различия в физиологических реакциях порождают очень разные психологические и социальные отклики, в том числе альтруистическое поведение.

Существует несколько типов стрессовых реакций, и для каждого характерен свой биологический профиль, мотивирующий различные стратегии взаимодействия со стрессом. Например, *реакция стремления к цели* повышает уверенность в себе, мотивирует к действиям и помогает использовать полученный опыт, в то время как *реакция заботы и дружбы* стимулирует отвагу, порождает стремление заботиться о других и укрепляет социальные связи. Эти реакции, наряду с реакцией «бей или беги», составляют комплекс стрессовых ответов вашего организма. Чтобы понять, как стресс стимулирует эти очень разные реакции, давайте поближе познакомимся с биологией стресса.

## ***Стресс дает вам силы для борьбы с трудностями***

Как отметил Уолтер Кэннон, реакция «бей или беги» запускается при активации вашей симпатической нервной системы. Чтобы сделать вас более внимательным и готовым к действию, эта система заставляет весь ваш организм мобилизовать все имеющиеся энергетические ресурсы. Печень выбрасывает в кровь жир и сахар, служащие топливом. Дыхание становится более глубоким, чтобы к сердцу поступало больше кислорода. Сердечный ритм ускоряется, чтобы кислород, жир и сахар быстрее поступали к мышцам и мозгу. Гормоны стресса, такие как адреналин и кортизол, помогают мышцам и мозгу использовать эту энергию более эффективно. В результате вы готовы к преодолению любых препятствий.

Именно такой отклик на стресс обеспечивает человеку исключительные физические возможности в особых ситуациях. В новостях нередко можно встретить сообщения о невероятной силе, которую приобретает человек в стрессовых ситуациях, – например, историю о двух девочках-подростках из Лебанона, штат Орегон, которые умудрились поднять полутоннажный трактор, под которым оказался заблокирован их отец. «Не знаю, как я смогла его поднять, он был очень тяжелый, – сказала одна из девочек журналистам. – Но мы просто взяли и подняли»<sup>[55]</sup>. Многие люди переживают при сильном стрессе нечто подобное. Когда на кону стоит нечто очень важное, организм использует все энергетические ресурсы, чтобы сделать то, что необходимо.

Энергия, которую дает вам стресс, не только помогает телу, но и стимулирует работу мозга. Адреналин обостряет чувства. Зрачки расширяются, чтобы пропускать больше света, слух обостряется. При этом головной мозг быстрее обрабатывает сигналы, поступающие от органов чувств. Лишние мысли отключаются, менее важные задачи временно теряют актуальность. Внимание концентрируется, вы впитываете и обрабатываете больше информации.

Химический коктейль эндорфинов, адреналина, тестостерона и дофамина дает толчок. Именно в этом кроется одна из причин того, почему некоторым людям нравится испытывать стресс, – он дает им приятное возбуждение. Сочетание вышеперечисленных веществ повышает ваше чувство уверенности в собственных силах. Вы можете действовать более целенаправленно и стремиться к тому, что способно дать вам удовлетворение. Некоторые ученые называют эту сторону стресса «восторгом и трепетом». Такие ощущения испытывают и скайдайверы,

парашютисты, влюбленные<sup>{56}</sup>. Если у вас по спине бегут приятные мурашки от участия в азартной игре или стараний выполнить в срок сложную работу, то вы знаете, что это такое.

Когда же речь идет об истинном выживании, то эти физиологические изменения проявляются наиболее сильно, и у вас может возникнуть классическая реакция «бей или беги». Но если вашей жизни напрямую ничего не угрожает, тело и мозг переключаются в другое состояние – *реакцию стремления к цели*<sup>{57}</sup>. Подобно реакции «бей или беги», этот стрессовый ответ придает вам сил и помогает действовать в сложных условиях. Сердцебиение учащается, уровень адреналина взлетает вверх, мышцы и мозг получают больше топлива, а в кровь выбрасываются «гормоны хорошего настроения». Но эта реакция отличается от предыдущей по нескольким важным параметрам. Вы ощущаете сосредоточенность, но не страх. Уровень гормонов стресса также иной, в частности, повышен уровень ДГЭА, который помогает быстрее восстанавливаться после стресса и усваивать полезный опыт. В результате повышается индекс роста вашей стрессовой реакции – то есть возникает благоприятное соотношение стрессовых гормонов, которое определяет, насколько вредным или полезным окажется стресс для вас.

Люди, которые полностью погружаются в то, что делают, и испытывают от этого наслаждение, проявляют явные признаки реакции стремления к цели<sup>{58}</sup>. Художники, спортсмены, хирурги, геймеры, музыканты, полностью отдаваясь своему любимому занятию, испытывают именно такую реакцию на стресс. Лучшие в этих областях деятельности вовсе не остаются хладнокровными под давлением сложных обстоятельств; более точным будет сказать, что у них возникает стрессовая реакция стремления к цели. Она дает им доступ к умственным и физическим ресурсам, которые, в свою очередь, обеспечивают повышение уверенности, концентрации и качества деятельности.

### ***Стресс помогает общению и стимулирует социальные связи***

Ваша стрессовая реакция не только снабжает вас энергией. Во многих ситуациях она также заставляет вас устанавливать связи с другими людьми. Эта сторона стресса управляется преимущественно гормоном окситоцином. Окситоцин получил широкую известность как «молекула любви» и «гормон объятий», потому что он действительно вырабатывается

гипофизом, когда вы кого-нибудь обнимаете. Однако на самом деле функции окситоцина гораздо сложнее. Это нейрогормон, который производит тонкую настройку социальных инстинктов в вашем головном мозге. Его главная функция – создавать и укреплять социальные привязанности, поэтому он и выделяется при объятиях, а также при половом акте и кормлении грудью. Повышенный уровень окситоцина заставляет вас тянуться к людям. Он порождает стремление к личным контактам – через прикосновения, SMS или встречи за кружкой пива. Кроме того, окситоцин помогает мозгу лучше понимать, что думают и чувствуют другие люди. Он усиливает эмпатию и интуицию. При высоком уровне окситоцина вы скорее будете доверять и помогать людям, которые вам небезразличны. Окситоцин делает мозг более восприимчивым к социальным контактам и тем самым усиливает теплое чувство, возникающее у вас при заботе об окружающих.

Но функции окситоцина не ограничиваются социальной сферой. Это также гормон смелости. Окситоцин подавляет реакцию страха в мозге – инстинкт, который заставляет вас замирать на месте или бежать. Этот гормон не только побуждает вас искать чьих-то объятий; он делает вас отважным.

Окситоцин – такая же часть стрессового ответа, как адреналин, заставляющий ваше сердце бешено стучать. Во время стресса гипофиз вырабатывает окситоцин, чтобы стимулировать социальные связи. Это означает, что стресс делает вас лучше без дополнительных вложений в тренинги личностного роста и социализации.

Выделяясь при стрессовой реакции, окситоцин заставляет вас обращаться к тем, кто может вас поддержать. Он также способствует укреплению наиболее важных для вас связей, делая вас более отзывчивым. Ученые называют это *реакцией заботы и дружбы*<sup>[59]</sup>. В отличие от реакции «бей или беги», которая связана в первую очередь с инстинктом самосохранения, эта реакция заставляет вас защищать тех, кто вам небезразличен. И что очень важно, придает вам смелости.

Когда вам хочется поговорить с другом или любимым человеком, это стрессовая реакция побуждает вас искать поддержки. Если случается что-то плохое и вы сразу думаете о ваших детях, домашних животных, родственниках или друзьях, это стрессовая реакция побуждает вас защищать свое «племя». Когда кто-то поступает нечестно и вы рветесь встать на защиту своей команды, своей компании или своего сообщества, все это часть просоциального стрессового ответа.

У окситоцина есть еще одно удивительное качество: этот так

называемый гормон любви оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. В сердце имеются специальные рецепторы к окситоцину, который способствует регенерации клеток сердечной мышцы после микротравм. Если ваша стрессовая реакция включает в себя выработку окситоцина, стресс в буквальном смысле укрепляет ваше сердце. Обычно мы слышим, что от стресса может случиться сердечный приступ! Да, вызванные стрессом сердечные приступы действительно иногда случаются, и вызваны они обычно бывают резким выбросом адреналина, но далеко не любая стрессовая реакция наносит вашему сердцу ущерб. Я нашла одно исследование, в котором было показано, что, если крыс подвергать стрессу, а затем пытаться химическим путем вызвать у них инфаркт, они демонстрируют весьма значительную *устойчивость* к сердечным травмам. Однако, когда крысам давали вещество, блокирующее выделение окситоцина, стресс уже не оказывал на них такого благотворного влияния<sup>{60}</sup>. Это исследование открывает нам один из самых удивительных аспектов стресса. Получается, что стрессовая реакция – это наш врожденный механизм сохранения стабильности, который заставляет нас заботиться о других, но при этом еще и укрепляет наше сердце.

### ***Стресс помогает вам учиться и развиваться***

Последняя стадия любой стрессовой реакции – это восстановление, возвращение вашего тела и мозга в состояние спокойствия. Чтобы восстановиться, телу необходимы стрессовые гормоны. Так, например, кортизол и окситоцин борются с воспалительными реакциями и поддерживают работу вегетативной нервной системы<sup>{61}</sup>. ДГЭА и нейрональный ростовой фактор (НРФ) повышают нейропластичность, так что ваш головной мозг может извлекать нужные уроки из стрессового опыта. Возможно, вам кажется, что ваш организм должен восстанавливаться *после* воздействия стрессовых гормонов, но на самом деле все наоборот – как раз эти гормоны и несут восстановительную функцию. Люди, у которых во время стресса вырабатывается больше этих гормонов, обычно приходят в себя значительно быстрее и с минимумом последствий<sup>{62}</sup>.

Восстановление после стресса не происходит мгновенно – это процесс, на который требуется определенное время. В первые несколько часов после сильной стрессовой реакции мозг перенастраивается,



запоминая и усваивая пережитое. В это время возрастает активность стрессовых гормонов в тех областях головного мозга, которые несут ответственность за обучение и память. Мозг обрабатывает полученный опыт, и именно поэтому вы не можете прекратить думать о том, что случилось. Вам может хотеться обсудить это с кем-то. Если все закончилось хорошо, вы проигрываете произошедшее в голове, вспоминая все, что делали и к чему это привело. Если же результат оказался не слишком удачным, вы пытаетесь понять, что произошло, представлять себе, что было бы, если бы вы поступили иначе, и мысленно конструировать положительный исход.

Во время процесса восстановления человек часто испытывает сильные эмоции. В нем еще бурлит энергия, и он слишком возбужден, чтобы сразу успокоиться. После стресса вы можете испытывать страх, шок, злость, чувство вины или печаль. Но можете ощущать и облегчение, радость или благодарность. Причем эти эмоции могут наполнять вас одновременно – это часть процесса осмысления мозгом пережитого. Они способствуют размышлениям и извлечению уроков из полученного опыта, что, в свою очередь, помогает подготовиться к будущим стрессам. Кроме того, благодаря эмоциям вы лучше запоминаете то, что случилось. Эти эмоции обусловлены химическими изменениями, придающими мозгу большую гибкость – он способен перестраиваться на основании полученного опыта. Таким образом, эмоции, сопровождающие процесс восстановления после стресса, помогают вам учиться и находить смысл в происходящем.

На основании всех вышеописанных процессов мозг и тело обучаются справляться со стрессом. Он оставляет в вашем сознании отпечаток, благодаря которому в следующий раз вы будете знать, как вести себя. Этого не происходит при каждой мелкой неприятности, но, если перед вами встанет действительно сложная задача, мозг и тело обязательно извлекут из нее уроки. Психологи в таких случаях говорят, что человек получает *прививку стрессом*. Это своего рода «вакцинация» для мозга. Именно поэтому стрессовые тренировки являются одной из ключевых методик подготовки астронавтов в НАСА, работников экстренных служб, профессиональных спортсменов и представителей других специальностей, которым необходимо научиться не только выживать в стрессовых ситуациях, но и действовать максимально эффективно. Прививка стрессом используется в подготовке детей к экстренной эвакуации, рабочих тренингах для приспособления к жестким условиям труда и даже обучении общению детей-аутистов.

Если вы признаете, что стресс дает вам необходимый положительный



опыт, каждое новое испытание вы будете переносить легче. Исследования показывают, что при осознании пользы стресса для обучения и повышения стойкости физиологическая реакция на него также может измениться. Как мы видели на примере работы Алии Крам, просмотр видеоматериалов о полезных качествах стресса повышал уровень ДГЭА у участников эксперимента до и после имитации собеседования. Другие исследования также показывают: восприятие стрессовой ситуации как возможности отточить свои навыки, улучшить знания или стать более сильным вызывает реакцию стремления к цели, а не драки и бегства. А это, в свою очередь, увеличивает шансы на то, что полученный опыт принесет человеку значительные преимущества в будущем.

Стрессовая реакция помогает вам бороться с трудностями, общаться, учиться и развиваться	
<b>Как стрессовая реакция помогает вам бороться с трудностями:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• фокусирует внимание;</li><li>• обостряет чувства;</li><li>• повышает мотивацию;</li><li>• мобилизует энергетические ресурсы</li></ul>	<b>Как вы узнаете, что это происходит:</b> <i>Сердце стучит, выделяется пот, учащается дыхание. Ваши мысли сосредоточены на источнике стресса. Вы чувствуете возбуждение, прилив сил, беспокойство, тревогу или готовность к действию</i>
<b>общаться:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• активирует просоциальные инстинкты;</li><li>• стимулирует общение;</li><li>• усиливает эмпатию;</li><li>• подавляет страх и придает смелость</li></ul>	<i>Вам хочется быть рядом с друзьями или родными. Вы обращаете больше внимания на окружающих и лучше чувствуете их эмоции. У вас возникает желание защищать и поддерживать других людей, организации или ценности, которые важны для вас</i>
<b>учиться и развиваться:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• восстанавливает баланс нервной системы;</li><li>• обрабатывает и интегрирует полученный опыт;</li><li>• помогает мозгу обучаться и развиваться</li></ul>	<i>Хотя внешне вы успокаиваетесь, головной мозг проделывает сложную работу. Вы мысленно проигрываете заново и анализируете произошедшее, или вам хочется обсудить это с кем-то. Обычно присутствуют смешанные чувства, а также желание найти смысл в том, что случилось</i>

### ***Переосмысление стресса: исследуйте вашу стрессовую реакцию***

Вспомните о недавно пережитой ситуации, которую вы могли бы назвать стрессовой. Может быть, это был какой-то спор, проблема на работе или переживания из-за здоровья. Затем прочтите сводную таблицу «Стрессовая реакция помогает вам бороться с трудностями, общаться, учиться и развиваться».

Подумайте, какие аспекты стрессовой реакции вы переживали во время или после той стрессовой ситуации. Ваш организм давал вам силы? Что вы чувствовали? Пытались ли вы

найти поддержку у окружающих? Как вы ощущали это стремление к общению? Хотелось ли вам действовать или защитить близких, друзей, ценности? Как проявлялась эта мотивация? Проигрывали ли вы в голове то, что случилось, или обсуждали с кем-то? Какие эмоции вы испытывали после стресса – и, возможно, испытываете сейчас, когда вспоминаете о нем? Запишите все, что вы чувствовали.

Вероятно, раньше вы считали потеющие ладони, потребность в моральной поддержке или непрерывное осмысление подробностей произошедшего нежелательными симптомами стресса. Хотите ли вы переосмыслить эти симптомы и рассмотреть их как знак того, что ваше тело и мозг на самом деле помогают вам справляться со стрессом? Если есть какая-то определенная составляющая стрессовой реакции, которая вам особенно не нравится или которой вы не доверяете, попробуйте понять, как она помогает вам защитить себя, мобилизовать силы, наладить общение с окружающими или учиться и развиваться. Опишите ваш опыт с этой точки зрения.

## **Какая у вас реакция на стресс?**

Последние научные данные показывают, что стресс можно переживать по-разному. От чего же зависит, какую именно стрессовую реакцию вы будете испытывать в тот или иной момент?

Разные типы стрессовых ситуаций обычно порождают разные реакции. Например, при социальном стрессе обычно вырабатывается больше окситоцина, чем при других типах стресса. Это хорошо, потому что высокий уровень окситоцина стимулирует социальные связи. И наоборот, рабочий стресс обычно повышает уровень адреналина и других гормонов, которые дают вам силы и концентрацию. В идеале ваш организм должен реагировать на каждую стрессовую ситуацию так, чтобы наилучшим образом использовать имеющиеся ресурсы. У адвоката в суде перед произнесением заключительной речи должна проявляться реакция стремления к цели. А когда она придет домой, где ее дети будут конкурировать между собой за внимание, реакция заботы и дружбы поможет ей успокоить их и себя. Но если вдруг среди ночи сработает пожарная сигнализация, чтобы вовремя покинуть дом, понадобится реакция драки или бегства.

Ваш ответ на стресс также может зависеть от пережитого вами в

прошлом<sup>{63}</sup>. В частности, ранний стрессовый опыт может очень сильно влиять на то, как функционирует система стрессовых реакций в зрелом возрасте. Например, у людей, которые в детстве или юности перенесли опасную болезнь, обычно возникает сильный окситоциновый ответ на стресс. У них преобладает реакция заботы и дружбы, потому что они рано научились полагаться при стрессе на других людей. И наоборот, у тех, кто в детстве подвергался насилию, окситоциновый ответ выражен значительно меньше, потому что жизненный опыт научил их не доверять людям в трудных ситуациях. Став взрослыми, они обычно прибегают к оборонительным реакциям типа «бей или беги» или полагаются только на себя, демонстрируя реакцию стремления к цели.

Даже гены влияют на то, как вы реагируете на стресс. Есть гены, благодаря которым человек предрасположен к наслаждению выбросом адреналина при стрессовой реакции, поэтому он будет намеренно провоцировать стрессовые ситуации. Те же самые гены усиливают склонность к конкурентной реакции «бей или беги». Другие гены влияют на чувствительность к окситоцину, создавая таким образом у человека склонность к реакции заботы и дружбы. Ваш генетический профиль определяет и то, насколько сильно влияет на вас стресс. Некоторые люди от рождения больше устойчивы, поэтому реакция на стрессовые обстоятельства проявляется у них меньше и стрессовый опыт – к счастью или к сожалению – не меняет их слишком сильно. Другие от природы более чувствительны<sup>{64}</sup>. Это может показаться парадоксальным, но эта чувствительность увеличивает вероятность как негативных последствий стресса, например депрессий и тревожных состояний, так и позитивных, например повышенного уровня эмпатии и способности к личностному росту.

Однако, как мы увидим далее, никакие из этих генетических различий не следует считать раз и навсегда определенными. Они дают лишь предрасположенность, которая взаимодействует с вашим жизненным опытом и сознательным выбором. Система стрессовых реакций обладает адаптивностью и в каждой конкретной ситуации пытается вычислить, как лучше всего справиться с вызовом. Например, ваше восприятие стресса может измениться после рождения ребенка. Мужчины, которые раньше проявляли однозначную реакцию драки или бегства, став отцами, неожиданно замечают в себе склонность к реакции заботы и дружбы. И наоборот, угрожающие жизни травматические события могут подтолкнуть систему стрессовых реакций в противоположном направлении. Травма

создает временное восприятие мира как небезопасного места, и мозг и тело отдают предпочтение реакции драки или бегства. Важно понимать, что эти перемены вовсе не являются признаками каких-то нарушений в системе стрессовых реакций, а, напротив, дают вам определенные практические преимущества<sup>[65]</sup>. Кроме того, они не закрепляются навсегда. Даже изменения, порожденные серьезными травмами, могут обратиться вспять благодаря новому опыту и отношениям.

Наконец, вы сами можете влиять на то, как ваш организм реагирует на стресс. Стресс – это биологическое состояние, назначение которого – помочь вам извлечь ценные уроки из полученного опыта. Это означает, что ваша реакция на стресс очень зависит от осознанности ваших действий. Что бы вы ни делали во время стресса, вы обучаете тело и мозг. Если вы хотите уверенно смотреть в лицо трудностям, отстаивать свою точку зрения, искать поддержки окружающих вместо того, чтобы замыкаться в себе, находить смысл в своих страданиях, – нет лучшего способа, чем намеренно практиковать желаемую реакцию во время стресса. Каждый из его моментов – это возможность изменить ваше инстинктивное поведение.

## **Стресс на высоте 11 километров**

Эту историю прислала мне студентка вскоре после окончания моего курса «Новая наука о стрессе». Рева посещала этот курс вместе с мужем Лакшманом. После последнего занятия они полетели в Австралию к своей дочери, которая ждала ребенка. Лакшман страдал заболеванием сердца, одним из симптомов которого было нарушение дыхания. Чтобы поддерживать нормальный уровень кислорода во время перелета, ему требовалось подключение к аппарату, нагнетающему в легкие воздух. Аппарат включался в сеть и занимал много места, поэтому полеты всегда являлись для Ревы и Лакшмана очень большим стрессом. В этот раз розетка была в потолке салона, и аппарат постоянно отключался. Полет проходил ночью, в самолете было темно. Реве, с протезами коленных суставов, постоянно приходилось забираться на свое сиденье и подключать провод аппарата. Делать это в узком проходе было для нее очень болезненно. Она чувствовала, как весь ее организм реагирует на стресс.

Это был случай, когда большинство людей решили бы, что стрессовая реакция опасна. Рева с мужем практически никак не могли контролировать ситуацию, а злиться на розетку, стюардесс или друг на друга было бессмысленно. Бежать было некуда – они не взяли с собой парашюты и

вряд ли решились бы взломать аварийный выход. Я уже не говорю о том, что для Лакшмана в таких условиях был высок риск сердечного приступа. Ему точно не нужен был выброс адреналина на высоте 11 км.

Но Рева помнила, что стрессовая реакция не ограничивается срабатыванием инстинкта «бей или беги». Они с мужем стали разговаривать о стрессе, который испытывали. Вместо того чтобы нагнетать обстановку, они представили, как их организмы вырабатывают окситоцин, помогая им поддерживать друг друга и защищать сердце Лакшмана. Зная о том, что стресс стимулирует коммуникацию, Рева без труда подружилась с женщиной, сидевшей рядом с ней. Благодаря этому оставшаяся часть путешествия прошла гораздо легче, потому что Реве уже не приходилось волноваться о том, что она доставляет соседке неудобства.

Кроме того, Рева и Лакшман сознательно решили сосредоточиться на мыслях о том, почему этот полет так важен для них, вместо того чтобы пытаться повлиять на ситуацию, которая была вне сферы их контроля. Они говорили о том, что их страдания в настоящий момент – это часть важного события: поездки к дочери и будущему внуку. Это помогло им принять все неудобства путешествия.

Данная история – простой пример того, как осознание многообразия стрессовой реакции может преобразовать ваше восприятие стресса. Сосредоточенность на социальных связях и смысле опыта оказалась прекрасной стратегией для того, чтобы выдержать длительный и малоприятный полет. В других ситуациях, которые вы в большей степени способны контролировать, более продуктивной стратегией может оказаться пробуждение силы, заставляющей действовать.

Когда вы чувствуете, что ваш организм реагирует на стресс, спросите себя, какой элемент стрессовой реакции сейчас больше всего необходим вам. Нужно ли вам бороться, бежать, погружаться в происходящее, общаться с людьми, находить смысл или развиваться? Даже если вам кажется, что ваша стрессовая реакция толкает вас в одном направлении, вы можете сосредоточиться на том, как вы сами *хотели* бы реагировать, и таким образом повлиять на физиологический отклик. Если вам хочется развить в себе какую-то определенную составляющую стрессовой реакции, подумайте, как должны выглядеть ее проявления в той ситуации, в которой вы находитесь. Что мог бы думать, чувствовать или делать человек, у которого эта сторона проявляется наиболее ярко? Можете ли вы сознательно *выбрать* такую реакцию на стресс прямо сейчас?

**Читайте продолжение во 2 части книги.**



## Глава 3

### Осмысленная жизнь – это жизнь со стрессом

В 2005–2006 гг. исследователи из Института Гэллапа опросили более 125 000 людей в возрасте от 15 лет и старше в 121 стране мира<sup>[66]</sup>. Им задавали всего один вопрос: «Испытывали ли вы вчера значительный стресс?» В развитых странах опрос проводился по телефону, а в развивающихся и в отдаленных регионах сотрудники службы лично обходили людей в их домах.

Затем ученые подсчитали индекс стресса для разных государств. Какой процент жителей страны утвердительно ответил на заданный вопрос? Среднемировая цифра составила 33 %. В США индекс стресса оказался выше среднего – 43 %. Первую строчку заняли Филиппины с 67 %. А вот в Мавритании индекс едва превысил 5 %.

Из-за таких значительных расхождений между странами исследователям стало интересно, соотносится ли индекс стресса с другими показателями благополучия, такими как индекс счастья, средняя продолжительность жизни и ВВП страны? Какой прогноз могли бы сделать вы? Как процент людей, испытывающих стресс, может влиять на здоровье социума, уровень счастья граждан и экономику страны?

К удивлению исследователей, самые высокие показатели стресса оказались у наиболее благополучных государств. Чем выше был процент людей, указавших на то, что они испытывали стресс накануне, тем выше были в стране средняя продолжительность жизни и ВВП. Что еще удивительнее, высокий уровень стресса соответствовал высоким показателям уровня счастья и удовлетворенности жизнью. То есть люди, испытывающие стресс, при этом довольны своим здоровьем, работой, стандартами жизни и общественным положением. Также исследователи обнаружили, что в странах с высоким уровнем коррупции, бедности, голода или насилия, таких как Мавритания, люди не склонны были признавать, что их жизнь наполнена стрессом. Что бы люди по всему миру ни подразумевали под стрессом, их ощущения *не* имеют прямого отношения к объективно плохим условиям жизни.

Чтобы объяснить эти результаты, исследователи стали разбираться в связи стресса с другими эмоциями. Оказалось, что, когда человек пребывает в стрессе, он чаще испытывает злость, подавленность, грусть или беспокойство. Но при этом те, кто живет в странах с высокими

показателями стресса, также чаще испытывают радость, любовь и чаще смеются. Получается, что самых счастливых людей, принимавших участие в опросе, нельзя назвать свободными от стресса. Скорее, они испытывают более сильный стресс, чем их менее счастливые собратья, но при этом реже оказываются подавленными им. И наоборот, судя по полученным данным, среди наиболее несчастных людей, которые чаще всего испытывают стыд, злость и отсутствие радости, «уровень стресса исключительно низок».

Я называю это «парадоксом стресса». Высокий уровень стресса одновременно может быть связан как с негативными переживаниями, так и с благополучием. Важно, что счастливая жизнь не означает отсутствие в ней стресса, равно как и свободная от стрессов жизнь не гарантирует счастья. Несмотря на то что большинство людей считает стресс вредным, достаточно высокий уровень стресса обычно сопутствует любви, здоровью и удовлетворению от жизни.

Каким же образом неприятные переживания могут быть связаны с таким количеством положительных последствий? Понять парадокс стресса будет проще, если мы рассмотрим связь между стрессом и обретением человеком смысла жизни. Оказывается, что осмысленная жизнь невозможна без стресса.

## **Есть ли смысл в человеческой жизни?**

В 2013 г. исследователи из Стэнфорда и Университета штата Флорида провели опрос среди большой выборки взрослых американцев в возрасте от 18 до 78 лет, чтобы выяснить, насколько они согласны с утверждением: «Глядя на свою жизнь, я чувствую, что она имеет смысл»<sup>[67]</sup>. Может показаться, что они задавали людям слишком сложную задачу, требуя, чтобы они оценили осмысленность всей своей жизни, однако большинство отвечали на этот вопрос без долгих размышлений. Возможно, вы сами только что ответили на него.

Затем ученые стали выяснять, чем отличаются люди, однозначно согласившиеся с утверждением, от тех, кто был с ним не согласен. На основании чего можно с уверенностью предсказать, что жизнь человека имеет смысл?

Оказалось, что в ответе на этот вопрос стресс играет очень важную роль. Люди, пережившие наибольшее количество стрессовых событий, чаще других считали свою жизнь осмысленной. Те, кто сообщил, что испытывают сильный стресс в настоящий момент, также обычно говорили,



что в их жизни есть смысл. Даже время, проведенное в переживаниях о будущем, как и в раздумьях о прошлых проблемах и трудностях, признавалось наполненным смыслом. Ученые сделали вывод, что «люди, жизнь которых наполнена смыслом, испытывают больший стресс, чем те, у которых смысл жизни отсутствует».

Почему же стресс так сильно связан с осмысленностью жизни? Одна из причин состоит в том, что стресс, по всей видимости, является неизбежным следствием заинтересованности в собственных действиях и стремления к определенным целям, что и создает ощущение того, что мы живем не зря. Перечисляя основные источники стресса в жизни, люди ставят на первые места работу, воспитание детей, личные взаимоотношения, заботу о близких и собственном здоровье<sup>{68}</sup>. Два недавних исследования показали, что для 34 % взрослых британцев самым стрессовым событием в их жизни стало рождение ребенка, а 62 % канадцев, сообщивших о том, что они испытывают сильный стресс, утверждают, что главный его источник – это работа<sup>{69}{70}</sup>.

Всякий раз, когда людей спрашивают о сфере, связанной с наибольшим стрессом, оказывается, что именно в ней скрыт смысл их жизни. Здесь возникает парадокс стресса. Например, Институт Гэллапа обнаружил, что наличие ребенка значительно повышает вероятность того, что вы каждый день будете испытывать достаточно сильный стресс, но к тому же много улыбаться и смеяться<sup>{71}</sup>. Среди предпринимателей, которые сообщили о том, что накануне испытывали сильный стресс, многие говорили при этом, что они в тот же день узнали много интересного для себя. Получается, что стресс служит показателем того, насколько интересна и значима для вас собственная жизнь и человеческие взаимоотношения в ней.

Исследования также показывают, что жизнь с малым количеством стресса не делает людей такими счастливыми, как можно было бы предположить. Большинство людей думают, что были бы счастливее, если были бы менее заняты, но выясняется, что это не так<sup>{72}</sup>. Люди счастливы, когда их жизнь наполнена делами, даже если им приходится брать на себя больше, чем они хотели бы. Именно значительным *снижением* активности можно объяснить тот факт, что выход на пенсию на 40 % увеличивает риск депрессии<sup>{73}</sup>.

Отсутствие стресса может даже нанести вред вашему здоровью. В одном масштабном эпидемиологическом исследовании<sup>{74}</sup> говорилось, что у мужчин средних лет, признавших, что большую часть жизни испытывают

скуку, вероятность смерти от сердечного приступа в ближайшие 20 лет вырастает более чем в два раза. При этом многочисленные исследования демонстрируют, что люди, жизнь которых полна смысла, живут дольше<sup>{75}</sup>. В одном из них ученые проследили судьбу более чем 9000 взрослых граждан Великобритании на протяжении десяти лет и обнаружили, что уровень смертности среди тех, кто считает, что в их жизни есть смысл, ниже на 30 %. Эти результаты остаются верными даже при учете таких факторов, как образование, достаток, склонность к депрессии, наличие вредных привычек и уровень физической активности<sup>{76}</sup>.

Подобные открытия объясняют, почему стресс далеко не всегда мешает здоровью и счастью. Когда главные источники стресса совпадают с главными источниками смысла, стресс только повышает уровень вашего благополучия.

Стресс может быть естественным побочным результатом стремления к труднодостижимым, но важным целям; правда, это не значит, что любой стрессовый момент обязательно полон смысла. Но даже если вам сложно найти смысл в вашем эмоциональном переживании, оно может стимулировать желание *найти смысл* – если не прямо сейчас, то в более широком контексте вашей жизни. Способность найти этот смысл абсолютно необходима нам для того, чтобы сохранять желание жить даже в очень трудных ситуациях. Человек обладает врожденным инстинктом находить его даже в страданиях. Этот инстинкт на самом деле является частью биологической реакции на стресс, которую часто принимают форму размышлений и духовных исканий. Отчасти именно поэтому жизнь со стрессом – это жизнь со смыслом; стресс заставляет нас искать и находить причину, чтобы жить дальше, несмотря на трудности.

### ***Переосмысление стресса: что придает вашей жизни смысл?***

Посвятите несколько минут тому, чтобы записать на листке бумаги ваши самые главные цели, занятия и отношения. В каких сферах жизни вы чаще всего испытываете радость, любовь, веселье, возможность научиться чему-то? Составив такой краткий список, спросите себя: можете ли вы сказать, что какие-то из этих важных вещей также являются для вас хотя бы иногда источниками стресса?

Мы часто представляем себе, как прекрасно было бы избавиться от стрессов, которые мы испытываем дома и на

работе. Но это нереально. Мы не можем выбирать, будет ли сопровождаться стрессом наша семейная жизнь, работа, общественная деятельность, обучение или забота о здоровье. Если в вашей жизни есть что-то, что наполняет ее одновременно смыслом и стрессом, попробуйте написать о том, *почему* эта роль, отношения, деятельность или цель так важны для вас. Если хотите, напишите также о том, какой стала бы ваша жизнь, если бы вы вдруг потеряли этот источник смысла. Как бы вы чувствовали себя? Хотели бы вы вернуть его обратно, даже со всеми сопутствующими стрессами?

### **Как найти смысл в повседневном стрессе?**

С 1961 по 1970 г. примерно 1300 мужчин, проживающих в Бостоне и его окрестностях, были включены в долгосрочное исследование, проводимое при поддержке Департамента по делам ветеранов США. За ними наблюдали в течение почти 50 лет, регулярно собирая сведения о различных аспектах их жизни, в том числе об уровне и причинах стресса. Переживания, о которых они сообщали, можно было разделить на два типа: связанные со значимыми жизненными событиями (например, развод или серьезная авария) и вызванные мелкими повседневными трудностями. В 2014 г. был выпущен отчет<sup>[77]</sup> о результатах исследования, в котором, в частности, обсуждалось влияние стресса на смертность среди этих мужчин. Повышенный уровень смертности оказался связан именно с повседневными стрессами. Те, кто в период с 1989 по 2005 г. столкнулись с наибольшим количеством подобных стрессов, умирали в три раза чаще, чем те, у кого их уровень был минимальным.

Естественно, СМИ тут же запестрели заголовками: «Мужчины, испытывающие стресс, умирают раньше» и «Ученые утверждают: стресс убивает». Но что же именно подразумевали исследователи под «мелкими повседневными трудностями»? Оказывается, убийственным было в первую очередь не присутствие стресса как такового, а отношение к нему.

В опросном листе, посвященном приятным и неприятным повседневным событиям, было перечислено 53 элемента жизни обычного человека, в том числе «брак», «работа», «погода», «приготовление еды», «участие в жизни церкви или общественных организаций». Участники исследования должны были указать, насколько приятным или неприятным каждый из элементов оказался для них в этот день. По сути, этот опрос

сводился к тому, воспринимали ли они свои роли, отношения как раздражающее неудобство или как значимый опыт. Вы можете подумать: «Это зависит от конкретного дня; все бывает по-разному». Но на самом деле результаты таких опросов оказываются на удивление стабильными. Ощущение тяжести повседневной жизни имеет больше отношения к образу мышления, а не к конкретному событию<sup>[78]</sup>.

Если вы верите, что стресс вам вредит, все, что может показаться причиной для него, представляется угрозой вашему здоровью и счастью – будь то очередь в магазине, аврал на работе или планирование праздничного семейного обеда.

Обратите внимание, что в исследовании Гарвардской школы общественного здоровья 2014 г. наиболее часто упоминаемыми причинами стресса оказались несовпадение режимов дня членов семьи, поездки по делам и на работу, социальные сети и такие домашние дела, как приготовление пищи, уборка и ремонт. Все это естественные и ожидаемые составляющие жизни каждого человека, но мы относимся к ним так, будто это несправедливая обуза, которая не дает нам жить счастливо.

Именно такой взгляд на мир – а не какие-то объективные показатели стресса – являлся лучшим прогностическим фактором смертности среди мужчин, участвовавших в долгосрочном исследовании. Делать из его результатов вывод о том, что «стресс убивает» (как поступили многие СМИ), бессмысленно. Познакомившись с этими результатами, нужно не пытаться уменьшить количество так называемых «повседневных трудностей» в жизни, а менять свое отношение к событиям, которые вы воспринимаете как трудности. Тот же самый опыт, который вызывает повседневный стресс, может стать источником радости и смысла – но вы должны сознательно сделать этот выбор.

Одно классическое исследование, проведенное еще в 90-х гг. прошлого века, указывает на прекрасный способ формирования правильного мировосприятия, придающего смысл повседневному стрессу. Группу студентов Стэнфорда попросили на протяжении зимних каникул вести дневник. Одни из них должны были писать о своих самых значимых жизненных ценностях и о том, как их повседневные занятия соотносятся с этими ценностями. Другие просто записывали приятные вещи, которые с ними происходили. По окончании трехнедельных каникул ученые собрали дневники и спросили студентов о том, как прошли их каникулы. Оказалось, что те, кто писал о ценностях, чувствовали себя лучше физически и морально. На протяжении каникул они реже болели. Вернувшись в

университет, эти студенты были более уверены в своей способности справиться со стрессом. Положительный эффект ведения дневника о ценностях был наивысшим у тех студентов, которые в течение каникул испытали сильные эмоциональные переживания<sup>{79}</sup>.

Затем исследователи проанализировали более 2000 страниц дневников студентов и пришли к заключению: студенты, которые писали о ценностях и о событиях, с ними связанных, увидели в своей жизни смысл. Стрессовый опыт перестал быть для них просто неприятностями, которые надо пережить; он превратился в манифест их ценностей. Поездка на машине с младшим братом показала, как студент заботится о своей семье. Работа над заявкой на стажировку стала шагом к обеспечению своего будущего. Для тех, кого попросили найти важные ценности в повседневных занятиях, мелочи, которые можно было бы воспринять как неприятные, наполнились смыслом.

После первого исследования было проведено множество других подобных экспериментов. И оказалось, что ведение дневника, посвященного ключевым ценностям, – один из наиболее эффективных психологических приемов<sup>{80}</sup>. У тех людей, кто даже недолгое время вел такой дневник, наблюдается рост собственных сил, ощущения контроля над собственной жизнью, гордости и уверенности в себе. Кроме того, они начинают больше любить окружающих, лучше переносят болезненный опыт, у них повышается самоконтроль и снижается склонность к переживаниям о неудачах.

В долгосрочной перспективе ведение дневника о ценностях улучшает обучаемость, уменьшает количество обращений к врачам, благотворно влияет на психическое состояние и помогает в достижении самых разных жизненных целей – от похудения до отказа от табака и алкоголя. Оно помогает пережить несправедливое обращение и побороть склонность к самоуничтожению<sup>{81}</sup>. Во многих случаях эти преимущества были результатами всего лишь однократного эксперимента. У людей, которые писали о своих жизненных ценностях только один раз в течение десяти минут, эффект сохранялся спустя месяцы или даже годы.

Почему небольшой эксперимент оказывает такое мощное воздействие? Психологи из Стэнфорда Джеффри Коэн и Дэвид Шерман проанализировали данные о подобных экспериментах, собранные более чем за 15 лет, и пришли к выводу, что они преобразуют отношение людей к стрессовому опыту и их способности справляться с ним. Когда люди задумываются о своих ценностях, они больше склонны верить в то, что

способны изменить ситуацию к лучшему, приложив собственные усилия и воспользовавшись поддержкой окружающих. Они чаще предпринимают конструктивные действия по решению проблем, а не откладывают их и не отрицают. Кроме того, они более склонны воспринимать трудности, с которыми сталкиваются, как временные и менее подвержены мыслям о том, что имеющиеся у них в жизни проблемы означают, что с ними самими что-то не так.

Со временем этот новый взгляд на мир укрепляет сам себя, и люди начинают искренне верить в то, что способны преодолеть любые трудности. Когда вы размышляете о своих ценностях, история о стрессе, которую вы себе рассказываете, меняется. Вы начинаете видеть себя сильным и способным извлекать ценный опыт из сложных ситуаций. Поэтому перестаете избегать их и предпочитаете встречать лицом к лицу. И, кроме того, учитесь видеть в них смысл.

Как и в случаях с другими экспериментами по влиянию на образ мышления, люди часто забывают, что именно мотивировало их на позитивные перемены. Однако мотивирующий эффект сохраняется надолго, поскольку самовоспроизводится вновь и вновь. Приобретенные долговременные преимущества – это результат не десятиминутного эксперимента как такового, а изменения мировоззрения, которое он запускает.

### ***Переосмысление стресса: каковы ваши ценности?***

Приведенный здесь список ценностей далеко не полон, но, оттолкнувшись от него, вы сможете составить свой. Какие из ценностей имеют для вас наибольшее значение? Выберите три самые главные, дополнив список при необходимости:

Благодарность	Мудрость	Свобода
Вера/религия	Надежность	Семья
Верность	Независимость	Сила
Верность	Образование	Смекалка
убеждениям	Общество	Смелость
Веселье	Ответственность	Совместный труд
Взаимопомощь	Открытия нового	Сострадание
Гармония	Открытость	Сотрудничество
Готовность помочь	Позитивное влияние	Спорт
Дисциплина	Политика	Способность решать
Доверие	Помощь людям	проблемы
Дружба	Понимание себя	Справедливость
Животные	Праздники	Счастье
(домашние или	Практичность	Творчество
дикие)	Превосходство	Терпение
Здоровье	в чем-либо	Терпимость
Инновации	Преданность делу	Традиции
Искусство	Приключения	Уверенность в себе
Компетентность	Природа	Усердный труд
Лидерство	Равенство	Честность
Личный рост	Радость	Честь
Любовь	Размышления	Чувство юмора
Любопытство	Результативный труд	Щедкость
Мир/ненасилие	Решение сложных	Экономность
Этичное поведение	задач	Энтузиазм

Определив три важнейшие для вас ценности, выберите из них одну и напишите о ней небольшое эссе. Объясните, почему она так важна для вас. Также можете указать, как вы следуете ей в повседневной жизни, например сегодня или накануне. Если вы стоите перед важным решением, можете написать о том, как эта ценность может помочь вам принять его.

Эти десять минут могут изменить ваше отношение к стрессу, даже если вы не будете писать о чем-то таком, что вызывает у вас стресс сейчас. Возможно, вам захочется повторить это упражнение в другой раз с двумя другими ценностями или вернуться к нему, когда вы будете подвергаться особенно сильному стрессу.

Мои ученики иногда говорят мне, что им бывает трудно выбрать ценность для этого упражнения, – они либо не могут точно определить свои ценности, либо испытывают сложности с



выбором одной из них. Не забывайте, что ваши ценности отражают то, что вас волнует. В этом упражнении вы просто должны выразить то, что кажется вам важным и значимым прямо сейчас. Это может быть отношение, личное качество, приоритет или даже сообщество, вызывающее у вас интерес. Это могут быть ваши мечты или опыт, которым вы хотели бы поделиться. Или принцип, которым вы руководствуетесь в принятии важных жизненных решений.

Для этого упражнения неважно, насколько «хороши» ваши ценности и поймут ли другие люди, почему они значимы для вас. Например, одной моей студентке это упражнение показалось неинтересным, потому что в качестве ценности она выбрала «профессионализм» – то, что ценили в ней другие люди, но с чем она не чувствовала эмоциональной связи. Фактически, это было то, чего ждали от нее окружающие. Когда я сказала, что она должна выбрать что-то действительно близкое для нее самой, она осознала, что хочет развить в себе бóльшую терпимость, хотя и признала: сделать это будет нелегко.

## **Не забывайте о своих ценностях**

Когда вы находитесь в стрессовой ситуации, вам необходимо изменить свой образ мышления «в срочном порядке». Исследования показывают, что размышления о ценностях в моменты стресса могут помочь вам справиться с ним. Например, в эксперименте, проведенном в Университете Ватерлоо в Онтарио<sup>[82]</sup>, участникам раздали браслеты с надписью: «Помните о ценностях». В другом варианте того же исследования, в Стэнфордском университете, браслеты заменили брелоками. Участникам экспериментов предлагали посмотреть на браслет или брелок, когда они будут ощущать стресс, и задуматься о том, что важнее всего для них в этот момент. Эта дополнительная инструкция помогла людям справляться с трудностями даже лучше, чем однократное письменное упражнение.

В ходе курса «Новая наука о стрессе» я раздаю всем ученикам такие браслеты. Одна из студенток, Мириам, написала мне о том, как это помогло ей справиться с угрожающей ситуацией. У ее мужа, Джо, начали проявляться симптомы, которые могли быть первыми признаками болезни Альцгеймера. Хотя диагноз был еще не точен, врач-невролог боялся, что именно это является причиной провалов в памяти, появляющихся у



пациента. Джо был топ-менеджером, и первые признаки когнитивных нарушений испугали его и Мириам. Они мечтали о том, чтобы состариться вместе, но теперь их будущее как будто ускользало.

Мириам и Джо вместе проделали упражнение, связанное с ценностями. Она выбрала в качестве самой важной из них терпение, а Джо – чувство юмора и честность. Мириам рассказала мне, что она вспоминала о своей ценности и практиковала ее по много раз в неделю. И смотрела, как Джо также полагается на свои ценности, и черпала в этом силы. Когда Джо потерял мобильный телефон, а она нашла его в холодильнике, Джо честно признал, что не помнит, как положил его туда, и даже пошутил по этому поводу. Это облегчило стрессовый момент для обоих.

У Мириам и Джо никак не получалось избежать стресса, а попытки отрицать его не могли им помочь. Выбор ценностей стал для них способом контролировать хотя бы какую-то сторону этого тяжелого опыта. Даже если вы не можете контролировать стресс или избавиться от него, то способны выбрать реакцию на него. Помня о своих ценностях, можно преобразовать стресс из того, что происходит против вашей воли и находится вне вашего влияния, в опыт, который сделает вам честь и укрепит для дальнейшей борьбы.

Так что вы тоже можете сделать себе «напоминалку» о вашей самой главной ценности. Может быть, это будет не браслет или брелок, а просто листик бумаги, прикрепленный к монитору компьютера, или стикер, наклеенный на телефон. И когда стресс ударит по вам, вспоминайте о вашей ценности и спрашивайте себя, как она может направить вас на верный путь.

## **Как мы говорим о стрессе?**

Два врача сидят друг напротив друга. Один говорит: «Расскажите мне, как вы общались с пациентом в тяжелый для него момент». Другой врач, женщина-генетик, рассказывает историю. Однажды ей пришлось сказать женщине за 40, что у ее 16-летнего сына синдром Марфана. Это редкое генетическое заболевание вызывает аномальное развитие костей, так что у больных обычно очень длинные конечности и пальцы. Но, кроме того, оно влияет на сердце. Два года назад муж этой женщины скончался от разрыва аорты, вызванного именно таким заболеванием. И врач должна была объяснить женщине, что сын унаследовал генетический дефект, который убил ее мужа.

Когда она заканчивает рассказ, первый врач спрашивает: «Что сделало этот опыт памятным или значимым для вас?» А потом: «Какие ваши личные качества помогли вам правильно отреагировать на страдания женщины?»

Эти врачи – участники программы, разработанной в Медикостоматологической школе Университета Рочестера с целью помочь врачам справляться с тяжелыми профессиональными ситуациями. Ее авторы – два врача: Мик Краснер, терапевт неотложной помощи, и Рональд Эпштейн, профессор семейной медицины, психиатрии и онкологии. Они поняли, что профессиональные медики очень нуждаются в том, чтобы правильно справляться со стрессами, связанными с их работой. Многие врачи специально учатся отключать свою эмоциональную реакцию на боль, страдания и смерть. Чтобы защититься от чрезмерного количества тяжелых чувств, они вырабатывают в себе отношение к пациентам просто как к объектам лечения, а не к уникальным личностям.

Хотя на первый взгляд это может показаться хорошим способом снижения уровня стресса, на самом деле за такое отношение приходится дорого платить. Человек, находящийся рядом с теми, кто страдает и изо всех сил старается побороть свои страдания, на самом деле играет невероятно важную роль и должен осознавать смысл своей работы. Как это ни парадоксально, попытки отгородиться от чужих страданий приводят к еще большему стрессу и неблагоприятным последствиям для самого врача. Эта проблема не ограничивается только медицинской сферой; в сходном положении оказываются работники правоохранительных органов, социальных служб и образования, а также родители, няни, сиделки и представители духовенства. Все эти роли могут быть очень тяжелыми, требующими большого эмоционального напряжения, но при этом они являются богатым источником смысла в жизни. Попытки создать психологический щит, чтобы защититься от стресса, могут лишь помешать найти в своем деле удовлетворение.

Краснер и Эпштейн придумали для врачей достаточно радикальную стратегию повышения психологической устойчивости: они решили учить их полностью принимать происходящее, даже в самые тяжелые моменты. Осознавать связь между страданием и смыслом вместо того, чтобы защищаться от него. В этом процессе огромное значение имеет создание сообщества медиков, с которыми можно разделить образ мышления, направленный на поиск смысла.

Небольшая группа врачей раз в неделю проводит встречи продолжительностью два часа. Вначале они практикуют медитацию, такую

как наблюдение за своим дыханием и телесными ощущениями. Вопреки распространенному мнению, медитация – это не расслабление и не способ уйти от повседневного стресса. Она, напротив, направлена на развитие способности обращать внимание на все мысли, ощущения и эмоции, которые присутствуют в вас в данный момент, и принимать их. Если вам грустно, вы должны ощутить, как эта грусть проявляется в вашем теле. Вы не должны пытаться избавиться от нее и заменить счастливыми мыслями. Один из эффектов биологической реакции на стресс состоит в том, что она делает вам более открытым всему, что происходит с вами. У вас обостряются ощущения и расширяется сфера внимания. Вы лучше чувствуете других людей и окружающую среду. Такая повышенная открытость полезна, но поначалу она может пугать. Многие люди, ощутив ее в присутствии тех, кто испытывает страдания, хотят отгородиться. Поэтому они пытаются отвлечься, отдалиться или напиться. Медитация помогает сформировать такую открытость и привыкнуть к ней, чтобы чувствовать все, не пытаясь убежать от этих чувств.

После этих упражнений врачи на встрече делятся своими историями. Каждая встреча посвящена какой-то определенной теме. Они могут говорить о моментах заботы об умирающем человеке, которые производят огромное впечатление. В другой раз – о поразивших их моментах общения, благодаря которым они изменили мнение о пациенте. Следующая встреча может быть посвящена ошибкам, вине и прощению. Такие рассказы помогают задуматься о трудностях профессии и о смысле, который эти трудности в себе несут.

Врачи начинают с того, что в течение нескольких минут записывают на бумаге свои мысли об истории, которой хотят поделиться. Затем они разбиваются на пары или маленькие группы и по очереди рассказывают. У слушателей есть две обязанности. Во-первых, они должны услышать, почувствовать и понять то, что испытал другой человек, в то же время отмечая, как рассказ влияет на них, как они чувствуют себя, какие суждения у них возникают, какие эмоции всплывают на поверхность. Вторая задача – помочь рассказчику найти смысл в пережитом. Они добиваются этого, не давая советы, а задавая вопросы. «Почему это вам запомнилось? Что помогало вам в этой ситуации? Что вы узнали о себе благодаря ей?»

Слушатели должны переносить навыки, выработанные в группе, и на свою врачебную практику. Вместо того чтобы торопиться и пытаться завершить разговор, они учатся по-настоящему слушать и чувствовать, о чем говорит пациент или его семья. Поддерживать зрительный контакт и

обращать к ним все свое внимание. Не перебивать, за исключением вопросов, которые могут помочь понять переживания пациента. Учась общаться друг с другом на встречах, врачи тренируются быть открытыми, вместо того чтобы отгораживаться от трудных моментов в своей профессиональной жизни.

Первые 70 человек, принявших участие в этой программе, встречались раз в неделю на протяжении двух месяцев, а потом еще десять месяцев – раз в четыре недели. В конце программы симптомы нервного перенапряжения от работы стали проявляться у врачей в гораздо меньшей степени. Она уже не так выматывала их эмоционально, они перестали бояться просыпаться по утрам, чтобы начать новый рабочий день. Работа стала приносить им больше удовлетворения, и они реже говорили о том, что жалеют о выборе профессии. Кроме того, врачи стали в меньшей степени ощущать свое одиночество перед лицом стресса. Как сказал один из них, «чувство, что никто из нас не одинок, помогает ценить то, что мы делаем»<sup>[83]</sup>.

Улучшение психического состояния врачей, прошедших программу, было весьма значительным. До курса они проходили обследование на депрессию и тревожность. В среднестатистической выборке взрослых людей распространенность этих состояний составляет 15 % для мужчин и 20 % для женщин. Среднее значение для врачей до начала эксперимента составило 33 %. По прошествии первых восьми недель этот показатель снизился до 15 %, а к концу годовой программы – до 11 %. Это можно назвать переворотом в их психологическом состоянии, который произошел, несмотря на то что характер их работы совершенно не изменился.

Также у врачей возросла степень эмпатии по отношению к пациентам. Они говорили о том, что сложные случаи, вместо нежелания работать с ними, стали вызывать у них интерес. Проводя время с пациентами, испытывающими страдания, они стали в большей степени ощущать благодарность, а не подавленность.

Открываясь чужим страданиям, которые составляют неотъемлемую часть их работы, эти врачи снова обрели ее смысл. Данная стратегия подрывает стандартный взгляд на управление стрессом. Вместо того чтобы пытаться снизить стресс, эти люди приняли его. Когда эмоциональные переживания являются частью того, что придает опыту смысл, попытки закрыться и избавиться от него ни к чему не ведут. Стоит обдумать и осмыслить опыт и преобразовать его так, чтобы он не опустошал вас, а наполнял силой.

Именно этот подход помог мне справиться со стрессом в профессии, являющейся для меня наиболее значимой, – в преподавании. На память сразу приходит один пример – случай, от которого я когда-то была в ужасе, но который очень помог мне в осознании моей роли как учителя. В 2006 г. я была координатором курса введения в психологию в Стэнфорде. Этот курс проходили сотни студентов, в его преподавании участвовали полтора десятка ассистентов, и он включал много выступлений приглашенных лекторов. В общем, моя задача была весьма масштабной. Осенний семестр закончился, и я думала, что для первого раза справилась хорошо. Но в январе 2007 г. я получила письмо от проректора, который сообщил мне о том, что один из студентов, посещавших курс, скончался во время зимних каникул.

Мне не сообщили, как он умер, но я была совершенно раздавлена. Я поискала имя студента в Google и нашла две странички. На одной был репортаж из местных новостей, где он описывался как отличник старшей школы и рассказывалось о его мечте изучать медицину. На второй было подробное сообщение о его смерти. Прямо накануне Рождества парень облил себя бензином в ванной комнате дома своих родителей и поджег. В статье высказывалось предположение, что причиной самоубийства стало то, что он не слишком хорошо справился с учебой в первом семестре и стыд заставил его наложить на себя руки.

Первой моей мыслью было: «Что я сделала не так?» Я просмотрела все письма, которые могли иметь отношение к этому студенту. Мне удалось найти немного. Перед окончанием семестра он взял академический отпуск, и я отослала ему разрешение на сдачу экзамена удаленно, из дома. Однако он не воспользовался этой возможностью, и в горячке экзаменов и выставления семестровых оценок я так и не выяснила, что происходит. Я понимала, что вряд ли его довело до самоубийства именно то, что он не закончил курс введения в психологию. Возможно, он страдал от депрессии или другого психического расстройства. Но я все равно не могла избавиться от чувства, что слишком легкомысленно отнеслась к его трудностям. Что я могла бы потратить часть энергии, которую вложила в совершенствование лекций, на то, чтобы ближе познакомиться со студентами. Если бы я была более внимательна, то могла бы объяснить ему, что на первом курсе многим приходится трудно, но потом они прекрасно завершают обучение. Он вполне мог бы получить оценку за курс. Изменило бы это что-нибудь? Не знаю – может быть, да, а может быть, и нет.

В Стэнфорде не принято предавать огласке случаи самоубийства студентов, поэтому я рассказала об этом только одному коллеге, которому

могла доверять, и студенту-старшекурснику, который был куратором погибшего парня. Хотя я ни с кем не делилась своими чувствами, у меня в душе остались сожаление и стыд. Только спустя годы, когда наконец поделилась этой историей с моей хорошей подругой и коллегой, я осознала, насколько сильно тот случай повлиял на мой подход к преподаванию. После смерти студента я посвятила себя поддержке тех, кому, так же как и ему, было нелегко. Я сделала помощь им своей миссией, изо всех сил пытаюсь донести, что, даже если у них есть проблемы с каким-то предметом, это не значит, что нужно ставить на себе крест. (Помню, как рассказывала новичкам об одном из моих любимых студентов, которому удалось поступить в Медицинскую школу Стэнфорда, несмотря на то что первые два года его зачетка пестрела плохими отметками. Но все рекомендательные письма, полученные им потом – в том числе от меня, – превозносили его упорство и прогресс, которого он добился.) Я взяла за правило видеть в каждом студенте в первую очередь личность. Ту же самую философию я старалась внушить и ассистентам, с которыми работала, и сделала ее основой всей преподавательской методики.

Недавно я решила поделиться этой историей на семинаре, посвященном целям образования, с коллегами по факультету. Когда я думала о самом значимом опыте из моей преподавательской практики, она всегда приходила мне в голову первой. Программа для врачей Университета Рочестера показала важность подобных бесед. То, как мы говорим о стрессе, имеет значение. В большинстве компаний, семей и других сообществ мы говорим о стрессе так, что это мало способствует нашему благополучию. Мы часто между делом жалуемся на стресс, подкрепляя в себе мечту о жизни без него. Или многословно распространяемся о своих проблемах, вместо того чтобы подумать, чему они могут нас научить. Иногда мы мучаемся молча, боясь, что открытый разговор о страданиях только усугубит их. Но я надеюсь, что, начав обращать внимание на свое внутреннее восприятие стресса, вы стали замечать и то, что о нем говорите. Подумайте, где и когда у вас может возникнуть возможность открыто обсудить трудности, особенно связанные с важными для вас ролями и отношениями.

Одну из моих учениц, Патрисию, наши занятия вдохновили на разговор о стрессе со своей дочерью Джули. Джули с мужем Стивеном заботились о годовалой девочке, мать которой была бездомной наркоманкой, не способной заниматься воспитанием ребенка. Они забрали девочку из больницы и были готовы удочерить ее официально. Однако им

пришлось целый год ждать, пока ее мать откажется от своих родительских прав. Весь этот год к ним постоянно приходили биологическая мать ребенка и ее родители, а также разнообразные комиссии; им приходилось ездить в суд и на встречи с социальными работниками. Джули и Стивен уже считали себя родителями малышки, но пока не были уверены в том, что им отдадут ее на воспитание.

Джули была настолько расстроена всем этим, что даже хотела просить у врача выписать ей антидепрессанты. Она была совершенно разбита и начала терять надежду. Патрисия считала дочь сильной и самостоятельной – именно таким человеком, который способен преодолеть трудности, каким бы мучительным ни был процесс. Патрисия решила поговорить с дочерью об отношении к стрессу и попытаться внушить ей, что она сможет добиться цели, которую сама перед собой поставила.

Они вместе обсудили, насколько происходящее важно для Джули и ее мужа. Они вспомнили о причинах, которые легли в основу их решения стать приемными родителями, и об уверенности в том, что кто-то обязательно должен пройти весь этот тяжелый путь ради счастья и благополучия ребенка. Они поговорили о том, почему Джули и Стивен решили удочерить именно эту девочку. В итоге они вместе смогли найти такую точку зрения, которая позволяла взглянуть на переживаемый Джули стресс в более широком контексте.

Хотя окончательный результат борьбы Джули и Стивена не зависел от них, они сознавали, что нужно держаться до конца. Поэтому они начали предпринимать шаги, которые были в их власти, например, присоединились к группе поддержки для приемных родителей и следили за выполнением всех требований, чтобы процесс удочерения шел как можно более гладко. Разговор с Патрисией и позитивные перемены, которым он дал толчок, так помогли Джули, что она перестала думать о приеме антидепрессантов. Мне бы очень хотелось завернуть эту историю в подарочную упаковку из документов об удочерении, но сейчас, когда я это пишу, процесс, к сожалению, еще не завершен.

То, как вы говорите о стрессе с близкими вам людьми, имеет очень большое значение. Вы можете помочь им увидеть, на что они действительно способны, помочь осознать собственные силы и не забывать о конечной цели их борьбы и страданий.

## **Цена избегания стресса**

Размышляя о своей жизни, каждый из нас может вспомнить о дне, в

который мы испытывали сильный стресс, и подумать: «Да, это точно был не лучший день на этой неделе». Переживая его, вы можете мечтать о жизни без негативных переживаний. Но если вы исключите из жизни все такие дни, она не станет идеальной. Потому что вместе со стрессами ваша жизнь лишится опыта, который способствовал вашему росту, сложных решений, которыми вы по праву гордились, и отношений с другими людьми, которые делают вас индивидуальностью. Возможно, вы избавитесь от некоторого дискомфорта, но при этом потеряете смысл существования.

И тем не менее очень многие мечтают избавиться от стрессов навсегда. Это желание естественно, но за его исполнение приходится очень дорого платить. Многие из негативных последствий, которые мы приписываем стрессу, на самом деле могут возникать из-за наших попыток избежать его. Психологи обнаружили, что эти попытки приводят к значительному снижению ощущения благополучия, удовлетворенности жизнью и уровня счастья<sup>[84]</sup>. Кроме того, избегание стресса нередко заканчивается изоляцией и одиночеством. Согласно результатам исследования, проведенного среди японских студентов, стремление избежать стресса со временем разрушает эмоциональные связи с другими людьми и лишает человека чувства причастности к социуму<sup>[85]</sup>. Поставив перед собой такую цель, в итоге вы можете получить не беззаботную жизнь, а нервное переутомление. Так, например, ученые из Цюрихского университета опрашивали студентов об их целях, а потом наблюдали за ними в течение месяца<sup>[86]</sup>. В наиболее стрессовые периоды – во время экзаменационной сессии и зимних каникул – те, кто больше всего хотел избежать стресса, чаще сообщали о снижении концентрации внимания, физических сил и самоконтроля.

Особенно впечатляющее исследование было проведено Департаментом по делам ветеранов США в Пало-Альто, Калифорния. Оно охватило более 1000 взрослых людей и продолжалось десять лет. На первом этапе ученые спрашивали у участников, как они ведут себя при стрессе. Те, кто обычно пытался избежать его, на протяжении последующих десяти лет были более склонны к депрессивным состояниям. У этих людей также было больше конфликтов на работе и дома, которые чаще заканчивались негативно, например увольнением или разводом. Очень важно, что стремление к избеганию стресса оказалось гораздо более надежным фактором для прогноза развития депрессий, конфликтов и негативных жизненных событий, чем любые симптомы или трудности,



отмеченные у участников в начале исследования. Каким бы ни было состояние человека в начале исследования, если он был склонен избегать стресса, оно ухудшалось за последующие десять лет<sup>{87}</sup>.

Психологи называют этот порочный круг *генерацией стресса*. Как бы парадоксально это ни выглядело, стараясь уклониться от стресса, вы лишь увеличиваете число его источников, одновременно подрывая ресурсы, которые должны были бы вас поддерживать. По мере накопления стресса вы становитесь все более подавленным и одиноким, а из-за этого – более склонным к использованию стратегий избегания: пытаетесь уклоняться от любых потенциально стрессовых ситуаций или стремитесь подавить негативные эмоции, используя опасные и ведущие к саморазрушению способы. В книге «Исследование счастья» (Exploration of Happiness) психологи Ричард Райан, Вероника Хута и Эдвард Деси пишут: «Чем сильнее человек стремится к максимуму удовольствия и отсутствию боли, тем вероятнее, что жизнь будет лишена глубины, смысла и привязанностей»<sup>{88}</sup>.

### ***Переосмысление стресса: какова цена избегания стресса?***

Избегание стресса может казаться вам разумной стратегией, но в реальности она почти всегда выходит вам боком. Одно из преимуществ принятия стресса состоит в том, что благодаря этому вы находите в себе силы для достижения сложных целей и переживания трудного, но значимого опыта. Упражнение на изменение образа мышления, предлагаемое ниже, поможет вам осознать цену избегания стрессов в жизни. Уделите несколько минут ответам на те из вопросов, которые имеют отношение к вашему личному опыту.

1. *Упущенные возможности.* От каких событий, переживаний, действий, ролей или каких-то иных возможностей вы отказались в жизни, потому что решили, что они связаны со слишком большим стрессом?

- Обогадилась ли ваша жизнь или, наоборот, обеднела из-за сделанного вами выбора?

- Чего стоили вам эти упущенные возможности?

2. *Избегание.* К каким действиям, веществам или другим способам побега от реальности вы прибегаете, когда хотите уклониться, избавиться или подавить мысли и чувства, связанные

со стрессом?

- Являются ли эти стратегии избегания оправданной тратой времени и сил? Придают ли они смысл вашему существованию, способствуют ли развитию?

- Ведут ли какие-либо из этих стратегий к саморазрушению?

3. *Ограничение будущих возможностей.* Есть ли что-то такое, что вам хотелось бы сделать, испытать, принять или изменить, если бы не боязнь стресса?

- Как обогатилась бы ваша жизнь, если бы вы использовали какие-то из этих возможностей?

- Чем вам приходится платить за то, что вы не позволяете себе этого сделать?

## **Мысли напоследок**

Когда психолог Алия Крам – спортсменка-триатлонистка, которая превратила горничных в физкультурниц и теперь пытается изменить отношение людей к стрессу, – рассказывает о своей работе, она всегда вспоминает одну историю времен обучения в магистратуре. Однажды она допоздна засиделась на кафедре психологии Йельского университета, погрузившись в размышления о своей исследовательской работе и о том, сможет ли она завершить ее.

Неожиданно раздался стук в дверь, и к ней заглянул программист. Прежде чем Крам успела что-нибудь сказать, он заметил: «Еще одна холодная, темная ночь на склоне Эвереста». После чего закрыл дверь и удалился.

Две недели спустя Крам лежала в постели и не могла заснуть, как вдруг ей на память пришла фраза, сказанная тогда программистом. «Если ты решил подняться на Эверест, – подумала Крам, – ты должен рассчитывать на то, что будет холодно, по ночам – темно и ты станешь уставать. Возможно, ты почувствуешь себя глубоко несчастным. Но разве не этого ты ждал? Ты же поднимаешься на Эверест!» В тот период ее жизни завершение диссертации было для нее покорением Эвереста. Она не была уверена, что добьется успеха. Но эта задача стоила того, чтобы пережить несколько холодных, темных ночей.

У каждого в жизни есть свой Эверест. Приняли ли вы сами решение идти вверх, или так сложились обстоятельства, но сейчас вы совершаете путешествие. Можете ли вы представить себе, что альпинист вдруг остановится на полпути и скажет себе: «Как же это неприятно!»? Или в

первую же ночь в «зоне смерти» будет лежать и думать: «Мне не нужен этот стресс!»? Альпинист понимает происхождение своего стресса. Но он сознательно выбрал его. Вы будете ощущать себя жертвой стресса, если забудете о происхождении и смысле стрессовой ситуации, в которой оказались. Фраза «Еще одна холодная, темная ночь на склоне Эвереста» служит напоминанием о парадоксе стресса. Самые значимые задачи в вашей жизни обязательно будут сопровождаться темными ночами.

Самая большая проблема в избегании стресса – это то, как оно меняет наш взгляд на жизнь и на самих себя. Все, что способно стать источником стресса, воспринимается как нечто негативное. Если вы испытываете стресс на работе, то думаете, что у вас плохая работа. Если негативные эмоции сопровождают ваш брак, вы думаете, что выбрали не того партнера. Если ваш стресс связан с воспитанием детей, вы думаете, что вы плохой родитель. Если у вас возникает стресс, когда пытаетесь что-то изменить, вы думаете, что поставили себе неверную цель.

Испытывать переживания – неотъемлемое свойство человеческой природы, но вы воспринимаете его как свидетельство вашей личной несостоятельности. Именно этот образ мышления отчасти объясняет тот факт, что отношение к стрессу как к чему-то вредному повышает риск развития депрессии. Думая так, вы скорее будете чувствовать себя подавленными и беспомощными.

Осознав связь между стрессом и смыслом, вы сможете освободиться от ощущения собственной несостоятельности. Даже если вы не сможете найти смысл в любом неприятном моменте, стресс и смысл неразрывно связаны в общем контексте вашей жизни. Когда вы примете такой взгляд на мир, стрессов в вашей жизни меньше не станет, зато смысла в ней станет существенно больше.

### ***Размышления после прочтения части I***

Уделите несколько минут размышлениям над этими вопросами. Если хотите, можете поделиться своими мыслями с кем-нибудь.

1. Как изменилось ваше отношение к стрессу с тех пор, как вы впервые взяли в руки эту книгу?

2. Какие еще вопросы или сомнения мешают вам окончательно принять стресс?

3. Какая мысль, исследование или история из части I больше

всего тронула вас персонально и показалась достойной более пристального изучения?

## **Сноски**

# 1

Одна из самых распространенных на массовом рынке марок пива в США. – *Здесь и далее прим. ред.*

Орсильо С., Ремер Л. Осознанность или тревога. Перестань беспокоиться и верни себе свою жизнь. – М.: Гуманитарный центр, 2016.

## Комментарии



# 1

Keller, Abiola, Kristen Litzelman, Lauren E. Wisk, et al. (2011). «Does the Perception That Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality.» *Health Psychology* 31, no. 5: 677–84.

Levy, Becca R., Martin D. Slade, Suzanne R. Kunkel, and Stanislav V. Kasl. «Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging.» *Journal of Personality and Social Psychology* 83, no. 2 (2002): 261–70.

### 3

Barefoot, John C., Kimberly E. Maynard, Jean C. Beckham, Beverly H. Brummett, Karen Hooker, and Ilene C. Siegler. «Trust, Health, and Longevity.» *Journal of Behavioral Medicine* 21, no. 6 (1998): 517–26.

Hansen, Jochim, Susanne Winzeler, and Sascha Topolinski. «When the Death Makes You Smoke: A Terror Management Perspective on the Effectiveness of Cigarette On-Pack Warnings.» *Journal of Experimental Social Psychology* 46, no. 1 (2010): 226–28.

Major, Brenda, Jeffrey M. Hunger, Debra P. Bunyan, and Carol T. Miller.  
«The Ironic Effects of Weight Stigma.» *Journal of Experimental Social Psychology* 51 (2014): 74–80.

## 6

Peters, Gjaltn-Jorn Ygram, Robert A. C. Ruiter, and Gerjo Kok. «Threatening Communication: A Critical Re-Analysis and a Revised Meta-Analytic Test of Fear Appeal Theory.» *Health Psychology Review* 7, sup. 1 (2013): S8–S31. Peters, Gjaltn-Jorn Y., Robert A. C. Ruiter, and Gerjo Kok. «Threatening Communication: A Qualitative Study of Fear Appeal Effectiveness Beliefs Among Intervention Developers, Policymakers, Politicians, Scientists, and Advertising Professionals.» *International Journal of Psychology* 49, no. 2 (2014): 71–79.

Crum, Alia J., and Ellen J. Langer. «Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect.» *Psychological Science* 18, no. 2 (2007): 165–71.

Crum, Alia J., William R. Corbin, Kelly D. Brownell, and Peter Salovey. «Mind over Milkshakes: Mindsets, Not Just Nutrients, Determine Ghrelin Response.» *Health Psychology* 30, no. 4 (2011): 424–29.



Crum, Alia J., Modupe Akinola, Ashley Martin, and Sean Fath. «Improving Stress Without Reducing Stress: The Benefits of a Stress Is Enhancing Mindset in Both Challenging and Threatening Contexts.» Неопубликованная рукопись (2015). Частично данные представлены в: Martin, A. M., Alia J. Crum, and Modupe A. Akinola. «The Buffering Effects of Stress Mindset on Cognitive Functioning During Stress.» Постер представлен на конференции Society for Personality and Social Psychology, Остин, Техас, 2014.

Boudarene, M., J. J. Legros, and M. Timsit-Berthier. «Study of the Stress Response: Role of Anxiety, Cortisol, and DHEAs].» *L'Encephale* 28, no. 2 (2001): 139–46.

Wemm, Stephanie, Tiniza Koone, Eric R. Blough, Steven Mewaldt, and Massimo Bardi. «The Role of DHEA in Relation to Problem Solving and Academic Performance.» *Biological Psychology* 85, no. 1 (2010): 53–61.

Morgan, Charles A., Steve Southwick, Gary Hazlett, Ann Rasmusson, Gary Hoyt, Zoran Zimolo, and Dennis Charney. «Relationships Among Plasma Dehydroepiandrosterone Sulfate and Cortisol Levels, Symptoms of Dissociation, and Objective Performance in Humans Exposed to Acute Stress.» *Archives of General Psychiatry* 61, no. 8 (2004): 819–25. См. также: Rasmusson, Ann M., Meena Vythilingam, and Charles A. Morgan III. «The Neuroendocrinology of Posttraumatic Stress Disorder: New Directions.» *CNS Spectrums* 8, no. 9 (2003): 651–67.

Cicchetti, Dante, and Fred A. Rogosch. «Adaptive Coping Under Conditions of Extreme Stress: Multilevel Influences on the Determinants of Resilience in Maltreated Children.» *New Directions for Child and Adolescent Development* 2009, no. 124 (2009): 47–59. Прекрасное введение в идею образа мышления см. в: Dweck, Carol. *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House LLC, 2006.

Levy, Becca R., Alan B. Zonderman, Martin D. Slade, and Luigi Ferrucci.  
«Age Stereotypes Held Earlier in Life Predict Cardiovascular Events in Later  
Life.» *Psychological Science* 20, no. 3 (2009): 296–98.

Levy, Becca R., Martin D. Slade, Jeanine May, and Eugene A. Caracciolo. «Physical Recovery After Acute Myocardial Infarction: Positive Age Self-Stereotypes as a Resource.» *International Journal of Aging and Human Development* 62, no. 4 (2006): 285–301.

По данным психолога Лауры Карстенсен, среди прочих психологических преимуществ пожилого возраста можно назвать и то, что люди с возрастом становятся счастливее. См., например: Carstensen, Laura L., Bulent Turan, Susanne Scheibe, Nilam Ram, Hal Ersner-Hershfield, Gregory R. Samanez-Larkin, Kathryn P. Brooks, and John R. Nesselroade. «Emotional Experience Improves with Age: Evidence Based on Over 10 Years of Experience Sampling.» *Psychology and Aging* 26, no. 1 (2011): 21–33.



Wolff, Julia K., Lisa M. Warner, Jochen P. Ziegelmann, and Susanne Wurm.  
«What Do Targeting Positive Views on Aging Add to a Physical Activity  
Intervention in Older Adults? Results from a Randomised Controlled Trial.»  
*Psychology and Health* (2014): 1–18.

Wurm, Susanne, Lisa M. Warner, Jochen P. Ziegelmann, Julia K. Wolff, and Benjamin Schüz. «How Do Negative Self-Perceptions of Aging Become a Self-Fulfilling Prophecy?» *Psychology and Aging* 28, no. 4 (2013): 1088–97.

Levy, Becca R., Martin D. Slade, Suzanne R. Kunkel, and Stanislav V. Kasl. «Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging.» *Journal of Personality and Social Psychology* 83, no. 2 (2002): 261–70.

Levy, Becca, Ori Ashman, and Itiel Dror. «To Be or Not to Be: The Effects of Aging Stereotypes on the Will to Live.» *OMEGA Journal of Death and Dying* 40, no. 3 (2000): 409–20.

Взято из «Теста на отношение к стрессу», первая публикация в Crum, Alia J., Peter Salovey, and Shawn Achor. «Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response.» *Journal of Personality and Social Psychology* 104, no. 4 (2013): 716–33. Опубликовано с разрешения авторов. Copyright 2013, American Psychological Association.

Там же.

Опрос NPR/Robert Wood Johnson Foundation/Harvard School of Public Health «Burden of Stress in America» («Влияние стресса на американцев») проводился с 5 марта по 8 апреля 2014 г. с участием 2505 респондентов.

Исследование Stress in America («Стресс в Америке») – это ежегодный опрос, проводимый Harris Interactive для Американского психологического общества. Полный отчет за 2013 г. был выпущен Обществом 11 февраля 2014 г. <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/stress-report.pdf>.



Опрос NPR/Robert Wood Johnson Foundation/Harvard School of Public Health «Burden of Stress in America» («Влияние стресса на американцев») проводился с 5 марта по 8 апреля 2014 г. с участием 2505 респондентов.

Crum, Alia. «Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response.» PhD dissertation, Yale University, 2012.

Michel, Alexandra. «Transcending Socialization: A Nine-Year Ethnography of the Body's Role in Organizational Control and Knowledge Workers' Transformation.» *Administrative Science Quarterly* 56, no. 3 (2012): 325–68.

Tsai, Feng-Jen, and Chang-Chuan Chan. «The Impact of the 2008 Financial Crisis on Psychological Work Stress Among Financial Workers and Lawyers.» *International Archives of Occupational and Environmental Health* 84, no. 4 (2011): 445–52.

John Aidan Byrne. «The Casualties of Wall Street.» WealthManagement.com. June 1, 2009. <http://wealthmanagement.com/practice-management/casualties-wall-street>. По состоянию на 9 августа 2014.

Годовой отчет UBS за 2008 г. доступен на [http://www.ubs.com/global/en/about\\_ubs/investor\\_relations/restatement.html](http://www.ubs.com/global/en/about_ubs/investor_relations/restatement.html).  
По состоянию на 10 августа 2014.

Crum, Alia, Peter Salovey, and Shawn Achor. «Evaluating a Mindset Training Program to Unleash the Enhancing Nature of Stress.» *Academy of Management Proceedings*, vol. 2011, no. 1: 1–6.

Walton, Gregory M., and Geoffrey L. Cohen. «A Brief Social-Belonging Intervention Improves Academic and Health Outcomes of Minority Students.» *Science* 331, no. 6023 (2011): 1447–51. Я беседовала с Грегом Уолтоном 20 февраля 2014 г.



Yeager, David S., and Gregory M. Walton. «Social-Psychological Interventions in Education: They're Not Magic.» *Review of Educational Research* 81, no. 2 (2011): 267–301. Yeager, David S., Dave Paunesku, Gregory M. Walton, and Carol S. Dweck. «How Can We Instill Productive Mindsets at Scale? A Review of the Evidence and an Initial R&D Agenda.» Доклад подготовлен для совещания в Белом доме «Excellence in Education: The Importance of Academic Mindsets.» 10 мая 2013.

Walton, Gregory M., Christine Logel, Jennifer M. Peach, Steven J. Spencer, and Mark P. Zanna. «Two Brief Interventions to Mitigate a 'Chilly Climate' Transform Women's Experience, Relationships, and Achievement in Engineering.» (2014).

Yeager, David Scott, Rebecca Johnson, Brian James Spitzer, Kali H. Trzesniewski, Joseph Powers, and Carol S. Dweck. «The Far-Reaching Effects of Believing People Can Change: Implicit Theories of Personality Shape Stress, Health, and Achievement During Adolescence.» *Journal of Personality and Social Psychology* 106, no. 6 (2014): 867–81. См. также: Miu, Adriana Sum, David Scott Yeager, David Sherman, James Pennebaker, and Kali Trzesniewski. «Preventing Depression by Teaching Adolescents That People Can Change: Nine-Month Effects of a Brief Incremental Theory of Personality Intervention.» (2014). Некоторые детали взяты из личной беседы с Дэвидом Йегером 23 мая 2014 г.

Kelley, John M., Ted J. Kaptchuk, Cristina Cusin, Samuel Lipkin, and Maurizio Fava. «Open-Label Placebo for Major Depressive Disorder: A Pilot Randomized Controlled Trial.» *Psychotherapy and Psychosomatics* 81, no. 5 (2012): 312–14. См. также: Kam-Hansen, Slavenka, Moshe Jakubowski, John M. Kelley, Irving Kirsch, David C. Hoaglin, Ted J. Kaptchuk, and Rami Burstein. «Altered Placebo and Drug Labeling Changes the Outcome of Episodic Migraine Attacks.» *Science Translational Medicine* 6, no. 218 (2014): 218ra5–218ra5.

Delahanty, Douglas L., A. Jay Raimonde, and Eileen Spoonster. «Initial Posttraumatic Urinary Cortisol Levels Predict Subsequent PTSD Symptoms in Motor Vehicle Accident Victims.» *Biological Psychiatry* 48, no. 9 (2000): 940–47. См. также: Walsh, Kate, Nicole R. Nugent, Amelia Kotte, Ananda B. Amstadter, Sheila Wang, Constance Guille, Ron Acierno, Dean G. Kilpatrick, and Heidi S. Resnick. «Cortisol at the Emergency Room Rape Visit as a Predictor of PTSD and Depression Symptoms over Time.» *Psychoneuroendocrinology* 38, no. 11 (2013): 2520–28. Delahanty, Douglas L., Crystal Gabert-Quillen, Sarah A. Ostrowski, Nicole R. Nugent, Beth Fischer, Adam Morris, Roger K. Pitman, John Bon, and William Fallon. «The Efficacy of Initial Hydrocortisone Administration at Preventing Posttraumatic Distress in Adult Trauma Patients: A Randomized Trial.» *CNS Spectrums* 18, no. 2 (2013): 103–11. Ehring, Thomas, Anke Ehlers, Anthony J. Cleare, and Edward Glucksman. «Do Acute Psychological and Psychobiological Responses to Trauma Predict Subsequent Symptom Severities of PTSD and Depression?» *Psychiatry Research* 161, no. 1 (2008): 67–75.

De Quervain, Dominique J-F., Dorothee Bentz, Tanja Michael, Olivia C. Bolt, Brenda K. Wiederhold, Jürgen Margraf, and Frank H. Wilhelm. «Glucocorticoids Enhance Extinction-Based Psychotherapy.» *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 16 (2011): 6621–25. de Quervain, Dominique J-F., and Jürgen Margraf. «Glucocorticoids for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Phobias: A Novel Therapeutic Approach.» *European Journal of Pharmacology* 583, no. 2 (2008): 365–71.

Aerni, Amanda, Rafael Traber, Christoph Hock, Benno Roozendaal, Gustav Schelling, Andreas Papassotiropoulos, Roger M. Nitsch, Ulrich Schnyder, and J-F. Dominique. «Low-Dose Cortisol for Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder.» *American Journal of Psychiatry* 161, no. 8 (2004): 1488–90.

Weis, Florian, Erich Kilger, Benno Roozendaal, Dominique J-F. de Quervain, Peter Lamm, Michael Schmidt, Martin Schmölz, Josef Briegel, and Gustav Schelling. «Stress Doses of Hydrocortisone Reduce Chronic Stress Symptoms and Improve Health-Related Quality of Life in High-Risk Patients After Cardiac Surgery: A Randomized Study.» *Journal of Thoracic and Cardiovascular Surgery* 131, no. 2 (2006): 277–82. Schelling, Gustav, Benno Roozendaal, Till Krauseneck, Martin Schmöelz, Dominique J-F. de Quervain, and Josef Briegel. «Efficacy of Hydrocortisone in Preventing Posttraumatic Stress Disorder Following Critical Illness and Major Surgery.» *Annals of the New York Academy of Sciences* 1071, no. 1 (2006): 46–53.



Bentz, Dorothee, Tanja Michael, Dominique J-F. de Quervain, and Frank H. Wilhelm. «Enhancing Exposure Therapy for Anxiety Disorders with Glucocorticoids: From Basic Mechanisms of Emotional Learning to Clinical Applications.» *Journal of Anxiety Disorders* 24, no. 2 (2010): 223–230.

Selye, Hans. *The Stress of Life*. McGraw Hill, 1956. См. также: Selye, Hans. *The Stress of My Life: A Scientist's Memoirs*. McClelland and Stewart Toronto, 1977. Selye, Hans. *Stress Without Distress*. Springer U. S., 1976.

Petticrew, Mark P., and Kelley Lee. «The 'Father of Stress' Meets 'Big Tobacco': Hans Selye and the Tobacco Industry.» *American Journal of Public Health* 101, no. 3 (2011): 411–18.

Цитата Селье взята из интервью, опубликованного в Oates Jr., Robert M. *Celebrating the Dawn: Maharishi Mahesh Yogi and the TM Technique*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1976.

Опрос NPR/Robert Wood Johnson Foundation/Harvard School of Public Health «Burden of Stress in America» («Влияние стресса на американцев») проводился с 5 марта по 8 апреля 2014 г. с участием 2505 респондентов.

Schetter, Christine. «Psychological Science on Pregnancy: Stress Processes, Biopsychosocial Models, and Emerging Research Issues.» *Annual Review of Psychology* 62 (2011): 531–58.

DiPietro, Janet A., Katie T. Kivlighan, Kathleen A. Costigan, Suzanne E. Rubin, Dorothy E. Shiffler, Janice L. Henderson, and Joseph P. Pillion. «Prenatal Antecedents of Newborn Neurological Maturation.» *Child Development* 81, no. 1 (2010): 115–30.

Watt, Melissa H., Lisa A. Eaton, Karmel W. Choi, Jennifer Velloza, Seth C. Kalichman, Donald Skinner, and Kathleen J. Sikkema. «'It's Better for Me to Drink, at Least the Stress Is Going Away': Perspectives on Alcohol Use During Pregnancy Among South African Women Attending Drinking Establishments.» *Social Science and Medicine* 116 (2014): 119–25.



Lyons, David M., Karen J. Parker, and Alan F. Schatzberg. «Animal Models of Early Life Stress: Implications For Understanding Resilience.» *Developmental Psychobiology* 52, no. 7 (2010): 616–24. См. также: Lyons, David M., and Karen J. Parker. «Stress Inoculation – Induced Indications of Resilience in Monkeys.» *Journal of Traumatic Stress* 20, no. 4 (2007): 423–33. Parker, Karen J., Christine L. Buckmaster, Steven E. Lindley, Alan F. Schatzberg, and David M. Lyons. «Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Physiology and Cognitive Control of Behavior in Stress Inoculated Monkeys.» *International Journal of Behavioral Development* 36, no. 1 (2012): 45–52.

Cannon, Walter Bradford. *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear, and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement*. D. Appleton and Company, 1915.

Everly Jr., George S., and Jeffrey M. Lating. «The Anatomy and Physiology of the Human Stress Response.» *B A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*, edited by George S. Everly Jr. and Jeffrey M. Lating, 17–51. New York: Springer, 2013.

Van den Assem, Martijn J., Dennie Van Dolder, and Richard H. Thaler.  
«Split or Steal? Cooperative Behavior When the Stakes Are Large.»  
*Management Science* 58, no. 1 (2012): 2–20.

Von Dawans, Bernadette, Urs Fischbacher, Clemens Kirschbaum, Ernst Fehr, and Markus Heinrichs. «The Social Dimension of Stress Reactivity: Acute Stress Increases Prosocial Behavior in Humans.» *Psychological Science* 23, no. 6 (2012): 651–60.

Kemeny, Margaret E. «The Psychobiology of Stress.» *Current Directions in Psychological Science* 12, no. 4 (2003): 124–29. См. также: Dickerson, Sally S., Tara L. Gruenewald, and Margaret E. Kemeny. «When the Social Self Is Threatened: Shame, Physiology, and Health.» *Journal of Personality* 72, no. 6 (2004): 1191–216.

Fox News/Associated Press. «Oregon Man Pinned Under 3,000-Pound Tractor Saved by Teen Daughters.» April 11, 2013.  
<http://www.foxnews.com/us/2013/04/11/oregon-man-pinned-under-3000-pound-tractor-saved-by-two-teen-daughters>.

Allison, Amber L., Jeremy C. Peres, Christian Boettger, Uwe Leonbacher, Paul D. Hastings, and Elizabeth A. Shirtcliff. «Fight, Flight, or Fall: Autonomic Nervous System Reactivity During Skydiving.» *Personality and Individual Differences* 53, no. 3 (2012): 218–23.



Seery, Mark D. «The Biopsychosocial Model of Challenge and Threat: Using the Heart to Measure the Mind.» *Social and Personality Psychology Compass* 7, no. 9 (2013): 637–53.

Peifer, Corinna. «Psychophysiological Correlates of Flow-Experience.» *Advances in Flow Research*, edited by Stephan Engeser, 139–64. New York: Springer, 2012.

Taylor, Shelley E. «Tend and Befriend: Biobehavioral Bases of Affiliation Under Stress.» *Current Directions in Psychological Science* 15, no. 6 (2006): 273–77. Buchanan, Tony W., and Stephanie D. Preston. «Stress Leads to Prosocial Action in Immediate Need Situations.» *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 8, no. 5 (2014): 1–6.

Moghimian, Maryam, Mahdieh Faghihi, Seyed Morteza Karimian, Alireza Imani, Fariba Houshmand, and Yaser Azizi. «The Role of Central Oxytocin in Stress-Induced Cardioprotection in Ischemic-Reperfused Heart Model.» *Journal of Cardiology* 61, no. 1 (2013): 79–86.

Laurent, Heidemarie K., Sean M. Laurent, and Douglas A. Granger.  
«Salivary Nerve Growth Factor Response to Stress Related to Resilience.»  
*Physiology and Behavior* 129 (2014): 130–34.

Het, Serkan, Daniela Schoofs, Nicolas Rohleder, and Oliver T. Wolf. «Stress-Induced Cortisol Level Elevations Are Associated with Reduced Negative Affect After Stress: Indications for a Mood-Buffering Cortisol Effect.» *Psychosomatic Medicine* 74, no. 1 (2012): 23–32. Walsh, Kate, Nicole R. Nugent, Amelia Kotte, Ananda B. Amstadter, Sheila Wang, Constance Guille, Ron Acierno, Dean G. Kilpatrick, and Heidi S. Resnick. «Cortisol at the Emergency Room Rape Visit as a Predictor of PTSD and Depression Symptoms Over Time.» *Psychoneuroendocrinology* 38, no. 11 (2013): 2520–28.

Pierrehumbert, Blaise, Raffaella Torrisi, Daniel Laufer, Oliver Halfon, Francois Ansermet, and M. Beck Popovic. «Oxytocin Response to an Experimental Psychosocial Challenge in Adults Exposed to Traumatic Experiences During Childhood or Adolescence.» *Neuroscience* 166, no. 1 (2010): 168–77.

Belsky, Jay, and Michael Pluess. «Beyond Diathesis Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences.» *Psychological Bulletin* 135, no. 6 (2009): 885–908. Pluess, Michael, and Jay Belsky. «Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences.» *Psychological Bulletin* 139, no. 4 (2013): 901–16.



Del Giudice, Marco, J. Benjamin Hinnant, Bruce J. Ellis, and Mona El-Sheikh. «Adaptive Patterns of Stress Responsivity: A Preliminary Investigation.» *Developmental Psychology* 48, no. 3 (2012): 775–90. Del Giudice, Marco. «Early Stress and Human Behavioral Development: Emerging Evolutionary Perspectives.» *Journal of Developmental Origins of Health and Disease* 5, no. 5 (2014): 270–80.

Ng, Weiting, Ed Diener, Raksha Aurora, and James Harter. «Affluence, Feelings of Stress, and Well-Being.» *Social Indicators Research* 94, no. 2 (2009): 257–71. Holmqvist, Goran, and Luisa Natali. «Exploring the Late Impact of the Great Recession Using Gallup World Poll Data.» Innocenti Working Paper No. 2014–14. UNICEF Office of Research, Florence.

Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs, Jennifer L. Aaker, and Emily N. Garbinsky. «Some Key Differences Between a Happy Life and a Meaningful Life.» *Journal of Positive Psychology* 8, no. 6 (2013): 505–16.

Исследование Stress in America («Стресс в Америке») – это ежегодный опрос, проводимый Harris Interactive для Американского психологического общества. Полный отчет за 2013 г. был выпущен Обществом 11 февраля 2014 г.

Kalms Annual Stress Report («Ежегодный доклад о стрессе»), исследование, в котором принимали участие 2000 британских мужчин и женщин. Данные опубликованы 4 ноября 2013 г.

Crompton, Susan. «What's Stressing the Stressed? Main Sources of Stress Among Workers.» *Canadian Social Trends Component of Statistics Canada Catalogue* no. 11–008-X. В опросе участвовали 1750 взрослых в возрасте от 20 до 64 лет. Данные опубликованы 13 октября 2011 г.

Данные, связанные с воспитанием детей, получены из опроса 131 159 взрослых американцев, проведенного со 2 января по 25 сентября 2014 г. и представлявшего собой часть программы Gallup-Healthways Well-Being Index (изучения «индекса благополучия»). См.: <http://www.gallup.com/poll/178631/adults-children-home-greater-joy-stress.aspx>. Данные по предпринимателям собраны в результате опроса 273 175 взрослых американцев, проведенного со 2 января 2011 по 30 сентября 2012 г. См.: <http://www.gallup.com/poll/159131/entrepreneurship-comes-stress-optimism.aspx>.

Hsee, Christopher K., Adelle X. Yang, and Liangyan Wang. «Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness.» *Psychological Science* 21, no. 7 (2010): 926–30.



Sahlgren, Gabriel H. «Work Longer, Live Healthier: The Relationship Between Economic Activity, Health and Government Policy.» Institute for Economic Affairs Discussion Paper, May 16, 2013.

Britton, Annie, and Martin J. Shipley. «Bored to Death?» *International Journal of Epidemiology* 39, no. 2 (2010): 370–71.

Hill, Patrick L., and Nicholas A. Turiano. «Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood.» *Psychological Science*, no. 25 (2014): 1482–86. See also Boyle, Patricia A., Lisa L. Barnes, Aron S. Buchman, and David A. Bennett. «Purpose in Life Is Associated with Mortality Among Community-Dwelling Older Persons.» *Psychosomatic Medicine* 71, no. 5 (2009): 574–79. Krause, Neal. «Meaning in Life and Mortality.» *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 64, no. 4 (2009): 517–27.

Steptoe, Andrew, Angus Deaton, and Arthur A. Stone. «Subjective Wellbeing, Health, and Ageing.» *Lancet* (2014). doi: 10.1016/S0140–6736 (13) 61489–0.

Aldwin, Carolyn M., Yu-Jin Jeong, Heidi Igarashi, Soyoung Choun, and Avron Spiro. «Do Hassles Mediate Between Life Events and Mortality in Older Men?: Longitudinal Findings from the VA Normative Aging Study.» *Experimental Gerontology* 59 (2014): 74–80.

Hazel, Nicholas A., and Benjamin L. Hankin. «A Trait-State-Error Model of Adult Hassles over Two Years: Magnitude, Sources, and Predictors of Stress Continuity.» *Journal of Social and Clinical Psychology* 33, no. 2 (2014): 103–23.

Keough, Kelli A., and Hazel Rose Markus. «The Role of the Self in Building the Bridge from Philosophy to Biology.» *Psychological Inquiry* 9, no. 1 (1998): 49–53.

Cohen, Geoffrey L., and David K. Sherman. «The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention.» *Annual Review of Psychology* 65 (2014): 333–71.



Sherman, David K., Kimberly A. Hartson, Kevin R. Binning, Valerie Purdie-Vaughns, Julio Garcia, Suzanne Taborsky-Barba, Sarah Tomassetti, A. David Nussbaum, and Geoffrey L. Cohen. «Deflecting the Trajectory and Changing the Narrative: How Self-Affirmation Affects Academic Performance and Motivation Under Identity Threat.» *Journal of Personality and Social Psychology* 104, no. 4 (2013): 591–618. Siegel, Phyllis A., Joanne Scillitoe, and Rochelle Parks-Yancy. «Reducing the Tendency to Self-Handicap: The Effect of Self-Affirmation.» *Journal of Experimental Social Psychology* 41, no. 6 (2005): 589–97.

Fotuhi, Omid. «Implicit Processes in Smoking Interventions.» Тезисы для докторской диссертации. Walton, Gregory M., Christine Logel, Jennifer M. Peach, Steven J. Spencer, and Mark P. Zanna. «Two Brief Interventions to mitigate a 'Chilly Climate' Transform Women's Experience, Relationships, and Achievement in Engineering.» *Journal of Educational Psychology* (2014).

Цитата из интервью, приведенного в: Beckman, Howard B., Melissa Wendland, Christopher Mooney, Michael S. Krasner, Timothy E. Quill, Anthony L. Suchman, and Ronald M. Epstein. «The Impact of a Program in Mindful Communication on Primary Care Physicians.» *Academic Medicine* 87, no. 6 (2012): 815–19.

Elliot, Andrew J., Constantine Sedikides, Kou Murayama, Ayumi Tanaka, Todd M. Thrash, and Rachel R. Mapes. «Cross-Cultural Generality and Specificity in Self-Regulation: Avoidance of Personal Goals and Multiple Aspects of Well-Being in the United States and Japan.» *Emotion* 12, no. 5 (2012): 1031–40.

Там же.

Oertig, Daniela, Julia Schüler, Jessica Schnelle, Veronika Brandstätter, Marieke Roskes, and Andrew J. Elliot. «Avoidance of Goal Pursuit Depletes Self-Regulatory Resources.» *Journal of Personality* 81, no. 4 (2013): 365–75.

Holahan, Charles J., Rudolf H. Moos, Carole K. Holahan, Penny L. Brennan, and Kathleen K. Schutte. «Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-year model.» *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73, no. 4 (2005): 658–66.

Richard M., Veronika Huta, and Edward L. Deci. «Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia.» *The Exploration of Happiness*, 117–39. Springer Netherlands, 2013.

**Читайте продолжение во 2 части книги.**