

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА  
«СИЛА ВОЛИ. КАК РАЗВИТЬ И УКРЕПИТЬ»

КЕЛЛИ МАКГОНИГАЛ

# ХОРОШИЙ СТРЕСС

КАК  
СПОСОБ  
СТАТЬ  
СИЛЬНЕЕ  
И ЛУЧШЕ



Келли Макгонигал

**Хороший стресс как способ  
стать сильнее и лучше**

«Альпина Диджитал»

2015

## **Макгонигал К.**

Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше /  
К. Макгонигал — «Альпина Диджитал», 2015

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.

# Содержание

Введение	7
Об этой книге	10
Поможет ли эта книга лично мне?	12
Часть I	14
Глава 1	14
Вы получаете то, что ожидаете	14
От эффекта плацебо к новому образу мышления	18
Каково ваше отношение к стрессу?	20
Еще немного истории	22
Искусство воздействия на образ мышления	24
Почему так трудно поверить в то, что на образ мышления можно влиять?	26
Как изменить свой образ мышления?	27
Разберитесь в своем отношении к стрессу	30
Мысли напоследок	30
Глава 2	32
Как стресс приобрел дурную репутацию?	33
Нормальна ли стрессовая реакция?	36
За рамками инстинкта «бей или беги»	37
Какая у вас реакция на стресс?	43
Стресс на высоте 11 километров	44
Глава 3	46
Есть ли смысл в человеческой жизни?	47
Как найти смысл в повседневном стрессе?	48
Не забывайте о своих ценностях	52
Как мы говорим о стрессе?	53
Цена избегания стресса	57
Мысли напоследок	58
Часть II	60
Что такое умение справляться со стрессом?	60
Глава 4	63
Подъем или разрушение?	63
Достижение целей: как использовать науку на практике	67
Как преобразовать угрозу в стремление к цели?	69
Угроза или цель?	71
От «лучше бы этого не было» к «я могу это сделать»	75
Есть ли пределы принятия беспокойства?	76
Вместо жизни на пособие – активная работа	78
Мысли напоследок	81
Глава 5	82
Как забота и дружба преобразуют стресс	83
Как значимые цели преобразуют стресс	86
Больше, чем просто работа	89
Как забота формирует стойкость	91
«Мы – часть сообщества и готовы ему служить»	94

От хищников к защитникам	95
Когда вы одиноки в своих страданиях	97
Мышление, ведущее к изоляции или ощущению причастности к миру	97
Создайте сообщество поддержки	100
Рука на плече	102
Мысли напоследок	104
Глава 6	106
То, что нас не убивает, делает сильнее	106
Как нацелить сознание на движение вперед?	110
Личностный рост после травмы	113
Как разглядеть позитивную сторону трудностей?	116
Как передать другим людям жизнестойкость и стремление к росту?	120
Голоса надежды	121
Истории, рожающие силу	123
Мысли напоследок	124
Глава 7	125
Благодарности	128
Примечание американского издателя	130
Примечание автора	131
Комментарии	

# Келли Макгонигал

## Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше

Переводчик *Мария Кульнева*

Редактор *Юлия Быстрова*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *М. Смирнова, С. Чупахина*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *Tang Yau Hoong/Ikon Images/Gettyimages.ru*

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Kelly McGonigal, PhD, 2015

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

*Если у вас в животе порхают бабочки, впустите их в свое сердце.*

**Купер Иденс**

## 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, воз-

раст, 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. Сегодняшняя 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, пытаясь 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, непрошеным 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 надоедливым 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 Алия Крам пыталась опустить мою руку вниз. Мы боролись несколько секунд. Несмотря на свою кажущуюся хрупкость, Алия 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, подбирание 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 сообщила 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 втрое 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 долгосрочные 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 поня-

тиями, 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 испытывал 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 вредоносности 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;
- сосредоточиваются 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 самоуничижения («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 сло-



жилось 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<sup>[34]</sup>.

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 безразличное. 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. Заключитель-

ный 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 Алиии 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 чують и видеть мышь-обидчицу. Физической опасности больше нет, но мышь продолжает испытывать страх. Эта про-

цедура повторяется *каждый день*. На протяжении нескольких недель маленькую мышшь забирают из ее клетки и подсаживают к агрессивной мышши для ежедневной дозы мучений. Когда экспериментатор решает, что мышшь получила достаточно стресса, он начинает наблюдать за тем, как пережитое повлияло на ее поведение и физическое состояние. (Интересно, что многие мышши оказываются на редкость устойчивы к такому воздействию, но у некоторых развивается мышшиный 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 впасть 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 обезьяньих 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 лишённым 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 испытавших 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 другим. 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 полторатонный 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, испыты-

вают 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 выборо-



сом 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.

<b>Стрессовая реакция помогает вам бороться с трудностями, общаться, учиться и развиваться</b>	
<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 продлевает 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 отдадут 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?

## 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 несоответствие 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 связан-

ных, 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 убеждениям	Образование	Смекалка
Веселье	Общество	Смелость
Взаимопомощь	Ответственность	Совместный труд
Гармония	Открытия нового	Сострадание
Готовность помочь	Открытость	Сотрудничество
Дисциплина	Позитивное влияние	Спорт
Доверие	Политика	Способность решать проблемы
Дружба	Помощь людям	Справедливость
Животные (домашние или дикие)	Понимание себя	Счастье
Здоровье	Праздники	Творчество
Инновации	Практичность	Терпение
Искусство	Превосходство в чем-либо	Терпимость
Компетентность	Преданность делу	Традиции
Лидерство	Приключения	Уверенность в себе
Личный рост	Природа	Усердный труд
Любовь	Равенство	Честность
Любопытство	Радость	Честь
Мир/ненасилие	Размышления	Чувство юмора
Этичное поведение	Результативный труд	Щедрость
	Решение сложных задач	Экономность
		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 Медико-стоматологической 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. Учатся 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 средне-статистической 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 управ-

ление 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. Патрисию считала дочь сильной и самостоятельной – именно таким человеком, который способен преодолеть трудности, каким бы мучительным ни был процесс. Патрисию 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 признавали, 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 Патрисиюй 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?

- Обогатилась 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, погружившись 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?

## Часть II

# Преобразование стресса

### Что такое умение справляться со стрессом?

В 1975 г. Сальваторе Мадди, психолог из Чикагского университета, начал изучать долгосрочные последствия стресса у работников телефонной компании Illinois Bell. Предполагалось, что это будет долговременное исследование. Но в 1981 г. компанию потряс катаклизм. Конгресс принял Акт о свободной конкуренции и отмене регулирования в сфере телекоммуникаций, который подорвал всю отрасль. За год Illinois Bell уволила половину своих сотрудников. Те, кто сохранил работу, испытывали неуверенность в завтрашнем дне, смену ролей и усиление требований. «Один менеджер сказал мне, что за год у него было десять супервайзеров, но ни он, ни они понятия не имели о том, что они должны делать», – вспоминает Мадди<sup>[89]</sup>.

Некоторые работники оказались не в состоянии выносить такое давление, и у них стали проявляться симптомы различных заболеваний и депрессии. Другие же, несмотря ни на что, благоденствовали, найдя для себя новые возможности для приложения сил и достижения удовлетворенности жизнью. У Мадди, который наблюдал за этими людьми уже не один год, накопилась масса психологических тестов, личных профилей, интервью и прочей информации. Они с коллегами начали искать в этих данных то, что могло бы помочь предсказать реакцию человека на стресс.

Оказалось, люди, прекрасно чувствовавшие себя при стрессе, обладали рядом отличительных черт. Во-первых, они считали, что жизнь просто не может и даже не должна быть комфортной и спокойной. В стрессе они видели возможность для обучения и развития. Эти люди обычно признавали наличие стресса и не были склонны видеть в каждой трудности катастрофу, которая неизбежно должна привести к наихудшему из возможных результатов. Они верили в то, что в трудные моменты человек должен не опускать руки и замыкаться в себе, а сохранять интерес к жизни. Наконец, они были убеждены в том, что при любых обстоятельствах способны делать свой выбор – чтобы изменить ситуацию или, если это невозможно, свое отношение к ней. Люди с такой позицией чаще предпринимали активные действия и поддерживали межличностные связи в стрессовый период. Они реже проявляли враждебность или занимали оборонительную позицию; были более склонны заботиться о своем физическом, эмоциональном и духовном состоянии, а также накапливали в себе запас сил, которые помогали им не отступать перед жизненными трудностями.

Мадди назвал этот набор убеждений и стратегий «жизнестойкостью», которую определил как «мужество, необходимое для обращения стресса во благо»<sup>[90]</sup>.

За то время, что прошло после завершения исследования Мадди, учеными многократно фиксировались преимущества, которые жизнестойкость давала людям в самых разных обстоятельствах – при боевых действиях, иммиграции, бедности, борьбе с раком, воспитании ребенка-аутиста, – а также в самых разных профессиональных сферах – от правоохранительных органов и медицины до технологий, образования и спорта.

Преимущества жизнестойкости можно наблюдать даже в самых экстремальных обстоятельствах и в тех уголках мира, где происходят кризисы куда более жестокие, чем экономические проблемы телефонной компании Bell в 1980-х гг. Тереза Бетанкур, профессор из Гарвардской школы общественного здоровья, в 2002 г. впервые попала в Сьерра-Леоне. Там ей предстояло работать с детьми, которых заставляли принимать участие в боевых действиях.

Некоторые из этих детей играли роль живых щитов и секс-рабов. Других принуждали убивать членов своих же семей и совершать изнасилования. «Человек, который представляет себе ребенка на войне, думает, что его психика наверняка пострадала, – говорит Бетанкур. – Но на самом деле мне довелось наблюдать нечто совершенно противоположное – исключительную стойкость»<sup>[91]</sup>. Бывшие дети-солдаты возвращались в школы и мечтали о том, что станут врачами, журналистами или учителями. Власти проводили публичные церемонии очищения, чтобы общество могло простить этих детей и признать их душевную доброту. Семьи и общины работали вместе, чтобы преодолеть боль прошлого и двигаться вперед.

После этого Бетанкур провела много полевых исследований в различных регионах, страдавших от геноцида, войн, бедности, коррупции и СПИДа<sup>[92]</sup>. Последствия перенесенных людьми травм – такие, как ощущение позора, чувство вины, стыд, страх, депрессии, навязчивые воспоминания и агрессия, – были повсеместны. Но наряду с этим она наблюдала замечательные примеры силы, гибкости и надежды среди тех, кто пережил самые ужасные события, которые только можно представить. Эти ростки стойкости сопровождали страдания.

В ходе одного из таких полевых исследований Бетанкур просила семьи в Руанде рассказать, что делают люди в их общинах, чтобы не поддаваться чувствам безнадежности, тревоги, разочарования в жизни. Руандийцы говорили, что у наиболее стойких есть «сильное сердце». Перед лицом опасностей и трудностей они не теряют уверенности и отваги. Кроме того, стойкие люди обладают верой в будущее и других людей. Они не теряют надежды и находят смысл в своих страданиях. Но стойкость – это не только индивидуальная черта, но и социальный феномен, позволяющий людям в трудные времена поддерживать друг друга.

Как показывают истории жителей Руанды, мужество, необходимое для обращения стресса во благо, универсально для всех людей на нашей планете. Упорство, инстинкт социальной поддержки и способность найти надежду и смысл в самых тяжелых обстоятельствах – основополагающие качества человека. Они могут проявляться в моменты стресса, кем бы вы ни были и где бы ни жили.

С тех пор как Сальваторе Мадди впервые описал жизнестойкость как результат работы с сотрудниками Bell, психологи придумали много других слов и фраз для умения успешно справляться со стрессом: непоколебимость, приобретенный оптимизм, посттравматическое развитие, гибкая устойчивость, мышление, ориентированное на личный рост. Мы уже много знаем о том, как развивать в себе эти качества. Но я все равно больше всего люблю определение Мадди, согласно которому успешно справляться со стрессом – это найти в себе *мужество для обращения стресса во благо*. Оно напоминает нам о том, что мы не всегда можем контролировать стрессы, но всегда способны сознательно выбрать, как к ним относиться. И такой выбор – искать в трудностях смысл вместо того, чтобы пытаться уклониться от них, – это очень смелый поступок.

Дело здесь вовсе не в том, что негативные обстоятельства не должны оставлять в вашей душе никакого следа. Вы просто должны позволить стрессу пробудить в вас основополагающие человеческие качества – отвагу, привязанность к людям и стремление к развитию. Жизнестойкость способны проявлять как загруженные работой руководители, так и люди в зонах боевых действий. Те, кто умеет успешно справляться со стрессом, меняются под его влиянием, но сохраняют веру в себя и связь с чем-то большим, чем проблемы отдельной личности. Им удается найти смысл в страданиях. Успешно справляться со стрессом означает не избегать его, а активно участвовать в процессе изменений, происходящих под его влиянием.

Вторая часть моей книги поможет вам развить в себе эти качества. Мы продолжим рассматривать светлую сторону стресса и научные данные, демонстрирующие, как стресс может способствовать интересу к жизни, общению и росту. Но самое главное: мы разбе-

ремся, как научиться успешно справляться со стрессом, как использовать его энергию и найти плюсы даже в самых тяжелых ситуациях. Когда вы научитесь всему этому, вы будете не бежать от стресса, а приветствовать его.

## Глава 4

### Целеустремленность

#### Как волнение помогает вам бороться с трудностями

Представьте, что вы работаете в компании, в которой трудятся сотни людей, и вы должны устроить для них презентацию. Генеральный директор и все руководство тоже будут присутствовать. Вы переживали из-за этого всю неделю и сейчас чувствуете, как кровь стучит в ушах. Во рту у вас пересохло. Ладони потеют. Что лучше всего предпринять в этот момент – постараться успокоиться или продолжать волноваться?

Профессор Гарвардской школы бизнеса Элисон Вуд Брукс задавала этот вопрос сотням людей, и 91 % из них ответили, что лучше всего постараться успокоиться.

Возможно, вам самим приходилось в напряженные моменты говорить себе или кому-то, что нужно взять себя в руки, иначе ничего не получится. В этом убеждено большинство людей. Но верно ли это? Действительно ли пытаться расслабиться – лучшая стратегия для действий в экстренной ситуации? Или лучше признать свое беспокойство и отдалиться ему?

Брукс разработала эксперимент, чтобы это выяснить<sup>[93]</sup>. Она убеждала одних людей, которым предстояло выступить перед большой аудиторией, сказать себе: «Я спокоен». Другим она советовала принять свою тревогу и признать: «Я взволнован».

Ни одна из стратегий не помогла побороть тревогу. Люди в обеих группах все равно продолжали нервничать перед выступлением. Однако те участники эксперимента, которые честно говорили себе: «Я взволнован», выдерживали напряжение лучше. Несмотря на свое состояние, они чувствовали себя более уверенно.

Но уверенность в себе не гарантирует положительного результата, главное – это то, как вы решаете задачу на самом деле. В данном случае отмечалось, что взволнованные ораторы выглядят более убедительными, уверенными и компетентными, чем те, кто пытался успокоиться. Совершив всего одну перемену в своем образе мышления, они смогли перенаправить энергию своей тревоги так, что она помогла им справиться с трудной ситуацией.

Хотя принято считать, что в сложной ситуации лучше всего расслабиться, из этой главы вы узнаете, когда и почему верно обратное. Принятие стресса может помочь укрепить уверенность в себе и улучшить результат и студентке, которой предстоит сдать самый главный экзамен в жизни, и профессиональному спортсмену перед самыми сложными соревнованиями в карьере. Мы разберемся, как принятие своей тревоги помогает найти в себе силы для борьбы и даже преобразовать стандартную реакцию страха в смелость. Также мы рассмотрим стратегии преобразования угроз в возможности и оцепенения – в действие. Даже в ситуациях полной неопределенности принятие стресса может помочь вам найти в себе силы, чтобы продолжать делать то, что должно. Эта глава – противоядие, необходимое в те моменты, когда стресс делает вас подавленными и бессильными. Но если вы прекратите сопротивляться ему, он снабдит вас топливом.

### Подъем или разрушение?

Если вы окажетесь в кабинете Джереми Джеймисона, профессора психологии в Университете Рочестера, то первое, что вы увидите, – это карта Соединенных Штатов во всю стену. На карте отмечены все пивоварни в стране, даже самые маленькие. Джеймисон как

истинный ценитель пива утверждает, что часть его миссии как преподавателя – показать студентам, что существует и другое пиво, помимо Bud Light<sup>1</sup>.

Когда-то Джеймисон играл в футбол за команду Колледжа Колби, маленького гуманитарного учебного заведения в Мэне. Его товарищи по команде перед игрой говорили, что они чувствуют «подъем» и «возбуждение». Они даже старались повысить в себе уровень адреналина, зная, что это поможет им в матче. Но когда те же самые студенты говорили о волнении перед экзаменами, они употребляли совсем другие слова. В этом случае адреналин заставлял их испытывать «нервозность» и «тревогу».

Джеймисон задумался: разве это не одно и то же? В обоих случаях стресс давал его товарищам энергию. Но почему же они воспринимали стресс на футбольном поле как нечто полезное, а перед экзаменами – как помеху?

Интерес к этой проблеме Джеймисон сохранил и после поступления в магистратуру. Он предположил, что страх и нервозность людей перед каким-либо событием основаны на их общем негативном отношении к стрессу. «Нас просто заваливают информацией о том, как вреден стресс», – говорит Джеймисон. Но во многих случаях эти убеждения совершенно необоснованные, потому что стресс на самом деле помогает нам. Даже в тех ситуациях, когда кажется, что успокоиться было бы полезнее, возбуждение может способствовать успешной деятельности в сложнейших обстоятельствах. Например, школьники и студенты, испытывающие значительный прилив адреналина перед экзаменами, часто сдают лучше, чем их более уравновешенные сверстники<sup>[94]</sup>. «Зеленые беретцы», рейнджеры и морские пехотинцы, у которых наблюдается максимальное увеличение уровня кортизола при допросах в плену у врага, менее склонны выдавать важную информацию<sup>[95]</sup>. Офицеры органов правопорядка, у которых сильнее всего возрастает частота сердечных сокращений при тренировках по освобождению заложников, реже случайно стреляют в невинных людей<sup>[96]</sup>. Так что, несмотря на всеобщее убеждение в том, что небольшое количество адреналина может быть полезно, но его избыток приводит к неудаче, реальные свидетельства говорят об обратном. Если вы вынуждены действовать в экстремальных или просто сложных условиях, испытывать стресс лучше, чем быть расслабленным.

Джеймисон подумал, что негативное отношение к стрессу нарушает способность людей использовать его ресурсы. Если изменить взгляды человека на влияние стресса, это поможет ему обратить его себе на пользу.

Впервые он решил проверить свою теорию на студентах, готовящихся сдавать экзамен в магистратуру. Джеймисон набрал группу для проведения предварительного экзамена. Перед проверкой он собрал у всех образцы слюны, чтобы измерить основные показатели стрессовой реакции, объяснив, что целью исследования является влияние стресса на результат. Затем провел с частью студентов небольшую беседу, направленную на изменение отношения к предэкзаменационному волнению.

«Люди думают, – сказал он, – что нервозность при прохождении экзамена приведет к плохим результатам. Однако последние исследования дают основания полагать, что стрессовое состояние не мешает успешному прохождению тестов, а, возможно, даже помогает. Те, кто волнуется при выполнении задания, на самом деле нередко получают более высокие баллы. Если вы при прохождении сегодняшней проверки будете испытывать тревогу, воспринимайте это как должное. Просто напомните себе о том, что стресс может помочь вам более успешно справиться с заданием»<sup>[97]</sup>.

---

<sup>1</sup> Одна из самых распространенных на массовом рынке марок пива в США. – *Здесь и далее прим. ред.*



Джеймисон надеялся, что его речь улучшит показатели студентов. Так и получилось. Те, кто прослушал ее, действительно показали лучшие результаты теста, чем студенты из контрольной группы. Очень важно, что их никак нельзя было объяснить различиями в способностях студентов. Они были выбраны случайным образом, обе группы в целом демонстрировали одинаковую успеваемость. Значит, можно предположить, что студентам помогло именно их стрессовое состояние.

Однако было и другое объяснение лучших результатов теста у тех, с кем Джеймисон провел предварительную беседу. Может быть, его речь оказалась для них настолько убедительной, что, вместо того чтобы использовать энергию стресса, они просто перестали волноваться? Чтобы проверить эту гипотезу, Джеймисон после экзамена повторно взял у студентов анализ слюны. Если бы беседа действительно успокоила их, то уровень гормонов стресса понизился бы по сравнению с тем, что был до экзамена. Если же воздействие на их образ мышления помогло им извлечь пользу из своей нервозности, то уровень гормонов должен был остаться таким же или даже повыситься по сравнению с начальным.

У группы, прослушавшей речь Джеймисона, уровень альфа-амилазы – показатель симпатической стрессовой активности – оказался повышенным, а не пониженным. Так что физически они не успокоились. На самом деле их уровень стресса был выше, чем у контрольной группы. Но самым интересным оказалась связь между стрессом и результатами теста. Более сильная физическая стрессовая реакция приводила к более высоким оценкам на экзамене – *но только у тех студентов, которые прошли предварительную подготовку*. Беседа помогла студентам воспользоваться их стрессом для улучшения своих показателей. В контрольной же группе не было выявлено никакой закономерности между уровнем стрессовых гормонов и результатами теста. Стрессовая реакция не помогала и не мешала им.

Воздействие на менталитет так изменило значение физического состояния студентов, что изменилось и его влияние на результаты деятельности. Это произошло благодаря тому, что они сознательно решили увидеть в стрессе помощника, а не врага.

В последующие три месяца студенты сдали настоящий экзамен и послали свои оценки исследовательской команде Джеймисона. Также они ответили на вопросы о том, как чувствовали себя во время тестирования. Значимость реального экзамена для них была гораздо выше, чем проверочного теста. И что же произошло, когда давление стало нарастать?

Студенты, с которыми Джеймисон провел беседу, пережили экзамен совсем не так, как участники контрольной группы. Они продолжали волноваться, но воспринимали это как должное. Они были более уверены в своих силах и верили, что их беспокойство только поможет им. И самое главное, они снова показали гораздо более высокие результаты, чем контрольная группа. И на этот раз разница была еще больше, чем на предварительном экзамене.

Итак, несколько фраз, сказанных студентам более чем за месяц до экзамена, оказали на них огромное и долгосрочное влияние. Именно это и привлекает больше всего в методах воздействия на образ мышления. Если они срабатывают, эффект сохраняется надолго. Джеймисон не был рядом со студентами в день их настоящего экзамена, чтобы напомнить им о том, как нужно относиться к своему беспокойству. Они каким-то образом надолго усвоили его послание.

Эффект воздействия на образ мышления не только сохраняется, но и усиливается со временем. Каждый раз, когда студенты будут хорошо справляться со своими задачами, несмотря на волнение – или благодаря ему, – они станут все больше доверять себе и своему стрессу. Если принятие тревоги изменило результаты одного экзамена, как оно повлияет на результаты других экзаменов? Или на уверенность при прохождении собеседования с работодателем? Или на способность выживать в трудных условиях магистратуры?

Хотя Джеймисон не следил за судьбами участников своего эксперимента, другие исследования позволяют предположить, что эффект от принятия стресса как должного очень широк. В Лиссабонском университете 100 студентов во время сессии вели ежедневные дневники<sup>[98]</sup>. Они описывали, насколько сильную тревогу испытывают, а также свое отношение к ней. Студенты, которые воспринимали свое волнение как полезное, а не вредное, сообщали о меньшем эмоциональном истощении. Они лучше показали себя на экзаменах и получили более высокие итоговые оценки за семестр. Очень важно, что эффект менталитета оказывается сильнее всего при высоком уровне тревожности. Позитивный образ мышления защищал тех студентов, которые волновались больше всего, от эмоционального истощения и помог им добиться успеха.

Исследователи сделали следующий шаг, чтобы выяснить, можно ли купировать чувство утомления у студентов после трудного экзамена. Участникам одной группы сказали перед экзаменом: «Если вы чувствуете стресс или волнение, попробуйте перенаправить или использовать во благо энергию, которую порождают эти чувства, на достижение желаемого результата». Другой группе студентов предложили: «Если вы испытываете стресс или волнение, попробуйте сосредоточиться на задании, чтобы получить желаемый результат». Последней группе сказали просто: «Постарайтесь получить хорошие оценки». После экзамена студенты прошли тестирование, чтобы выявить, насколько уставшими и измученными они чувствовали себя после экзамена. Как выяснилось, меньше всего усталость и нервное истощение проявлялись у тех, кто воспринимал свой стресс и волнение как источник энергии.

Позитивное отношение к волнению также может защитить вас от нервного истощения на трудной работе. Исследователи из Университета Якобса в немецком Бремене в течение года наблюдали за учителями и врачами со средним стажем работы, чтобы узнать, как влияет на их работу отношение к стрессу<sup>[99]</sup>. В начале года учителя и врачи ответили на вопрос: «Кажется ли вам волнение полезным, дающим силы и мотивацию или же, наоборот, вредным?» В конце года те, кто воспринимал тревогу позитивно, отмечали меньшее эмоциональное истощение и разочарование от своей работы. Врачи и учителя, испытывающие наиболее сильную тревогу на работе, были защищены от переутомления, если видели в ней пользу. Ученые заключили, что, если бы люди могли научиться принимать стресс и волнение как часть своей работы, эти чувства не отнимали бы у них энергию, а, наоборот, стали бы ее источником.

Считаете ли вы тревогу своим врагом или другом? Дает ли она вам силы или отбирает их? Когда нервничаете, считаете ли это признаком того, что плохо справляетесь с давлением, или того, что ваше тело и мозг готовятся к чему-то важному? Если вы будете видеть в тревоге источник энергии и мотивации, она поможет вам лучше проявить ваш потенциал.

### **Преобразование стресса: превратите нервозность в воодушевление**

Многие мои ученики говорят о том, что действительно добиваются положительных результатов, если, испытывая беспокойство, говорят себе, что это придает им сил. Одна из моих студенток, Мариэлла, недавно стала инструктором по йоге. Она давно мечтала об этом, но при этом сильно нервничала. Перед каждым занятием у нее проявлялись все физиологические признаки стрессовой реакции. Она всегда воспринимала их как «тревогу» и считала, что такая реакция представляет проблему. «Я переживала, что совсем растеряюсь и не смогу ничего объяснить своей

группе, – рассказывала она мне. – Однажды я отменила занятие за пять минут до начала, потому что побоялась, что у меня случится приступ паники».

Мариэлла попыталась переосмыслить свое отношение к признакам тревоги. «Мои ощущения никуда не делись, но я сказала себе: "Это хорошо. Мой организм хочет помочь мне действовать"». Восприятие нервозности перед занятием как подъема помогло ей перенаправить свою энергию на преподавание. Она больше не пыталась справиться с проявлениями беспокойства, но смогла сосредоточиться на учениках и начала получать куда большее удовлетворение от работы. Она все равно ощущала беспокойство перед каждым занятием, но ей уже не хотелось отменить его из страха, что она окончательно потеряет самообладание.

Если вы сильно нервничаете перед каким-то важным событием – совещанием, лекцией, соревнованием или экзаменом, – помните о том, насколько тонка грань между беспокойством и подъемом. Когда ученые из Новорлеанского университета прикрепили датчики сердечного ритма на опытных скайдайверов и волнующихся новичков, они обнаружили, что спортсмены со стажем были не более спокойными, чем те, кому предстояло прыгнуть первый раз. У опытных скайдайверов частота сердечных сокращений перед и во время прыжка оказалась даже выше. Чем больше возбуждения они испытывали, тем сильнее проявлялась у них реакция подъема и восторга<sup>[100]</sup>. Так что, если вам нужно совершить прыжок и вы хотите, чтобы все получилось, не пытайтесь успокоиться. Лучше отдайтесь своему волнению и знайте, что организм вас поддержит.

## **Достижение целей: как использовать науку на практике**

Студенты математического класса Аарона Альтозе не похожи на других учащихся муниципальных колледжей. Молодые матери-одиночки, только что закончившие школу, сидят рядом с людьми среднего возраста, вернувшимися получить когда-то незаконченное образование. Некоторым приходится добираться до места учебы на трех автобусах после работы. Многие никогда в жизни не видели алгебраического уравнения, но всем им нужно пройти этот курс математики, чтобы получить документ об образовании. Что еще у них общего? Боязнь математики.

80 % студентов муниципальных колледжей – по сравнению с 25 % в колледжах-бакалавриатах – боятся математики<sup>[101]</sup>. Этот страх запускает порочный круг. Он заставляет студентов уклоняться от этого предмета, поэтому они пропускают уроки, не делают домашние задания и перестают осваивать материал. Чем больше они уклоняются от математики, тем хуже оказываются оценки. Это лишь подкрепляет их страх и убеждает в том, что математика дается им плохо. Такой замкнутый круг из страха, избегания и неудач – серьезная проблема, которая влияет на низкий средний балл выпускников колледжей по всей стране. Менее 30 % студентов, которые должны проходить курс математики, сдают выпускной экзамен, то есть более 70 % так и не получают из-за этого диплома.

Альтозе – преданный профессии учитель. Среди отзывов о нем на сайте Rate My Professors есть, например, такие: «Отвечает на электронные письма быстрее, чем я своей девушке». Раньше он преподавал математику в старшей школе, а потом перешел в муниципальный колледж, где, как ему кажется, он действительно способен помочь ученикам изменить их жизнь. Но когда-то он и подумать не мог, что станет преподавать математику. Как и для многих его учеников сейчас, первый курс математики в колледже был для него кошмаром. «Я понятия не имел, что мне делать, – рассказывал он. – Я думал: "Все эти люди

знают математику. Поэтому у них все получается". Мне математика нравилась, но я очень плохо справлялся с заданиями. Так что я просто решил, что это не для меня». Альтозе бросил колледж и некоторое время работал в больнице, но потом все же решил вернуться и получить диплом по математической специальности, чтобы самому преподавать предмет, который когда-то его так пугал.

В муниципальном колледже Альтозе стал учить своих студентов справляться с волнением перед тестами. Он давал им рекомендации по управлению стрессом, читал лекции о важности хорошего ночного сна и даже устраивал перед экзаменами занятия по релаксации. Ничего не помогало. Но в 2012 г. Альтозе познакомился на образовательной конференции с Джереми Джеймисоном. Это мероприятие, финансируемое Образовательным фондом Карнеги, проводилось именно для того, чтобы деятели образования и науки могли встретиться и обменяться опытом. Парадоксальные методики Джеймисона заинтересовали Альтозе, и они начали сотрудничать.

Они разработали эксперимент специально для учеников Альтозе. Часть из них подверглись воздействию прямо перед их вторым экзаменом по математике. Им объяснили, как стрессовая реакция может улучшить результаты деятельности, даже если ощущается как нервозность, и предложили попробовать воспринимать ее во время экзамена как помощника, а не врага.

Результаты говорят о том, что такое воздействие помогает. Студенты пытаются взглянуть на стресс по-новому, пусть даже неосознанно, как один из них, сказавший Альтозе: «Перед тестом я чувствовал себя ужасно, но, может быть, на самом деле я ощущал решимость». Экзаменационные оценки у студентов, участвовавших в эксперименте, улучшились, как и итоговые оценки за семестр.

Из этих перспективных результатов можно извлечь еще один урок. Альтозе, как и большинство учителей, тренеров и прочих наставников, изначально подкреплял убежденность своих студентов в том, что их тревога и страх – это проблема. Делая акцент на важности снижения стресса перед экзаменом, он лишь в очередной раз подтверждал то, чего боялись ученики: тревога – это признак того, что у них ничего не получится.

Если вы хотите помочь людям лучше справляться с тревогой, полезнее сказать им: «Вы сможете это пережить!» Исследования показывают, что такая тактика улучшает их результаты на 33 %. Неважно, как они к этому отнесутся. Главное, что такое послание изменяет смысл первых признаков тревоги, которые они испытывают<sup>[102]</sup>. Их нервозность уже не будет говорить им: «Сейчас ты все провалишь», а послужит доказательством того, что они готовы к испытанию. Если убеждать возбужденного человека успокоиться, это станет для него доказательством неготовности к испытанию. Но если он благодаря вам поверит в то, что способен выдержать трудности, то сможет найти в себе силы для этого.

Если воздействие на образ мышления помогало студентам Альтозе сдать экзамен по математике, это действительно могло изменить их жизнь. Муниципальный колледж, где преподает Альтозе, – это учебное заведение, входящее в государственную программу, цель которой в том, чтобы помочь студентам завершить свое образование. Для многих студентов Альтозе его курс математики – весьма серьезное, кажущееся непреодолимым препятствие для достижений их мечты. Успешное его преодоление может служить доказательством того, что цели студентов – диплом, карьера, надежды на будущее – реальны и достижимы. Альтозе уже стал свидетелем того, как уверенность, которую они приобретают, справившись с математикой, переносится ими и на другие курсы, а затем – на другие жизненные цели<sup>[103]</sup>.

Замкнутый круг «страх – избегание» может возникать не только у студентов в отношении какого-либо учебного предмета. Он проявляется при любой форме беспокойства – от фобий, приступов паники и социальной тревожности до посттравматического синдрома.

Стремление избежать стресса перекрывает любые другие цели. В самых тяжелых случаях люди организуют свою жизнь так, чтобы уйти от всего, что вызывает у них беспокойство. Это нередко приводит к противоположным результатам. Избегание того, что вызывает у них стресс, лишь усиливает страхи и переживания о возможных будущих тревогах.

Я сама попадала в эту ловушку. Всю жизнь я боялась летать на самолетах. И если поначалу все-таки соглашалась летать к родным на большие семейные события пару раз в год, то потом мой страх стал настолько сильным, что у меня случался приступ паники при одной мысли о полетах. Несколько месяцев до предполагаемого полета я жила в ужасе. Поэтому в конце концов решила перестать летать. Я на самом деле верила, что мой страх уйдет, если буду знать, что больше никогда никуда не полечу.

Через несколько лет мое решение стало казаться мне тюрьмой, в которую я сама себя заключила. Мне снились сны о городах, в которые невозможно попасть без самолета, а потом я просыпалась, ужасно расстроенная из-за невозможности побывать в них. Я переживала, что с кем-нибудь из родных что-то случится, а я не смогу прилететь. А знаете, что было хуже всего? Ощущение того, что я поймана в капкан страха, никуда не делось. Я все равно боялась – только теперь уже не самих полетов, а последствий того, что не летаю.

Постепенно я поняла, что все равно боюсь – летаю или нет. Избегание полетов не помогло мне, как я надеялась, забыть о моей фобии. Поэтому я сознательно приняла ужасное решение бояться *и* летать. Я начала с малого, с самых коротких перелетов. Я ненавидела каждую их минуту, но ценила то, что смогла это сделать. Я начала посещать мероприятия, на которых хотела побывать, например профессиональные конференции. Со временем мне стало ясно, что смысл, который полеты добавляют в мою жизнь, важнее иллюзии избавления от страха.

Мне хотелось бы сказать, что теперь я люблю летать, но на самом деле это не так. Однако теперь мне это удается гораздо лучше. Самое главное – я летаю по несколько раз в месяц, по работе и чтобы побыть с родными. Моим первым воздушным путешествием после многих лет отказа садиться в самолет был короткий перелет из Сан-Франциско в Финикс. С тех пор я облетела уже всю Северную Америку, побывала в Азии и Европе. И каждый раз, когда оказываюсь в самолете, мне страшно, но я благодарна самой себе.

## Как преобразовать угрозу в стремление к цели?

Как мы уже увидели, одна из главных идей новой науки о стрессе состоит в том, что в нашем распоряжении имеется более чем одна стрессовая реакция. Если мы вынуждены действовать в сложных условиях – на спортивном соревновании, перед публикой или на экзамене, – идеальной стрессовой реакцией будет та, что дает нам энергию, сосредоточенность и смелость: реакция стремления к цели. Благодаря ей мы получаем нужную мотивацию, а также доступ к умственным и физическим ресурсам, необходимым для достижения успеха.

Однако временами случается так, что связанный с какой-либо деятельностью стресс запускает в нас реакцию драки или бегства – именно из-за нее стресс и получил свою дурную репутацию. Если под давлением у человека возникает именно эта реакция, психологи называют ее *реакцией угрозы*, которая в первую очередь обеспечивает вам самозащиту, а не успех. Давайте рассмотрим, чем отличаются эти реакции и каким образом правильный ответ на стресс может улучшить ваши результаты в сложных условиях. Также мы узнаем, что говорит нам наука о том, как запустить реакцию стремления к цели, даже если вы ощущаете угрозу.

В первую очередь необходимо сказать о том, что между двумя реакциями существуют очень серьезные физиологические различия, которые могут влиять как на ваши сиюминутные поступки, так и на долговременные последствия стресса. Одно из наиболее ярких отли-

чий – влияние на сердечно-сосудистую систему. Как реакция угрозы, так и реакция стремления к цели подготавливают вас к действию – вы ощущаете это, когда ваше сердце начинает биться чаще. Но при реакции угрозы организм настраивается на физические повреждения. Чтобы уменьшить возможную потерю крови, сосуды сужаются. Кроме того, активизируются воспалительные процессы, а иммунные клетки мобилизуются, чтобы подготовить организм к быстрому излечению и восстановлению.

При реакции стремления к цели организм реагирует на стресс больше как на физические нагрузки. Вы не ожидаете ранения или травмы, поэтому кровоток увеличивается, чтобы дать вам максимум энергии. В отличие от реакции угрозы кровеносные сосуды остаются расширенными. Сердце бьется не просто быстрее, но и мощнее, перекачивая больше крови. Поэтому реакция стремления к цели дает вам больше энергии, чем реакция угрозы.

Эти изменения работы сердечно-сосудистой системы определяют долговременные последствия стресса для вашего здоровья. Реакция угрозы увеличивает риск сердечно-сосудистых нарушений, в отличие от реакции стремления к цели. Активизация воспалительных процессов и повышение артериального давления полезны в момент опасности, но если они становятся хроническими, то могут приводить к более быстрому старению и развитию различных заболеваний. Научные данные свидетельствуют о том, что реакция стремления к цели не дает столь негативных последствий.

Можно сказать, что преобладание реакции стремления к цели над реакцией угрозы связано с замедлением процессов старения и поддержанием здоровья сердечно-сосудистой системы и головного мозга. У людей среднего и пожилого возраста с преобладанием реакции стремления к цели гораздо реже встречается метаболический синдром, характерный для людей с преобладанием реакции угрозы<sup>[104]</sup>. Во Фрамингемском исследовании сердца, одном из наиболее долговременных исследований, когда-либо проводившихся в США, было установлено, что у людей со стрессовой реакцией стремления к цели на протяжении всей жизни сохраняется больший объем головного мозга<sup>[105]</sup>.

Тип стрессовой реакции также влияет на то, как вы действуете в сложных условиях. При реакции угрозы вашими основными эмоциями будут страх, злость, сомнения в себе или стыд. Из-за того, что ваша главная цель – самозащита, вы боитесь совершить ошибку и сконцентрированы на ее поиске. Это может создать порочный круг, в котором повышенное внимание к возможным ошибкам и неприятностям заставляет вас только еще больше бояться и сомневаться в себе. И наоборот, при реакции стремления к цели вы можете ощущать некоторую нервозность, но при этом возбуждены, энергичны, полны энтузиазма. Ваша главная цель – не избежать вреда для себя, а добиться того, чего вы хотите. Ваше сознание более открыто и готово к взаимодействию с окружающей средой, и вы легко можете использовать имеющиеся ресурсы.

Ученые изучали различные стрессовые реакции во многих сложных ситуациях и выяснили, что реакция стремления к цели дает лучший результат деятельности в трудных условиях. Во время деловых переговоров она приводит к более разумному и эффективному использованию информации, а также к принятию более успешных решений<sup>[106]</sup>. Студенты с такой реакцией получают более высокие баллы на экзаменах, а спортсмены добиваются лучших результатов на соревнованиях<sup>[107]</sup>. У хирургов наблюдаются большая сосредоточенность и точность движений<sup>[108]</sup>. При тренировке летчиков на симуляторах они лучше используют данные и более безопасно приземляются в нештатных ситуациях, например при отказе двигателя<sup>[109]</sup>.

Это лишь несколько примеров сценариев, при которых реакция стремления к цели дает вам преимущество. При этом ни одно из исследований не показывает, что результаты деятельности могут улучшаться при *полном отсутствии* стрессовой реакции; улучшение дает только реакция стремления к цели.

Опыт, полученный при стрессе, может отличаться в зависимости от стрессовой реакции<sup>[110]</sup>. Реакция угрозы делает мозг более чувствительным к будущим опасностям. Это помогает распознавать их и быстрее реагировать на сходные стрессовые ситуации. После того как вы испытали реакцию угрозы, в вашем головном мозге закрепляются связи между теми его участками, которые распознают опасность, и теми, что запускают реакцию выживания.

Если же вы испытали реакцию стремления к цели, мозг под влиянием стресса приобретает бóльшую устойчивость. Отчасти это объясняется увеличением концентрации таких гормонов, как ДГЭА и нейрональный ростовой фактор. После реакции стремления к цели в мозге закрепляются связи между участками префронтальной коры, которые подавляют страх и повышают позитивную мотивацию при стрессе. Таким образом, реакция стремления к цели увеличивает вероятность того, что вы получите «прививку стрессом».

## Угроза или цель?

Когда вы хотите справиться с задачей и вам не грозит опасность, реакция стремления к цели, естественно, будет самой эффективной. Она дает вам больше энергии, улучшает качество деятельности, помогает вам извлекать полезные уроки из полученного опыта и даже более полезна для вашего здоровья. Но, несмотря на то что реакция стремления к цели идеальна, во многих ситуациях все равно возникает реакция угрозы.

Психологи обнаружили, что самым важным из факторов, определяющих ваш ответ на стрессовые обстоятельства, является то, что вы думаете о своей способности справиться с ними. Сталкиваясь со сложной ситуацией, вы оцениваете ее и имеющиеся у вас ресурсы. Насколько вам придется тяжело? Достаточно ли у вас нужных навыков, сил и смелости? Сможет ли кто-нибудь вам в этом помочь? Такая оценка потребностей и ресурсов может быть неосознанной, но она все равно происходит. Взвешивая соотношение потребностей и ресурсов, вы быстро оцениваете ваши шансы на успех.

Именно этим и определяется ваша стрессовая реакция. Если вы считаете, что потребности ситуации превосходят ваши ресурсы, у вас возникает реакция угрозы. Если же вы уверены в том, что у вас хватит ресурсов для достижения успеха, включается реакция стремления к цели.

Многочисленные исследования показывают, что реакция стремления к цели более вероятна, если человек сосредоточивается на том, что он имеет. Самые эффективные стратегии успеха в данном случае – признать свои личные сильные стороны, подумать о том, как вы подготовлены к стоящей перед вами задаче, вспомнить случаи из прошлого, когда вам удавалось получить желаемый результат в сходной ситуации, представить себе поддержку близких людей. Все это стимулирует быстрые изменения в образе мышления, благодаря которым угроза превращается в цель, поэтому, когда в следующий раз вам нужно будет действовать, попробуйте использовать какие-либо из этих способов<sup>[111]</sup>.

И однако же, как выяснил исследователь стресса из Университета Рочестера Джереми Джеймисон, люди часто оказываются не способны осознать наличие у них ресурса, который присутствует в каждой стрессовой ситуации, – *их собственной стрессовой реакции*. Поскольку стрессовая реакция кажется им вредной, они считают ее препятствием к успешной деятельности, которое нужно преодолеть. Джеймисон смотрит на роль стрессовой реакции совершенно иначе: на самом деле это не препятствие, а ресурс. Если убедить человека относиться к ней именно так, это не только придаст ему дополнительные силы, но и изменит природу самой стрессовой реакции.

Размышляя об этом, Джеймисон решил провести еще один эксперимент, в котором запускал у участников реакцию угрозы, не подвергая их реальной опасности. Для этого он

использовал Trier Social Stress Test – один из наиболее известных и эффективных тестов на стрессовые реакции, разработанный в Университете Триера.

Ассистент приводит вас в комнату и знакомит с мужчиной и женщиной, сидящими за столом. Он сообщает вам, что эти два человека – эксперты по коммуникации и поведенческому анализу. Вы должны произнести речь о сильных и слабых сторонах вашей личности, а они станут вас оценивать. Эксперты будут обращать внимание как на содержание вашей речи, так и на ваш язык тела, голос, манеру держаться и другие невербальные проявления. «Очень важно, чтобы вы произвели на них хорошее впечатление, – говорит вам ассистент. – Пожалуйста, постарайтесь выступить как можно лучше».

У вас есть всего три минуты на подготовку, и нельзя пользоваться какими-либо заметками, так что вы нервничаете. В центре комнаты стоит микрофон. Ассистент просит вас подойти к микрофону и начать говорить. Он направляет на вас камеру и включает запись. «Мы вас слушаем», – говорит один из них. Начав говорить, вы подмечаете некоторые неприятные для вас признаки. Один из экспертов хмурится, глядя на вас со скрещенными на груди руками. Женщина недовольно покачивает головой и записывает что-то в блокноте. Вы стараетесь добавить в вашу речь энтузиазма и установить зрительный контакт со слушателями. Женщина смотрит на часы и вздыхает. А мужчина закатывает глаза.

Это первые минуты теста на социальный стресс. С момента его разработки в немецком Университете Триера в начале 1990-х он стал наиболее надежным и широко используемым методом в психологических экспериментах, который применяется к любому человеку, вне зависимости от пола и возраста<sup>[112]</sup>. Но ваши слушатели на самом деле вовсе не являются экспертами. Их наняли специально, чтобы заставить вас вспотеть от волнения. Экспериментаторы тщательно готовят их к тому, чтобы они своим поведением заставили вас чувствовать себя не в своей тарелке. Неважно, насколько хорошо вы справляетесь с задачей на самом деле, вы все равно будете думать, что провалились.

Вначале все достаточно просто: вы приходите в лабораторию и узнаете, что должны произнести речь перед специалистами. Страх публичных выступлений – один из наиболее распространенных, поэтому большинство людей начинают нервничать уже на этом этапе. Когда вы приветствуете экспертов, они не улыбаются. Если шутите, они не смеются. Если проявляете признаки нервозности, они не пытаются поддержать или успокоить вас. Стандартные инструкции для людей, играющих эту роль, содержат следующие рекомендации:

- смотреть, не выражая эмоций;
- подавать негативные сигналы, такие как покачивание головой, нахмуренные брови, вздохи, закатывание глаз, скрещивание рук, постукивание ног;
- делать вид, будто что-то записываете;
- *никаких* улыбок, кивков и прочих проявлений поддержки.

«Эксперты» влияют на испытуемых и другими способами. Одни постоянно прерывают вашу речь. Одна из экспериментаторов рассказывала мне, что дает своим «экспертам» указание заканчивать выступление каждого участника тяжелым вздохом и словом «достаточно».

Я сама проходила этот тест и думала, что ко всему готова. Я прекрасно знала, что на самом деле происходит. Я познакомилась со своими экспертами до начала эксперимента. Мы даже пошутили о том, насколько это может быть тяжело для меня. Но все оказалось хуже, чем я себе представляла. И это при том, что я зарабатываю на жизнь выступлениями перед аудиторией!

Вторая часть теста – выполнение математических заданий на время. Вам представляют это как измерение ваших способностей к быстрому принятию решений. Вы должны мысленно совершать вычисления и отвечать вслух как можно быстрее. Эта проверка, как и зада-



ние с речью, намеренно разработана так, чтобы заставить участников нервничать. В одном из исследований было показано: когда люди знают, что им придется решать математические задачи, у них активируются области мозга, связанные с физической болью<sup>[113]</sup>. Экспериментаторы делают эту часть теста как можно более невыносимой для вас. Как бы быстро вы ни отвечали, вам говорят, что считаете слишком медленно. Стоит вам сделать только одну ошибку, проверка начинается заново. Если вы со всем справляетесь, вам дают следующее, более трудное задание, чтобы в конце концов вы обязательно допустили промах.

Все это создает очень сильный стресс. Вы вынуждены действовать под давлением, выдерживать негативное отношение и ориентироваться в сложных социальных взаимодействиях. И при этом делать два самых страшных для большинства людей дела: выступать перед публикой и решать математические задачи. Неудивительно, что уровень кортизола у участников этого эксперимента поднимается до 400 %!

Именно этот тест решил использовать Джереми Джеймисон для своего следующего эксперимента по воздействию на образ мышления. Может ли переосмысление стресса повлиять на то, как люди реагируют на подобные провокации? В частности, его интересовало, можно ли таким образом преобразовать реакцию угрозы в реакцию стремления к цели? Для этого эксперимента он набрал участников из Гарварда и всего Бостонского региона. Этим людям приглашали по одному приходить в университет, чтобы принять участие в психологическом исследовании. Они понятия не имели, что их ожидает.

Когда каждый из участников приходил на встречу с учеными, его в случайном порядке определяли в одну из групп. В первой группе проводилось воздействие на мышление. Чтобы помочь этим людям переосмыслить стресс, Джеймисон показывал им слайды, объяснявшие, как стрессовая реакция организма придает человеку силы, чтобы справиться с ситуацией. Например, когда вы чувствуете, что ваше сердце бьется сильнее, это означает, что к вашим органам, в том числе головному мозгу, поступает больше крови. Он также знакомил их с выдержками из научных статей, где обсуждалось неправильное отношение к стрессу: например, широко распространенное мнение о том, что беспокойство является доказательством отсутствия способности справиться с какой-либо задачей или что физические проявления стрессовой реакции означают, что вы не выдержите давления. В завершение инструктажа он прямо предлагал участникам: «Когда почувствуете страх или напряжение, подумайте о том, как ваша стрессовая реакция может помочь вам».

Второй группе давали совершенно иную информацию. Им говорили, что легче всего справиться с нервозностью и улучшить качество деятельности, если просто игнорировать стресс. В подтверждение этого также показывали слайды и выдержки из статей – правда, стоит отметить, что это были поддельные статьи и такой совет никак нельзя назвать полезным. Это была контрольная группа, и Джеймисон не рассчитывал на то, что инструкции должны помочь. Участники из третьей группы должны были перед прохождением теста «выпустить пар», играя в видеоигры, и вообще не получали никаких указаний насчет стресса. После того как каждый из участников проходил назначенную ему случайным образом программу предварительной подготовки, начинался тест как таковой.

Скажем сразу: между теми, кому советовали игнорировать стресс, и теми, кто играл в видеоигры, не обнаружилось никаких различий при прохождении теста. Все значимые эффекты были обнаружены исключительно у тех участников, которые подверглись воздействию на менталитет. У них переосмысление стресса изменило стрессовую реакцию с угрозы на стремление к цели по всем возможным параметрам, начиная с восприятия имеющихся в распоряжении ресурсов<sup>[114]</sup>.

Вмешательство, проведенное Джеймисоном, никак не повлияло на то, насколько сложным представлялось участникам задание с выступлением о себе или насколько сильный стресс они ощущали в его процессе. Однако по сравнению с двумя контрольными групп-

пами они испытывали большую уверенность в том, что способны справиться с заданием. Кроме того, у участников, подвергшихся позитивному воздействию, во время теста проявлялась классическая реакция стремления к цели. Их сердце с каждым ударом перекачивало больше крови, а сужения сосудов, характерного для реакции угрозы, не наблюдалось. Уровень альфа-амилазы в слюне, который служит показателем стрессового возбуждения, был повышен. Они испытывали даже более сильный стресс, чем испытуемые из других групп, но этот стресс был полезным для них. В контрольных же группах наблюдались физиологические проявления типичной реакции угрозы.

Выступление каждого из участников записывалось на видеокамеру. После проведения теста Джеймисон пригласил помощников для анализа видео<sup>[115]</sup>. Они должны были отмечать язык тела, жесты и эмоции участников и оценивать, насколько хорошо они в целом справлялись с заданием. Этим наблюдателям не сообщали, кто из участников подвергся воздействию, чтобы их мнение не было предвзятым. Участники из первой группы получили более высокие оценки за свои выступления, потому что производили впечатление большей уверенности в себе. Они дольше поддерживали зрительный контакт с экспертами, несмотря на то что те пытались закатить глаза. Их язык тела был более открытым и уверенным – они больше улыбались, использовали более властные жесты и позы. Признаки стыда и тревоги – такие как суетливые движения, касания лица и взгляд вниз – проявлялись у них реже. К тому же они в своей речи меньше принижали себя, в частности не пытались извиняться за свою нервозность. И да, в целом их выступления оказались лучше, чем у участников из других групп.

Джеймисон пошел дальше, желая выяснить, как его эксперимент повлиял на восстановление после теста. После выполнения математических заданий экспериментаторы, оценивающие успехи участников, ушли, а им предложили пройти компьютерный визуальный тест на концентрацию. Пока они пытались пройти его, исследователи отвлекали их внимание такими словами, как «страх», «опасность» и «неудача». Те, кто подвергся воздействию, отвлекались меньше и получили более высокий балл в тесте. Получается, каким бы сложным ни был тест на социальный стресс, он не помешал выполнению следующей задачи.

Давайте остановимся на минутку и попробуем оценить полный спектр эффектов воздействия на менталитет. Оно стимулировало восприятие участниками имеющихся у них ресурсов. Оно изменило реакцию на стресс сердечно-сосудистой системы, при этом не вызывая успокоенности. У них проявились большая уверенность в себе и вовлеченность, а уровень тревожности, стыда и избегания оказался понижен. Объективно, они справлялись с задачей лучше. После прохождения теста они меньше отвлекались на мысли о страхе и неудаче. И что же послужило толчком для всех этих преобразований? Одна простая перемена в отношении к стрессовой реакции. Новый образ мышления превратил стрессовую реакцию организма из препятствия в ресурс, сместив баланс от «Я не могу это вынести» к «У меня есть возможности, чтобы справиться».

Представьте себе, как эти изменения образа мышления могут накапливаться с течением времени. Различия между хронической реакцией угрозы и хронической реакцией стремления к цели не исчерпываются тем, можете ли вы хорошо выступить или сосредоточиться на экзамене. Речь идет о том, будете ли вы всегда подавлены или всегда испытывать подъем при стрессах в вашей жизни. А может быть, даже о том, получите ли вы сердечный приступ в 50 или счастливо доживете до 90 с лишним.

## **Преобразование стресса: превратите угрозу в цель**

Отношение к стрессовой реакции как к ресурсу может трансформировать физиологические проявления страха в смелость. Оно может превратить угрозу в цель и помочь вам действовать наилучшим образом. Даже если вы чувствуете тревогу, его принятие может дать вам нечто полезное: больше энергии, больше уверенности и больше готовности действовать.

Вы можете пользоваться этой стратегией всякий раз, когда замечаете признаки стресса. Когда чувствуете, что сердце забилось сильнее, а дыхание участилось, осознайте, что таким образом ваш организм дает вам доступ к собственным силам. Потееют ладони? Вспомните, что точно так же вы чувствовали себя на первом свидании – ладони потеют, когда приближаетесь к тому, чего желаете. Если в животе у вас спазмы, знайте, что это признак значимости ситуации для вас. Ваш пищеварительный тракт выстлан миллионами нервных клеток, которые реагируют на ваши мысли и эмоции. Спазмами ваши внутренности сообщают вам: «Это важно». Какие бы ощущения ни вызывал у вас стресс, не старайтесь прогнать их, а лучше сосредоточьтесь на том, что вы можете сделать с той энергией, силами и мотивом, которые он вам дает. Ваш организм обеспечивает вам доступ ко всем имеющимся ресурсам, чтобы помочь справиться с данной задачей. Вместо того чтобы глубоко вдохнуть и успокоиться, глубоко вдохните, чтобы ощутить энергию, накопленную в вас. А затем используйте ее и спросите себя: «Что я могу сделать, что соответствовало бы моей цели в данный момент?»

## **От «лучше бы этого не было» к «я могу это сделать»**

Одна из слушательниц моего курса «Новая наука о стрессе», Анита, изучала в магистратуре неврологические заболевания. Ее мучил синдром мошенника – она не была уверена, что у нее есть то, что нужно исследователю, и что в магистратуре она на своем месте. (Как мы уже увидели, это очень распространенный страх – но при этом люди, его испытывающие, считают себя одинокими в этой проблеме.) Через неделю после окончания нашего курса она должна была сдавать квалификационный экзамен, по результатам которого определялось, сможет ли она продолжать заниматься своими исследованиями и получить докторскую степень. Мысли об этом экзамене приводили ее в ужас. Она была уверена, что ее ждет оглушительный провал. Но она решила испробовать стратегии, о которых узнала из моего курса, чтобы справиться с давлением.

Лекция о том, как увидеть в стрессовой ситуации цель, а не угрозу, стала для Аниты большим откровением. Она осознала, что предстоящий экзамен вызывает у нее все признаки реакции угрозы. Ей казалось, что у нее нет необходимых ресурсов для того, чтобы преодолеть эту ситуацию, и она была уверена, что страх помешает ей справиться с задачей. Она избегала того, что могло бы помочь ей в подготовке, например выступлений на тему ее работы, потому что не желала испытывать тревоги и сомнений в себе. И хотя экзамен был обязательной ступенью на пути к карьере, о которой она мечтала, она продолжала говорить себе: «Лучше бы всего этого не было».

Анита решила предпринять сознательную попытку изменить свой образ мышления. Она начала с малого: например, чувствуя тревогу, говорила себе, что это полезный душевный подъем, хотя вначале сама не верила в это. Она напоминала себе о том, что ее беспокойство на самом деле может быть ресурсом и что ее организм таким образом снабжает ее энергией.

Затем она начала по-другому говорить о том, что ей нужно сделать: например, встретиться с каждым из членов комиссии, которая будет принимать у нее экзамен. Аниту очень пугало, что, когда она сядет и начнет рассказывать о своем проекте, они обязательно поймут, что она на самом деле не разбирается в том, о чем говорит. Она стала пытаться воспринимать эти встречи как возможность научиться чему-то. Она говорила себе: «Даже если сейчас я не знаю, как отвечать на вопросы, которые они задают, это поможет мне лучше подготовиться к экзамену». Когда она стала меньше переживать о том, что будет выглядеть глупо, она смогла лучше слышать то, что ей говорят, и использовать это для своего блага.

Кроме того, Анита нашла в себе достаточно смелости, чтобы четыре раза выступить перед аудиторией с докладом о своей работе. Первое такое выступление она провела со своей лабораторной группой. В то утро она проснулась, очень нервничая, и тут же подумала: «Лучше бы этого не было!» Однако она тут же поймала себя на этом и подумала: «Нет, это полезный опыт. Даже если сегодня у меня получится не слишком хорошо, я извлеку из этого урок и в следующий раз выступлю лучше». С каждым выступлением она чувствовала себя все более уверенной и подготовленной. Говоря себе, что она сможет справиться с задачей, она обнаружила, что действительно начинает в это верить.

Проснувшись утром в день экзамена, Анита почувствовала, что *действительно* испытывает возбуждение и подъем, и сама была этим удивлена. Она не перестала нервничать, но впервые в жизни не переживала из-за этого. Когда она отвечала на вопросы, ее голос не дрожал, как это бывало с ней раньше. И хотя она могла ответить не на все вопросы комиссии, она не теряла самообладания и уверенности. В конце экзамена председатель комиссии сказал ей, что это ее лучшая презентация.

Анита благодарит за это перемену в своем образе мышления. «Когда я поняла, что моя тревога никуда не денется и что мне не нужно пытаться скрыть ее, не обращать на нее внимания, я почувствовала себя намного более свободной. Мне больше не нужно было тратить силы на то, чтобы пытаться избавиться от своих чувств. Я просто смогла воспринимать их иначе».

## **Есть ли пределы принятия беспокойства?**

У меня очень часто спрашивают: «Но ведь если вы испытываете *настоящий* страх, никакое "принятие стресса" вам не поможет?» За этим вопросом стоит убеждение в том, что настоящая тревога или страх – это очень плохо. Потому что, если я его приму, он меня просто уничтожит. Мне нужно его одолеть, или он одолеет меня.

Знаете, я еще не рассказала вам кое-что об исследовании Джереми Джеймисона, том, в котором он использовал тест на социальный стресс и преобразовывал реакцию угрозы в реакцию стремления к цели. У половины участников этого эксперимента была социопатия, так что тест на социальный стресс был для них кошмаром.

Социопатия – это сложное психологическое состояние, но в общем его можно представить как порочный круг, из-за которого человек оказывается в социальной изоляции. Люди с таким расстройством думают, что им плохо удастся справляться с социальными взаимодействиями, поэтому начинают переживать из-за них заранее. Они боятся, что сделают что-нибудь глупое и люди будут осуждать их. Паникуют из-за того, что им придется вести с кем-нибудь светскую беседу. Среди людей они могут ощутить приступ клаустрофобии и поэтому боятся, что окажутся в толпе.

Когда люди с таким расстройством действительно оказываются в обществе, они обычно сосредотачиваются не на окружающих, а на себе. В их голове крутятся мысли: «Я выгляжу идиотом. Зачем я это сказал? Они наверняка видят, как я нервничаю». По мере того как их тревога растет, они воспринимают свои потеющие ладони и отчаянно бьющееся сердце как доказательства своей неадекватности: «Со мной точно что-то не так». Они начинают переживать, что их состояние может быть действительно опасным. «Почему я так потею? Может быть, у меня сердечный приступ?»

Чтобы справиться с этим стрессом, они прибегают к безопасному поведению – не встречаются ни с кем взглядом, слишком много времени проводят в ванной, думают о том, как бы сбежать, и как можно раньше уходят домой или напиваются так, что забывают не только о своей тревоге, а вообще обо всем. Сосредоточенность на себе и реакция избегания осложняют общение. Поэтому после такого события они думают: «Это было ужасно. Я совершенно не справился. Наверное, я вообще не способен общаться с людьми. В следующий раз постараюсь в таком мероприятии не участвовать». Это действительно порочный круг. Постепенно тревога из-за поведения в обществе превращается в тревогу из-за тревоги. Это классический цикл страха – избегания. Уклонение от социализации становится стратегией избегания страха – точно так же, как боязнь математики, переходящая в ее избегание, или мой страх полетов, из-за которого я оказалась в ловушке на земле.

Ситуации, запускающие социальную тревожность, – это не обязательно крупные события с толпами незнакомых людей. Это может быть рабочее совещание, где от вас потребуется какой-то комментарий, поход в церковь, где вам, возможно, придется мимоходом с кем-нибудь поговорить, или поездка в магазин, где вы будете вынуждены обратиться за чем-то к продавцу. Социальная тревожность может покрывать очень большую часть жизни человека. Когда порочный круг страха и избегания выходит из-под контроля, мир становится все меньше и меньше.

Помните об этом и теперь представьте, каково для человека с социопатией проходить тест на социальный стресс. Студент, который помогал Джеймисону проводить эксперимент, рассказывал мне, что на это было больно смотреть. Одна женщина заплакала через 30 секунд после того, как начала произносить свою речь, и больше не смогла вообще ничего сказать. Другой участник написал в опросном листе после эксперимента: «Это было одно из худших событий в моей жизни».

Но самое удивительное состоит в том, что принятие своего беспокойства помогло людям с социопатией точно так же, как и тем, кто не испытывал сильной тревожности. После воздействия на менталитет люди с расстройством вели себя практически так же, как все остальные. Наблюдатели отметили, что у них отсутствуют признаки сильной нервозности и стыда, они дольше поддерживают зрительный контакт и демонстрируют более уверенные жесты, чем те, кто не подвергался воздействию. Их физическая реакция на стресс изменилась в сторону реакции стремления к цели, и у них отмечался повышенный уровень альфа-амилазы в слюне. И, как и люди без тревожного расстройства, участники с более сильной стрессовой реакцией оказались *более* уверенными в себе как по их собственным наблюдениям, так и по отзывам наблюдателей. Воздействие на менталитет не успокоило их; оно изменило значение и последствия их тревоги. Подумайте об этом, особенно если вы сами когда-либо испытывали тревожные расстройства или знаете кого-то, кто их испытывает: *у людей с социопатическим расстройством, которые смогли принять свое беспокойство, более яркая стрессовая реакция оказалась связана с большей уверенностью и лучшими результатами деятельности в условиях социальной оценки.*

Вот то, что шокирует людей больше всего. Даже когда тревожность представляет собой реальную проблему, ее принятие помогает. Переосмысление стресса представляет ценность не только для тех людей, чьи трудности на самом деле не слишком серьезны. Вероятно, для

тех, кто страдает от клинической тревожности, принятие стрессовой реакции даже более важно. И вот почему: несмотря на то что люди с тревожными расстройствами считают, что не могут контролировать свою физиологию, на самом деле это не так. Джеймисон, как и многие другие исследователи<sup>[116]</sup>, указывает на то, что у людей с тревожными расстройствами, по их собственным ощущениям, физическая реактивность выше, чем у остальных участников. Им кажется, что сердце у них бьется слишком быстро, а уровень адреналина поднимается до опасного уровня. Однако объективно выясняется, что реакция их сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы ничем не отличается от реакции людей, не страдающих расстройствами. У *всех* наблюдается примерно одинаковое повышение скорости сердцебиения и уровня адреналина. Просто люди с тревожными расстройствами иначе воспринимают эти изменения. Они острее реагируют на то, как меняется их сердцебиение и дыхание. И при этом делают более негативные выводы из своих ощущений, боясь приступа паники. Но на самом деле в их физиологических реакциях нет ничего принципиально отличающегося от реакций всех прочих людей.

Когда в 1999 г. я пришла в Стэнфордскую лабораторию психофизиологии, одна из ее сотрудниц только что закончила исследование, посвященное сравнению физиологии стресса у людей с тревожными расстройствами и без них. Она обнаружила, что никаких объективных физиологических различий между ними нет, хотя участники с расстройствами считали, что их реакции сильнее. Я очень хорошо помню, как сидела и обрабатывала собственные данные, когда она пришла и рассказала о своих открытиях. Я ей просто не поверила. В тот момент я сама боролась с тревожностью и была убеждена в том, что моя физиология не соответствует никаким стандартам. Я помню, как подумала о том, что сотрудникам лаборатории просто не удалось набрать для эксперимента людей с *настоящей* тревожностью, потому что результаты показались мне совершенно лишены смысла. Конечно, теперь, когда я знаю больше о роли менталитета в реакции на стресс, они уже не кажутся мне бессмысленными. Но когда я сама считала страх врагом, я не могла с ними согласиться.

Так как люди с тревожными расстройствами воспринимают стресс наиболее негативно, то воздействие на менталитет, помогающее им его переосмыслить, оказывается для них наиболее полезным. Но, по моему собственному опыту, они менее всего склонны в это верить. Мне это вполне понятно, потому что я сама была такой. Но я также обнаружила, что чем больше вы сопротивляетесь новой идее поначалу, тем большее воздействие она в конечном итоге оказывает на вас.

## **Вместо жизни на пособие – активная работа**

Сью Коттер недавно вышла на пенсию и теперь собиралась путешествовать по стране в трейлере<sup>[117]</sup>. Двадцать пять лет она проработала в Агентстве социальной помощи в Модесто, штат Калифорния, где вела курсы для безработных. Занятия проходили в большом комплексе, где люди получали талоны на еду. Коттер не понаслышке знала, каково приходится ее ученикам. Когда-то она бросила школу, забеременев, и к 23 годам у нее было трое детей и она жила на пособие. Хотя потом она вернулась в школу и уже после 30 окончила колледж, она говорит, что ей было очень трудно прийти хотя бы до осознания, что это возможно.

Ученики Коттер – которым было предписано в обязательном порядке посетить ее трехнедельный курс – проводили часы, учась писать резюме, заполнять онлайн-заявки и практикуя навыки прохождения собеседований. Эти задания составляли официальную часть учебной программы, но Коттер добавила к ней еще один пункт. Она проводила воздействие на менталитет.

Я познакомилась с Коттер через свою подругу и была удивлена, узнав о том, что она показывала своим ученикам видео с моей лекцией о стрессе на канале TED Talk. Меня это

особенно заинтересовало потому, что мне очень часто задают вопрос, может ли помочь переосмысление стресса людям, живущим в очень тяжелых условиях. А ученики Коттер были как раз такими людьми.

Как рассказала мне Коттер, большинство из тех, кто приходит на ее курсы, находятся в одном шаге от того, чтобы оказаться на улице. Пособия, которое они получают, – примерно \$500 в месяц для одинокой матери с одним ребенком – недостаточно для того, чтобы платить за аренду квартиры и иметь машину. Некоторые подвергаются домашнему насилию или только что избавились от подобных отношений. Чтобы посещать курсы, они вынуждены оставлять детей в потенциально ненадежных руках. Некоторые никогда нигде не работали. В последние годы уровень безработицы в Модесто достиг 20 %, что делает поиск работы еще более сложным и пугающим.

За те годы, что Коттер проработала в агентстве, многие из ее учеников находили работу, но потом случалось что-нибудь – они лишались жилья, заболели или разрывали отношения, так что некому было сидеть с детьми. Их жизнь снова рушилась, и они снова оказывались на курсах у Коттер, пытаясь начать все заново. «Глядя на то, с чем им каждый день приходится бороться, очень трудно придумать способ, который помог бы им справиться с таким стрессом», – говорила Коттер.

Вскоре после того, как в 1990-х начала преподавать на курсах, она поняла, что для ее учеников недостаточно стандартных техник управления стрессом. По программе она должна была начинать разговор о стрессе, предлагая ученикам заполнить анкету о тяжелых событиях в их жизни. Так что Коттер раздавала им анкеты и просила отметить те события, которые им пришлось пережить за последний год. (Меня тоже обучали этому в качестве оздоровительной стратегии, и этот метод до сих пор остается популярным в тренингах по управлению стрессом.) В стандартной анкете каждому событию присваивается определенное количество баллов в зависимости от уровня стресса, связанного с ним. Развод дает 73 балла. Смерть кого-то из членов семьи или тюремное заключение – 63. Беременность – 40. Далее по шкале располагаются такие события, как изменение жилищных условий (23), праздники (12) и т. д. Сложив все баллы, вы получаете оценку стресса.

Смысл этого упражнения? Чем выше ваша оценка, тем выше риск болезни или смерти. Если ваша сумма баллов попадает в самую высшую категорию (300 и выше), вы получаете очень простой результат: «Риск нарушения здоровья в ближайшем будущем высокий или очень высокий». Эта методика управления стрессом призвана повергать людей в шок, чтобы они осознали, насколько важно срочно сделать что-то со своим стрессом. Но представьте себе, каково это – отметить половину пунктов в анкете – многие из которых совершенно не зависят от вас, – а затем услышать, что ваша жизнь настолько ужасна, что вам буквально может грозить смерть. Одна из версий, с которой мне пришлось столкнуться, включала предложение: «Если вы обнаружили, что подвергаетесь среднему или высокому риску, то очевидно, что вы в первую очередь должны постараться избегать жизненных кризисов в будущем». Многие – а ученики Коттер наверняка – могут только посмеяться над таким советом.

Когда Коттер увидела, как подавлены ее ученики после заполнения таких анкет, она отказалась от их использования. «Какие у них могут возникнуть мысли? – говорила она мне. – "Мне остается только сдаться, потому что все это слишком для меня и я никогда не смогу с этим справиться"».

Пока Коттер рассказывала мне обо всем этом, я вспомнила о недавно полученном письме одного психолога, который видел мое выступление о принятии стресса. Он очень переживал о том, что за послание я пытаюсь передать людям. «Я боюсь, главное, что могут усвоить люди, – жить тяжелой жизнью и ничего с этим не делать – это нормально», – писал он.

Я понимаю, что на самом деле этот человек искренне хотел помочь людям. Но когда я читала его письмо, первой моей мыслью было: а что усвоят люди, если говорить им, что жить в стрессе – это *ненормально*? Большинство людей не выбирают такую жизнь. Когда их спрашивают, каковы их самые большие стрессы, они обычно называют болезнь любимого человека, финансовые проблемы, трудности с обучением, стресс на работе и сложности в воспитании детей. Мы никак не можем просто изгнать эти вещи из нашей жизни. Если люди не могут контролировать источники стресса, какая им будет польза от того, что мы будем говорить им, что их жизнь неприемлема?

Коттер убедилась в том, что ее ученикам нужно нечто противоположное традиционному пугающему описанию стресса. «Куда ни посмотри, – говорила она мне, – везде можно прочесть о том, как стресс может становиться причиной страшных болезней, и вы думаете: "Я не могу контролировать все эти вещи, происходящие в моей жизни". Так почему же *все эти вещи* должны контролировать мое будущее?» Она снова и снова становилась свидетелем того, как происходящее в жизни ее учеников буквально парализует их. Да, они нуждались в практических навыках, стабильности и деньгах, – и Коттер старалась помочь им обрести все это. Но при этом она видела, что им также необходимо поверить в то, что они действительно сами могут как-то изменить свою жизнь, – а многие не верили.

Поэтому Коттер начала разговаривать со своими учениками о стрессе совершенно по-другому. Она объясняла им, что можно позволить стрессу подавить и парализовать вас, а можно попробовать понять, как его использовать. Она рассказывала, что отчаянно бьющееся сердце и учащенное дыхание – это признак того, что организм готов помочь вам справиться со стрессом. «Я делала это, чтобы, оказавшись на собеседовании и чувствуя, как стучит сердце, они уже не думали только о том, как им страшно», – объясняла Коттер. Также они говорили на занятиях о том, как использовать настрой на стремление к цели при столкновении с неожиданным стрессом. Она спрашивала у них: «Что вы будете делать, если перед работой у вас не заведется машина? Как вы отреагируете, если не придет няня?» Она обучала их правильному поведению в ситуациях, с которыми они могли столкнуться, и помогала им планировать свои действия заранее, вместо того чтобы просто опускать руки.

Ученики Коттер зачастую были лишены тех ресурсов, которые могли бы помочь им в трудных жизненных ситуациях. У многих не было родных и денежных сбережений. В каком-то смысле воздействие на мышление, направленное на переосмысление стресса, было для них единственным вариантом выхода из кризиса, потому что этот ресурс был заключен в них самих. У них была смелость, упорство и мотивация, но отношение к стрессу как к признаку того, что все вышло из-под контроля и жизнь разлетается на куски, мешало им распознать их. «Переосмысление стресса придает им силы, – говорила Коттер. – Оно изменяет их мнение о том, на что они способны и чего могут добиться».

Наблюдения Коттер напомнили мне об одном малоизвестном исследовании. Оно было проведено в центре помощи жертвам домашнего насилия в Колорадо. Ученые раздавали женщинам анкеты, где перечислялись физические симптомы беспокойства, например: «Ваше сердце бьется чаще», «У вас потеют ладони» и «Вам не хватает воздуха». Женщины должны были представить, какой может быть причина этих симптомов. Среди предложенных вариантов ответов были нейтральные (к примеру, «Вы только что испытали физические нагрузки»), позитивные («Вы приятно возбуждены»), а также негативные («Вы находитесь в стрессовом состоянии, и вам тяжело с ним справиться» и «Вы не можете вынести то, что происходит в вашей жизни»).

Женщины, которые негативно воспринимали собственное состояние тревоги, оценивали свои силы как недостаточные. Они чаще винили себя в своем тяжелом положении, и у них был повышен риск развития депрессии и посттравматического расстройства. Анализ собранных данных показал, что тенденция к негативному восприятию своих физических



ощущений напрямую связана с повышением этого риска, так как женщины с таким отношением сомневались в своей способности справиться с ситуацией.

На мой взгляд, здесь как раз схвачена суть того, что происходит в экспериментах Джереми Джеймисона, на занятиях по математике Аарона Альтозе, курсах Сью Коттер и моих собственных лекциях по новой науке о стрессе, когда люди решают поверить в то, что их собственная стрессовая реакция может помочь им. Такой осознанный выбор – это нечто большее, чем ментальный трюк, который может преобразовать ваш физиологический ответ на стресс, превратив реакцию угрозы в реакцию стремления к цели. Он также может изменить ваше отношение к себе и к своей способности выдержать то, чего требует от вас жизнь. И самое главное – он подталкивает к действию, поэтому принятие своего волнения и своих страхов помогает вам бороться.

## Мысли напоследок

Однажды я получила письмо с историей, которая прекрасно демонстрирует, какой силой обладает принятие собственной стрессовой реакции. Женщина сидела на веранде своего дома и слушала мою лекцию на TED Talk. Я только что закончила объяснять, как стрессовая реакция может придавать человеку силы и смелость. Я говорила о том, что часто бьющееся сердце – это признак того, что ваш организм готов к борьбе. И в этот момент она услышала ругань из соседнего дома. Она поняла, что живущий там мужчина бьет ребенка. Это происходило уже не в первый раз. Раньше, услышав подобные звуки, она просто застыла на месте. Она сама подвергалась в детстве насилию, и в такие моменты к ней возвращалась реакция на пережитую травму.

Раньше она только молилась за соседского мальчика, но не могла ничего предпринять. Однако на этот раз она прониклась моей лекцией и подумала: «У меня есть силы, чтобы действовать». И она позвонила в полицию. Она привлекла собственные внутренние ресурсы и нашла в себе силы, чтобы обратиться к кому-то за поддержкой. Полицейские опросили ее и вмешались, чтобы защитить ребенка. Она не только помогла другому человеку, но и преодолела собственные страх и неспособность действовать. Женщина пошла еще дальше – поделилась своей историей со мной, а теперь и с другими, позволив своему поступку вдохновлять людей.

Всегда ли это бывает так просто? Нет. Но подобные истории служат очень важным напоминанием о том, что необходимые ресурсы скрываются внутри вас. Вера в себя поможет вам воспользоваться ими. Ментальная «перезагрузка», которую избрала для себя эта женщина, не изменила ее прошлое. Но она превратила паралич в смелый поступок.

Научившись воспринимать свою стрессовую реакцию как ресурс, вы поверите в собственные силы. Эта уверенность полезна при обычном повседневном стрессе, но во время действительно чрезвычайных жизненных обстоятельств она может оказаться незаменимой. Зная, что у вас есть силы для борьбы, вы сможете перейти от отчаяния к надежде, от поражения к стойкости<sup>[118]</sup>. Исследования показывают, что ваше отношение к стрессовой реакции играет большую роль в обретении такой уверенности в самых разных случаях – когда вы готовитесь к экзаменам, переживаете развод или проходите курс химиотерапии.

Принятие стресса – это радикальный акт веры в себя: у вас есть все необходимые способности и ресурсы. Вы не должны ждать, пока страх, стресс или тревога уйдут. Если вы испытываете стресс, это не значит, что нужно остановиться и опустить руки. Такое изменение мышления – это не чудесное лекарство, а катализатор для ваших действий. Оно не избавит вас от страданий. Но если вы захотите переосмыслить свою стрессовую реакцию, это поможет вам распознать и использовать собственные силы и смелость.

## Глава 5

### Привязанность

### Как забота порождает стойкость

В конце 1990-х два психолога из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе беседовали о том, что сотрудники-женщины в их лаборатории реагируют на стресс иначе, чем мужчины. Мужчины предпочитают скрываться у себя в кабинетах, а женщины приносят печенье и общаются друг с другом за чашечкой кофе. «Забудьте о драке и бегстве», – шутили они. Женщины предпочитают заботу и дружбу.

Это различие заинтересовало одну сотрудницу, Лару Кузино Клейн. Психологические исследования показывают, что стресс ведет к агрессии, но она никогда не испытывала такого на собственном опыте. И к другим женщинам, за которыми ей приходилось наблюдать, это тоже не относилось. В трудной ситуации они, напротив, всегда стремились обсудить с кем-нибудь их переживания, проводить больше времени с близкими людьми или переключаться на заботу о ком-то. Она задумалась: неужели наука проигнорировала важный аспект стресса?

Клейн решила углубиться в этот вопрос и сделала удивительное открытие: оказалось, что 90 % опубликованных научных работ о стрессе – это эксперименты, проведенные на представителях мужского пола. Причем как среди животных, так и среди людей. Когда Клейн поделилась этим с Шелли Тэйлор, директором ее лаборатории, та тоже заинтересовалась. Тэйлор поручила сотрудникам лаборатории разработать новые эксперименты по изучению социального аспекта стресса, в которых участвовали бы преимущественно женщины. Они нашли доказательства того, что стресс может усиливать проявления заботы, сотрудничества и сочувствия – как у животных, так и у человека<sup>[119]</sup>. Женщины, испытывающие стресс, склонны к заботе – о детях, родных, партнере или сообществе – и дружбе. Они предпочитают поведение, укрепляющее социальные связи, – внимательное слушание, совместное времяпрепровождение и эмоциональную поддержку.

Хотя исследование о проявлениях заботы и дружеского участия рассматривало женскую реакцию на стресс, вскоре в него были включены и мужчины. Группа Тэйлор, наряду с другими исследовательскими группами, продемонстрировала, что стресс, вопреки давно сложившемуся в научной среде мнению, стимулирует не только самозащиту. Он также запускает инстинкт защиты своего племени<sup>[120]</sup>. Этот инстинкт порой по-разному проявляется у мужчин и женщин, но на самом деле он един для обоих полов. В трудные времена и мужчины и женщины демонстрируют большую склонность к доверию и щедрости, а также готовность пожертвовать собственным благополучием ради других.

Когда я на одной из недавних лекций начала говорить об этой теории, одна женщина подняла руку. «Мне кажется, теория слишком поверхностна, – сказала она. – Во всяком случае она совершенно противоположна тому, что я постоянно наблюдаю в деловой среде».

Я попросила ее поподробнее рассказать о своем опыте. «Стресс делает людей гораздо более эгоистичными, – заявила она. – Они защищают только себя и готовы предать любого».

Я сталкиваюсь с подобной реакцией нередко, когда начинаю говорить о заботе и дружбе как стрессовой реакции. Нельзя сказать, что моя слушательница была права: просто она описала лишь один тип стрессовой реакции. Стресс не всегда делает нас добрее – он действительно может вызвать злость и стремление защищать себя. Когда включается инстинкт драки или бегства, мы становимся агрессивными. Стресс не *обязательно* должен вызывать у людей приступы нежности к окружающим, но он нередко стимулирует людей к проявлению заботы. Более того, формирование социальных связей – не менее мощный инстинкт выживания, чем драка или бегство.

Как мы уже видели, ваше отношение к стрессу влияет на то, какой будет ваша стрессовая реакция. Далее мы рассмотрим, как культивировать в себе заботу и готовность дружить, фокусируясь на целях сообщества, помогая окружающим и воспринимая страдания как неотъемлемую часть жизненного опыта.

Мы узнаем о том, что стремление к формированию привязанностей – это не только естественная реакция на стресс, но и источник жизненной стойкости. Когда мы заботимся о других, это изменяет наши биохимические процессы в организме, активируя в мозге системы, ответственные за чувства надежды на лучшее и отваги. Помощь другим также защищает нас от вредоносных эффектов хронического и посттравматического стресса. Мы можем видеть, как забота стимулирует жизнестойкость в самых разных условиях: в школах для подростков из бедных семей и других групп риска; в тюремной больнице, куда людей отправляют умирать, и т. д. Давайте разберемся, как реакция заботы и дружбы помогает вам справляться с трудностями и почему выбор в ее пользу оказывается благоприятным для вас.

## Как забота и дружба преобразуют стресс

С эволюционной точки зрения реакция заботы и дружбы нужна нам в первую очередь для того, чтобы обеспечить защиту потомства. Представьте себе медведицу, защищающую своих медвежат, или отца, вытаскивающего сына из горящего автомобиля. Главное, что им нужно, – готовность действовать, даже если их собственной жизни грозит опасность.

Чтобы нам наверняка хватило смелости для защиты близких, реакция заботы и дружбы должна превзойти инстинкт самосохранения. В такие моменты нам нужно бесстрашие, а также уверенность в том, что наши действия не бесполезны. Если мы не будем верить в свои силы, останется только сдаться. А если замрем в ужасе, те, кого мы любим, окажутся в беде.

По своей сути реакция заботы и дружбы – это состояние, направленное на снижение страха и обретение надежды. Мы уже видели, что стресс может повышать уровень нейромедиатора окситоцина, который активирует нашу просоциальную активность. Но это лишь одна сторона реакции дружбы и заботы, которая на самом деле активирует в головном мозге три системы<sup>[121]</sup>.

- **Система социальной заботы** регулируется окситоцином. При ее активации вы ощущаете большую эмпатию, привязанность и более сильное желание быть рядом с людьми. Эта система также подавляет центры страха, увеличивая вашу смелость.

- **Система вознаграждения** выделяет нейротрансмиттер дофамин. Активация этой системы повышает мотивацию, одновременно подавляя страх. Когда ваша стрессовая реакция включает выброс дофамина, вы чувствуете способность сделать что-то значимое. Также дофамин подготавливает организм к физической активности, гарантируя, что в экстренной ситуации вы не замрете в неподвижности.

- **Система настройки** управляется нейротрансмиттером серотонином. При ее активации у вас обостряется восприятие, интуиция и самоконтроль. Вы лучше понимаете, что именно требуется от вас в конкретной ситуации, и выбираете адекватные действия.

Иными словами, реакция заботы и дружбы делает вас общительными, смелыми и умными. Она дает вам смелость и надежду, которые необходимы для действий, и внимательность, которая улучшает качество и эффект этих действий.

Эта реакция, вероятнее всего, развилась в ходе эволюции для защиты потомства и включается *каждый раз, когда вы решаете кому-то помочь*. Забота о других придает человеку отвагу и порождает надежду.

Исследования нейрофизиологов из Калифорнийского университета показывают, как именно забота об окружающих «переключает» мозг со страха на надежду<sup>[122]</sup>. Ученые при-

глашали участников эксперимента на сканирование головного мозга с кем-нибудь из близких. Им говорили, что эксперимент призван выяснить, как люди реагируют на чужую боль. Они должны были смотреть, как близкий им человек испытывает удар электрическим током средней силы. Чтобы они лучше понимали, что он чувствует, им тоже давали один разряд для примера.

Если человек соглашался на дальнейшее участие в эксперименте, он никак не мог защитить близкого от удара током, но ученые предлагали ему два варианта поведения при таком стрессе. В одной части опыта участник мог держать человека, которого били током, за руку, а в другой ему предлагали сжимать мячик. Ученые при этом наблюдали, что происходит в его головном мозге.

Две стратегии, которые использовали участники эксперимента, служат хорошими примерами того, как мы реагируем на страдания близких в реальной жизни. Иногда мы обращаем свое внимание на них, чтобы как-то успокоить, поддержать или помочь, – это и есть реакция заботы и дружбы. Это смелый поступок, даже если все, что мы можем сделать, – это выслушать человека и быть с ним рядом. В других же случаях мы стараемся избежать собственных неприятных ощущений, которые возникают у нас при виде чужих страданий. Поэтому мы переключаем свое внимание на что-то другое. Мы можем отстраняться от чужих страданий физически или мысленно, прибегая к стратегии избегания, чтобы снизить собственный дискомфорт. Психологи называют это состояние *коллапсом сострадания*: пытаюсь избежать стресса, который мы испытываем при *чужом* стрессе, мы оказываемся парализованы, вместо того чтобы действовать.

В этом эксперименте ученые обнаружили, что две стратегии оказывают совершенно разное влияние на активность головного мозга. Когда участники держали близкого человека за руку, повышалась активность систем вознаграждения и заботы. Кроме того, уменьшалась активность участка мозга, который несет ответственность за реакцию страха и избегания. И наоборот, сжатие мячика не оказывало никакого воздействия на активность этого участка. Как и большинство стратегий избегания, сжатие мячика не уменьшало стресс и только *подавляло* активность систем вознаграждения и заботы, усиливая у человека чувство беспомощности.

Это исследование учит нас двум вещам. Во-первых, от того, на что направлено наше внимание при виде страданий близких нам людей, зависит наша стрессовая реакция. Если мы стараемся успокоить, помочь и позаботиться, мы испытываем надежду и привязанность. Если же мы, наоборот, стремимся снизить собственные неприятные ощущения, нас парализует страх. Во-вторых, эксперимент показывает, что мы можем сами сформировать у себя отвагу с помощью на первый взгляд незначительных действий. В данном случае такое действие – держать человека за руку, когда он испытывает боль. В повседневной жизни у нас есть масса возможностей сделать такой маленький выбор.

Когда вы испытываете стресс из-за собственных проблем или страданий окружающих, единственный способ обрести надежду – это поддерживать связь, а не избегать ее. Преимущества реакции заботы и дружбы простираются дальше простой помощи окружающим, хотя, конечно же, она играет важную роль. В любой ситуации, когда вы чувствуете себя беспомощным, какие-то действия, направленные на поддержку других людей, могут помочь вам сохранить мотивацию и оптимизм.

Этот побочный эффект реакции заботы и дружбы делает помощь окружающим на удивление эффективным способом позитивного преобразования стресса. Так, например, ученые из Уортонской школы Пенсильванского университета заинтересовались поиском способов избавления людей от стресса из-за нехватки времени на работе. Вам наверняка знакомо это чувство: вам столько нужно сделать, а времени недостаточно. Это не просто стрес-

совое состояние; это образ мышления, которое может вести к неправильным решениям<sup>[123]</sup>. В этом исследовании ученые из Уортона проверили два различных подхода к данной проблеме. Одним участникам они неожиданно предоставили много свободного времени и предложили использовать его по своему усмотрению. Других попросили потратить это время на помощь другим. Затем исследователи спросили у участников, сколько свободного времени есть у них в распоряжении прямо сейчас и насколько ограниченными они воспринимают свои временные ресурсы в целом.

Удивительно, но оказалось, что помощь другим людям снижает ощущение нехватки времени в большей степени, чем предоставление реального дополнительного времени. Те, кто тратил его на помощь другим, чувствовали себя более способными, компетентными и полезными, чем те, кто потратил его на себя. А это, в свою очередь, изменило их отношение к тому, чего они должны достичь, и к их способности выдерживать давление обстоятельств.

Данный эксперимент напоминает воздействие на мышление Джереми Джеймисона: помощь другим укрепляет уверенность в себе, а благодаря этому изменяется отношение человека к стоящим перед ним задачам. Обретенная уверенность в себе также влияет на отношение к ресурсам, которыми располагает человек, в частности ко времени.

Можно предположить, что помощь кому-то изменяет биологические реакции организма, избавляя от чувства подавленности и неспособности справиться с трудностями. Исследователи из Уортона подвели итог своим открытиям следующим советом: «Когда вы испытываете недостаток во времени, распоряжайтесь им более щедро – несмотря на желание поступить противоположным образом»<sup>[124]</sup>.

Это очень правильный совет, хотя люди часто недооценивают, насколько велика польза для них лично, если они помогают другим. Например, многие ошибочно считают, что, тратя деньги на себя, они станут счастливее, чем если бы потратили их на другого, хотя на самом деле верно обратное<sup>[125]</sup>. Когда вы что-то отдаете, у вас повышается настроение, даже если изначально вы сделали это не по своей воле. Экономисты из Университета Орегона провели следующий эксперимент. Они раздали участникам по \$100 и спросили, не хотят ли они пожертвовать часть этих денег местному центру помощи бездомным и неимущим. Почти все отдали какие-то суммы, хотя степень их альтруизма была различной. Кроме того, ученые забрали часть денег без согласия участников и тоже пожертвовали их тому же центру от их имени. Выяснилось, что система вознаграждения головного мозга у большинства участников активировалась в обоих случаях, хотя при добровольном пожертвовании изменения были более выраженными<sup>[126]</sup>. Такие изменения в активности головного мозга связаны и с улучшением настроения – отдавая деньги, большинство участников чувствовали себя лучше.

Мораль, которую можно извлечь из подобных исследований, не в том, чтобы заставлять людей помогать другим. Но эти открытия напоминают нам: не нужно ждать внезапного приступа щедрости, чтобы кому-то помочь. Иногда нужно сделать выбор, а душевный подъем обязательно последует за ним. Достичь стойкости, которая сопровождает реакцию заботы и дружбы, можно, проявляя щедрость и готовность помочь, особенно в том случае, когда вам кажется, что собственные ресурсы ограничены. Если стараетесь побороть сомнения в себе или чувство беспомощности, помогая другим, вы обретете очень мощную мотивацию.

## **Преобразование стресса: превратите подавленность в надежду**

Когда вы чувствуете подавленность, попробуйте совершить что-то, выходящее за рамки ваших обычных обязанностей. Возможно, мозг примется убеждать вас, что на это нет сил и времени, но именно поэтому вы и должны это сделать. Поставьте себе цель каждый день находить возможность кому-то помочь – пусть альтруизм станет вашей ежедневной практикой. Тем самым вы настроите мозг на позитивные действия и сможете ощутить смелость, способность надеяться на лучшее и связь с другими членами социума.

Есть две стратегии, увеличивающие пользу такой практики. Во-первых, если вы станете предпринимать новые и неожиданные шаги, а не повторять одни и те же действия изо дня в день, то система вознаграждения в вашем мозге будет работать интенсивнее. Во-вторых, небольшие дела могут оказывать на вас не менее мощное воздействие, чем глобальные, так что старайтесь не упускать возможности делать их, вместо того чтобы ждать идеального момента для широкого жеста. Вы можете похвалить человека, уделить ему внимание или заставить усомниться в чем-нибудь. Как и другие виды воздействия на мышление, с которыми мы уже познакомились, – например, обращение к жизненным ценностям или переосмысление стрессовой реакции, – подобные «маленькие» поступки способны оказать очень большое влияние на то, как вы будете справляться со стрессом.

## **Как значимые цели преобразуют стресс**

В 1999–2000 гг. психолог из Мичиганского университета Дженнифер Крокер взяла академический отпуск, чтобы отдохнуть от преподавательской и административной деятельности<sup>[127]</sup>. На самом деле она просто выдохлась. Несколько лет назад она заняла в университете должность профессора. В этом учебном заведении была одна из лучших исследовательских программ по психологии в мире, и многие из ее коллег стали знамениты в своей области. Несмотря на то что ее пригласили из другого престижного университета благодаря ее собственным научным достижениям, она продолжала сомневаться в себе, думая, не совершила ли комиссия по набору сотрудников ошибку. (Я была крайне удивлена, когда услышала от нее об этом. В активе Крокер более сотни научных публикаций и множество наград.) После нескольких лет стараний доказать собственную ценность она чувствовала себя совершенно вымотанной и решила сделать перерыв.

Как-то весной во время своего отпуска Крокер пила кофе с подругой, которая стала уговаривать ее посетить семинар по лидерству в Саусалито, Калифорния. В конце концов Крокер согласилась, хотя и не ожидала от семинара многого. Но на самом деле то, что она услышала за девять дней семинара, оказалось на редкость полезным. Семинар был посвящен цене, которую приходится платить за попытки доказать свою значимость<sup>[128]</sup>. Там присутствовали топ-менеджеры, врачи и даже родители с детьми-подростками, и Крокер с удивлением поняла, что эта тема близка им всем. Все они испытывали сильнейшее утомление, стараясь достичь своих целей в условиях жесткой конкуренции, впечатлить окружающих или доказать собственную значимость. Из-за этого они переставали находить радость в своей

работе, у них портились отношения с близкими и ухудшалось здоровье. И все они, подобно самой Крокер, считали, что это единственный путь к успеху.

Однако у ведущих семинара было другое мнение. Они учили тому, что, если воспринимать себя как часть большего – команды, организации или миссии, – работа перестанет оказывать негативное влияние на жизнь. Если ваша цель – внести вклад в это «нечто большее», то вы будете работать так же усердно, но ваша мотивация изменится. Вы перестанете заикливаться на себе и направите свои усилия вовне, на более высокую и масштабную цель. Нужно думать не только о своих успехах, но и о том, как поддержать своих соратников по общей миссии.

Участники семинара, Крокер в том числе, должны были задуматься о целях, выходящих за пределы личных достижений и успеха и не предполагающих конкретного вознаграждения, такого как повышение или похвала от начальства. Они скорее связаны с вашей ролью в сообществе – что бы вы хотели дать ему, как бы вы могли его изменить. Избавившись от заикливости на себе, объясняли руководители семинара, вы повысите свои шансы на достижение как профессиональных, так и иных целей, и при этом работа будет приносить гораздо больше удовольствия и смысла.

Крокер осознала, что на протяжении всей карьеры основополагающим для нее было участие в конкуренции и сосредоточенность на себе; она практически не задумывалась о более глобальных целях. Формирование нового отношения к работе показалось ей радикальным, но прекрасным решением, избавляющим ее от мучений, которым раньше она сама себя подвергала. Но в первую очередь Крокер была исследователем. Поэтому, когда ее отпуск закончился, она сделала то, что сделал бы любой ученый. Она начала разрабатывать эксперименты, которые помогли бы понять, как работают эти два типа мышления.

Крокер и ее коллеги изучили последствия сосредоточенности на себе и на больших целях для обучения, рабочего стресса, личных отношений и общего благополучия жизни<sup>[129]</sup>. Исследования проводились в двух очень разных странах – США и Японии. Одно из первых открытий, сделанных ими, состояло в том, что, когда люди руководствуются большими целями, выходящими за пределы их личных достижений, они чувствуют себя лучше: в них больше надежды, любопытства, заботы, благодарности, вдохновения и душевного подъема. И наоборот, при сосредоточенности на себе люди чаще оказываются подвержены замешательству, тревоге, злости, зависти и одиночеству.

Эмоциональные последствия стремления к разным целям накапливаются с течением времени, поэтому те, кто постоянно преследует только личные цели, оказываются склонны к депрессиям, в то время как тем, кто ориентирован на нечто большее, жизнь приносит благополучие и удовлетворение. Одна из причин этих различий в том, что люди с более широким мировосприятием создают вокруг себя прочную систему социальной поддержки. Парадоксально, но, стараясь в первую очередь помогать другим, а не доказывать собственную значимость, они приобретают большее уважение и любовь, чем те, кто тратит все силы на то, чтобы впечатлить окружающих. И наоборот, те, кто постоянно думает только о собственном успехе, чаще оказываются в изоляции. Подобно Крокер в период до ее академического отпуска, они могут достичь значительных профессиональных успехов, но все равно чувствуют себя одинокими и неуверенными.

Нужно отметить, что эти два пути следования целям присущи людям одновременно, но активизируются в зависимости от обстоятельств. Одним из важных факторов здесь, по всей видимости, является окружение; Крокер выяснила, что стремление к тем или иным целям передается от одних людей к другим в одном сообществе. В своих первых экспериментах она пыталась манипулировать человеческими стремлениями с помощью различных психологических приемов, в том числе подсознательного внушения. Но очень быстро

поняла, что проще всего изменить мотивацию изнутри. Если человеку предложить поразмышлять о больших целях, его менталитет может измениться. Более того, когда такое происходит, меняется и отношение человека к стрессу.

В одном из экспериментов Крокер с коллегами проверяли воздействие причастности к большим целям на то, как чувствуют себя люди, проходя сложное собеседование при приеме на работу<sup>[130]</sup>. С одной группой участников перед собеседованием провели сеанс воздействия на мышление. Экспериментатор объяснил им, что в подобных ситуациях люди обычно оказываются настроены на конкуренцию и продвижение себя. Но есть и другой способ удачно пройти собеседование – сосредоточиться на том, как получение данной работы позволит вам помогать другим или вносить вклад в общую миссию. Вместо того чтобы пытаться доказать собственную ценность, можно перенести основной акцент на нечто большее. Участникам дали пару минут на то, чтобы подумать о том, как благодаря работе они смогут помогать людям и менять мир. Примечательно, что им не предлагалось никаких вариантов; они должны были определить свои цели сами.

Чтобы выяснить, как изменение мировоззрения влияет на качество деятельности, ученые измеряли у участников эксперимента уровень гормонов стресса до и после собеседования. Кроме того, они вели видеозапись и пригласили независимых наблюдателей для оценки поведения участников. Те, кто перед собеседованием задумывался о больших целях, демонстрировали больше признаков открытости и дружелюбия в отношении людей, проводящих собеседование, – улыбались, поддерживали зрительный контакт и бессознательно копировали их жесты. Все эти поведенческие проявления направлены на укрепление взаимопонимания и социальных связей.

Наблюдателям также больше понравилось то, что говорили участники, подвергшиеся воздействию на мышление, – увлеченно и вдохновенно. Изменению подверглась и стрессовая реакция у этих людей. У них в меньшей степени проявлялись признаки реакции угрозы, что подтвердилось измерением уровня двух стрессовых гормонов – кортизола и адренокортикотропного гормона (АКТГ).

Крокер не единственная, кто изучал преимущества стрессовой реакции заботы и дружбы для достижения личных целей. Дэвид Йегер, с которым мы уже встречались в главе 1 (когда он воздействовал на мышление девятиклассников в спортивных шортах), показал, что, если студентам помочь найти большие цели, у них улучшается мотивация и успеваемость<sup>[131]</sup>. В одном из экспериментов студентов колледжа в течение 20 минут пытались «переключить» на нечто большее, чем собственные амбиции, с помощью следующего упражнения:

Задумайтесь ненадолго о том, каким человеком вы хотели бы стать в будущем. И о том, какое влияние хотели бы оказывать на окружающих людей или на общество в целом... Ответьте письменно несколькими фразами на такой вопрос: «Как ваше образование помогает вам становиться лучше и позитивно влиять на окружающих?»

Затем студентам давали решить ряд скучных и трудных математических задач. Столкнувшись с вмешательством продемонстрировали большее упорство и решили правильно больший процент задач. Точно такое же краткое воздействие на учеников старших классов не только улучшило их мотивированность на ближайший период времени, но и положительно повлияло на их семестровые оценки. Йегер с коллегами обнаружили, что, когда студенты задумывались о глобальных целях, они находили смысл в непростом и зачастую скучном процессе обучения. Они начинали понимать, что упорство в обучении поможет изменить мир, и это мотивировало их решать сложные задачи вместо того, чтобы уклоняться от них.



## Преобразование стресса: от личных амбиций к глобальным целям

Когда на работе или в любой другой важной для вас сфере жизни вы попадаете в стрессовую ситуацию, спросите себя: «Какие цели, выходящие за рамки личной заинтересованности, важны для меня?» и «Что в данной ситуации я могу сделать, чтобы приблизиться к ним?».

Если такую цель найти, подумайте над одним или несколькими из этих вопросов:

- Какое положительное влияние вы хотели бы оказывать на окружающих вас людей?
- Какая миссия на работе или в жизни вас вдохновляет?
- Что вы хотели бы сделать для мира?
- Какие перемены вы хотели бы осуществить?

Исследование, проведенное в Университете Кейс Вестерн Резерв, углубляет наше понимание того, почему цели, выходящие за рамки интересов отдельной личности, могут столь эффективно преобразовывать стресс. В ходе этого эксперимента нейробиологи приводили студентов в лабораторию для беседы с консультантом по учебным вопросам. Для одной части студентов эти встречи проходили в обычном порядке: консультант обсуждал с ними их работу и проблемы, с которыми они сталкивались. Другой части консультант задавал вопросы о том, как они видят свое будущее, подталкивая к размышлениям о ценностях и идеалах. Во время этих бесед ученые отслеживали активность головного мозга студентов. Когда консультант задавал участникам эксперимента вопросы о глобальных целях, они ощущали большее воодушевление, стремление помогать и надежду. Кроме того, подобные размышления приводили к повышению активности всех трех систем головного мозга, связанных со стрессовой реакцией заботы и дружбы<sup>[132]</sup>. Размышления о целях, выходящих за рамки личной заинтересованности, оказывают тот же эффект, что и помощь окружающим; они стимулируют позитивную мотивацию, которая связана с реакцией заботы и дружбы.

## Больше, чем просто работа

Моника Уорлайн – основатель и член исследовательской группы CompassionLab, коллектива корпоративных психологов, которые изучают социальные связи в современных компаниях<sup>[133]</sup>. Ее исследования показывают, что отсутствие отчужденности между сотрудниками на работе снижает нервное утомление и повышает заинтересованность, причем самые большие преимущества человек получает, когда ему удастся помочь коллегам.

Ранее, будучи президентом собственной консалтинговой фирмы в Сан-Диего, Уорлайн работала с 20 компаниями из сотни NASDAQ, а также со многими из списка журнала *Fortune*. Одно из упражнений, которое она использовала для того, чтобы помочь сотрудникам повысить эмоциональную стойкость, называлось «переосмыслением ролей»: они должны были переписать свои должностные обязанности с точки зрения целей, выходящих за рамки личных достижений. Большинство должностных инструкций состоит из списка задач и требуемых компетенций позиции. Но в них редко можно найти формулировку *смысла* – того вклада, которое занимающий данную должность человек вносит в общее дело организации или общества в целом.

При переосмыслении ролей Уорлайн просила людей задуматься о том, как можно описать их работу с точки зрения тех, с кем они работают, или тех, для кого она выполняется. Как

их работа поддерживает общую миссию компании или благополучие всех членов общества? Такое переосмысление не изменяет обязанностей сотрудника, но меняет его мировосприятие. Уорлайн обнаружила, что выполнение упражнения увеличивает чувство значимости и удовлетворения, которое люди получают от своей работы.

Один из ее любимых примеров – то, что произошло в Луисвилле, штат Кентукки, в период роста общественного беспокойства, связанного с безопасностью общественного транспорта. Так, в июле 2012 г. город был шокирован случаем в автобусе, когда в результате ссоры троих мужчин один из них выхватил пистолет и застрелил 17-летнего Рико Робинсона. Мэр Луисвилла Грег Фишер потребовал от структур общественного транспорта усилить меры безопасности. Частью инициативы было обращение к водителям автобусов с предложением задуматься о том, какую роль они могут сыграть в защите своих пассажиров, помимо уже установленных видеокamer и систем аварийного оповещения.

Водители восприняли поставленную задачу очень серьезно и назвали себя «послами безопасности». Вождение автобусов осталось их основной функцией, но они начали видеть свою миссию в том, чтобы превратить транспортное средство в место, где пассажиры чувствуют себя под защитой. Они приветствовали пассажиров, когда те заходили в автобус, чтобы установить зрительный контакт и поздороваться с каждым. Устанавливая такую связь, они создавали личностную атмосферу, которая препятствует преступности в общественных местах. Пассажиры ощущали, что о них заботятся и им рады.

Самым удивительным оказалось то, как такое переосмысление роли повлияло на самих водителей. Ощущение собственной значимости возросло у них многократно, что очень важно при такой нервной и физически трудной работе. (Согласно изданию *U. S. News and World Report*, для профессии водителя автобуса характерен уровень стресса выше среднего, а возможности для карьерного продвижения ниже среднего.) Для водителей Луисвилла превращение в «послов безопасности» изменило смысл их работы. Они чувствовали, что служат большой цели, обеспечивая безопасность в городском сообществе всякий раз, когда кто-то садился в их автобус.

По словам Уорлайн, пример Луисвилла сходен с результатами всех групп, с которыми ей приходилось работать. Если вы воспринимаете свою работу как часть пути в достижении высокой цели, даже самые обычные задачи преобразуются, а вы защищаете себя от перенапряжения и излишней усталости.

Преимущества, которые дает вам ощущение причастности к большой цели, не ограничиваются удовлетворением от работы. Исследования показывают, что лидеры, обладающие таким типом мышления, помогают своим организациям справиться с трудностями. В 2013 г. ученые из университетов Вирджинии и Вашингтона провели исследование лидерства в 140 компаниях, которые за последние два года пережили серьезные трудности. Среди них были представители различных сфер, в том числе промышленности, услуг, розничной торговли и сельского хозяйства. Помимо общего экономического спада, перед каждой из этих компаний стояла собственная серьезная угроза.

Ученые опросили руководителей этих компаний с целью выяснить, что они сделали для спасения своих компаний в эти тяжелые времена. Также они ознакомились с финансовой отчетностью, чтобы понять, как кризис повлиял на доходы, прибыль и размер организации. Сравнив компании, которым удалось достичь процветания, с теми, которые пострадали больше всех, они обнаружили одно явное различие: в наиболее успешных организациях существовало то, что исследователи назвали коллективным подходом к борьбе с трудностями. Иными словами, кризис послужил для сотрудников возможностью обратиться к чему-то большему, чем личные устремления. Например, некоторые из изученных компаний испытывали трудности из-за столкновений с местной преступностью. Большинство в ответ

на это принимали дополнительные меры безопасности и старались укрепить барьеры между компанией и окружающей ее городской средой. Но одна из компаний решила применить необычную стратегию дружбы и заботы: она вложила средства в восстановление близлежащих заброшенных зданий, а затем сдала сдавать их в аренду.

Были и другие эффективные решения: например, предложения скидок важным для сообщества группам, таким как полицейские и школы; или восполнение недостатка в квалифицированной рабочей силе через программы обучения и стажировки для местной молодежи. В каждом из таких случаев лидеры компании сосредоточивались на общественной пользе, а не только на собственном выживании. При этом вне зависимости от сферы деятельности компаний подобные решения приводили к увеличению прибыли во время и после кризиса.

Многие ошибочно предполагают, что сострадание – это слабость и что забота об окружающих истощает нас. Но научные данные и приведенные примеры показывают, что на самом деле забота, напротив, увеличивает наши ресурсы. Общественные животные – в том числе человек – не могут выживать поодиночке, поэтому природа снабдила нас мотивационной системой, обеспечивающей заботу друг о друге. Вероятно, именно поэтому она дает нам не только силы, но и надежду, смелость и даже интуицию. Когда мы задействуем эту систему через заботу и дружбу, мы получаем доступ к ресурсам, которые помогают нам справиться с собственными трудностями и принять разумные решения. Так что забота и дружба отнюдь не ослабляют нас, а, наоборот, делают гораздо сильнее.

## Как забота формирует стойкость

Натали Ставас, 32-летний врач, принимала участие в Бостонском марафоне, пробежав 40 км со сломанной ногой. Она твердо решила, что травма не должна помешать ей заработать деньги для детской больницы. Приближаясь к финишной черте, Ставас подумала, что слышит звуки фейерверков. Но тут ей навстречу с криками побежали люди.

Это было 15 апреля 2013 г. Произошло немыслимое.

Ставас повернулась к своему отцу, который бежал вместе с ней, и сказала: «Пап, мы должны помочь». Она перепрыгнула через четырехфутовое ограждение и помчалась по аллее, вскоре оказавшись у здания Atlantic Fish Co, места второго взрыва. Кровь была повсюду – казалось, что ею был пропитан даже воздух. Ставас с трудом сохранила самообладание при виде этой картины. Брошенная детская коляска. Нога без тела. Потом она увидела на земле молодую женщину. Склонившись над ней, она нащупала пульс и начала делать ей искусственное дыхание.

Ставас попыталась помочь пятерым на месте взрыва. Четверо из них выжили. Она продолжала действовать, пока полицейские буквально не оттащили ее.

Она была одной из многих, кто сразу же после взрыва бомб бросился на помощь пострадавшим. Бегуны, только что завершившие марафонский пробег, поспешили в больницу, чтобы сдать кровь. Возникли интернет-сообщества, в которых местные жители предлагали участникам марафона пищу и ночлег. Волонтеры возвращались на место финиша, чтобы подобрать брошенные участниками медали и вещи.

Пример Бостона примечателен, но не исключителен. Тяжелые обстоятельства всегда активизируют заботу о ближнем, так как страдания стимулируют в людях базовую потребность в оказании помощи нуждающимся. Исследования показывают, что после любых трагических событий у большинства людей наблюдается прилив альтруизма. Они начинают уделять больше времени заботе о друзьях и родных, а также становятся волонтерами благотворительных организаций или церкви<sup>[134]</sup>. Альтруизм помогает им самим пережить трудно-

сти. Чем больше времени те, кто столкнулся с такими событиями, проводят, помогая другим, тем больше счастья и смысла они обретают в своей жизни.

Эрвин Штауб, профессор психологии из Массачусетского университета в Амхерсте, назвал этот инстинкт помощи окружающим, проявляющийся у человека, который сам находится в тяжелых обстоятельствах, «альтруизмом, порожденным страданиями». В юности Штауб пережил в Венгрии ужасы нацизма. Впоследствии он решил заняться исследованиями условий, порождающих насилие, но, занимаясь этим, был поражен открывшимися историями о людской взаимопомощи – например, тем, что 82 % тех, кто пережил холокост, находясь в заключении, помогали своим братьям по несчастью, делясь крохами еды, которые у них были, даже когда сами находились на грани голодной смерти<sup>[135]</sup>.

Штауб зафиксировал свидетельства усиления альтруизма после больших трагедий, таких как природные катаклизмы, теракты и войны, и одно показалось ему особенно примечательным: больше всех помогали другим те, кто сам больше всех страдал. После разрушительного урагана «Хьюго», обрушившегося на юго-восток Соединенных Штатов в 1989 г., наиболее сильно пострадавшие жители помогали другим жертвам больше, чем те, чьи судьбы ураган затронул в меньшей степени. После 11 сентября американцы, отмечавшие наиболее сильное влияние трагедии на них, также вкладывали больше времени и средств в поддержку пострадавших от терактов. Общий вывод, сделанный Штаубом, состоял в том, что те, кто в жизни перенес большое количество травматических событий, чаще становятся волонтерами или жертвуют деньги на помощь пострадавшим от различных катастроф<sup>[136]</sup>.

Если рассматривать альтруизм как трату собственных ресурсов, наши потери должны приводить к стремлению сохранить силы. Почему страдания заставляют людей бросаться на помощь другим?

Ответ, по всей видимости, нужно искать в том, о чем мы уже говорили: забота порождает отвагу и надежду. Как мы уже видели, помощь окружающим может превратить страх в смелость, а беспомощность в оптимизм. Когда вы испытываете наибольший стресс, преимущественно реакции заботы и дружбы оказываются определяющими для выживания. Инстинктивное стремление помогать другим, когда мы сами находимся в сложных обстоятельствах, играет очень важную роль в предотвращении *пораженческой реакции*. Она возникает в результате повторяющегося насилия и может приводить к анорексии, социальной изоляции, депрессии и даже самоубийству. Ее главный эффект – стремление уклониться от травматического опыта. Человек теряет мотив, надежду и желание общаться с другими людьми. Жизнь кажется лишенной смысла, и вы не можете исправить ситуацию. Не каждая потеря или травма ведет к пораженческой реакции – она запускается только в тех случаях, когда вы чувствуете себя полностью побежденным обстоятельствами или отвергнутым обществом, иначе говоря, когда вам кажется, что вы не можете уже ничего сделать и никто не будет заботиться о вас. Звучит ужасно, но тем не менее пораженческая реакция – естественный процесс, которым природа «исключает» вас из игры, чтобы вы не тратили впустую общие ресурсы<sup>[137]</sup>.

Точно так же, как реакции драки или бегства и заботы и дружбы, пораженческая реакция встречается у всех видов общественных животных. Однако с точки зрения эволюции она должна быть абсолютно крайней мерой. Таким образом, нам нужен какой-то противодействующий ей инстинкт, который будет включаться тогда, когда мы находимся на грани отчаяния, чтобы продолжать бороться даже в тех случаях, когда все кажется безнадежным. Этот инстинкт как раз и есть реакция заботы и дружбы, или альтруизм, порожденный страданиями. Помогая другим несмотря на собственные страдания, мы ограждаем себя от падения в бездну пораженчества. Одна женщина, готовившая еду для спасателей во Всемирном торговом центре после теракта 11 сентября, сказала так: «Я горжусь тем, что могу что-то сделать... Но на самом деле непонятно, для кого я это делаю – для других или для себя»<sup>[138]</sup>.

Научные работы полны примеров того, как благодаря помощи окружающим люди борются с ощущением безнадежности после личного кризиса. Вот лишь несколько из них.

- Люди, работающие волонтерами после природных катастроф, отмечают повышение оптимизма и прилив энергии и меньше подвержены тревожности, гневу и подавленности от стресса в собственной жизни<sup>[139]</sup>.

- После смерти супруга забота о других людях помогает справиться с депрессией<sup>[140]</sup>.

- У тех, кто пережил природные катастрофы, реже развивается посттравматическое расстройство, если они сразу же после трагедии начинают помогать другим<sup>[141]</sup>.

- Среди тех, кто страдает от хронических болей различного происхождения, оказание помощи и поддержки товарищам по несчастью облегчает болезненные ощущения, степень ограничения возможностей и депрессию и увеличивает ощущение осмысленности жизни<sup>[142]</sup>.

- Жертвы терактов менее подвержены посттравматическому синдрому и находят в жизни больше смысла, если могут оказать помощь другим<sup>[143]</sup>.

- Те, кто перенес тяжелое заболевание, становясь волонтерами, ощущают больше надежды, меньше подвержены депрессии и ощущают собственную значимость<sup>[144]</sup>.

Помощь окружающим также защищает от вредоносного влияния тяжелого стресса на физическое здоровье и долголетие.

Ученые из Университета Буффало провели удивительное исследование, в котором три года наблюдали за 1000 американцев в возрасте от 18 до 89 лет<sup>[145]</sup>. Каждый год исследователи опрашивали участников о стрессовых событиях, вызывавших действительно серьезный стресс, – семейные кризисы, финансовые проблемы или смерть близких. Также они выясняли, сколько времени тратят люди на помощь своему сообществу. Помогают ли они школам или церкви? Делают ли что-то для улучшения условий жизни в своем районе? И наконец, ученые отслеживали состояние здоровья участников исследования. Появились ли у них за последний год какие-то новые серьезные заболевания, такие как заболевания позвоночника, сердечно-сосудистой системы, рак или диабет?

Оказалось, что среди тех, кто не вносил никакого вклада в жизнь общества, любое стрессовое событие в жизни, например развод или увольнение, повышало риск развития новых заболеваний. У тех, кто регулярно помогал окружающим, этот риск был значительно ниже. У них не отмечалось никакой связи между стрессом и состоянием здоровья.

Та же самая группа ученых провела еще одно исследование, на этот раз посвященное влиянию заботы о ближних на долголетие. Они проследили судьбу 846 мужчин и женщин, проживающих в Детройте и его окрестностях, на протяжении пяти лет<sup>[146]</sup>. В начале работы ученые опросили участников о том, сколько серьезных негативных событий случилось в их жизни за последний год. Также они выяснили, сколько времени за этот год они уделили помощи друзьям, соседям и родственникам. Затем в течение пяти лет они проверяли официальные данные о смертности, чтобы выяснить, кто из участников исследования скончался за это время.

И снова они пришли к тому же выводу: забота о людях обеспечивает жизнестойкость. Для тех, кто *не* помогал другим регулярно, каждое значительное стрессовое событие на 30 % увеличивало риск смертности. Но у тех, кто тратил свое время на помощь окружающим, не было выявлено никакой связи стресса со смертностью. Получается, что они были полностью защищены от вредоносного влияния стресса на физическое здоровье.

Конечно, это не значит, что никто из помогающих другим не умер или не заболел серьезно. Конечно, заботясь о людях, вы не станете бессмертным. Однако вы однозначно получите защиту от пагубного воздействия стресса. В этих двух исследованиях преимущества заботы об окружающих были показаны для людей любого пола, происхождения и

возраста. Вопреки широко распространенному мнению о том, что стресс увеличивает риск болезни и смерти, это не соответствует действительности применительно к тем, кто выбрал в жизни заботу и дружбу.

Все это может звучать очень вдохновляюще, особенно если вы уже регулярно занимаетесь волонтерством и испытываете радость от помощи ближним. Но что, если при стрессе в вас проявляются не столь альтруистические инстинкты? Как мы уже видели, тенденции реакции на стресс у разных людей могут быть очень разными. Если реакция заботы и дружбы не свойственна вам от природы, можете ли вы все равно получить преимущества, помогая другим?

Ответ – да. Исследователи из Университета Буффало напрямую занялись этим вопросом, собрав у участников своего исследования образцы ДНК<sup>[147]</sup>. Они обращали внимание на вариации в гене, который определяет чувствительность к окситоцину, гормону, поддерживающему реакцию заботы и дружбы. Изначально ученые предполагали, что люди, более чувствительные к окситоцину, получают максимальные преимущества от помощи своему окружению, но оказалось, что все как раз наоборот. Те, у кого генетически *не* было предрасположенности к реакции заботы и дружбы, получали максимальные преимущества для своего здоровья от просоциального поведения.

Тогда ученые предположили, что забота об окружающих может увеличить выработку окситоцина, даже если у человека нет генетической предрасположенности к реакции заботы и дружбы. Это вполне соотносится с идеей о том, что поступки могут изменять природу реакции на стресс. Помощь окружающим – через волонтерство или просто осознание целей, выходящих за рамки личных устремлений, – может раскрыть биологический потенциал устойчивости к стрессам.

## **«Мы – часть сообщества и готовы ему служить»**

Связь между заботой о людях и жизнестойкостью дает основания для поиска новых возможностей поддержки тех, кто пережил тяжелый стресс или травму. Лучшее, что можно сделать для таких людей, относимых к «группе риска», – это помочь им превратиться из жертв в супергероев и научить их помогать другим людям.

Одна из программ, основанных на этом подходе, – это EMS Corps в округе Аламеда, штат Калифорния. Ее назначение – обучать молодых людей из неблагополучных семей профессии медсестер и медбратьев в службе скорой помощи. Многие из участников программы – дети из очень бедных кварталов, 60 % которых не оканчивают старшую школу. Некоторые из них были бездомными. Они привыкли, что местное сообщество воспринимает их как угрозу, считая частью преступной среды. Отсутствие возможностей, усугубляющееся пониманием того, что окружающие им не рады, легко подталкивает такую молодежь к поражению. Со временем некоторые из них действительно становятся на преступный путь.

Алекс Брискоу, директор Департамента здравоохранения округа Аламеда, относится к этим молодым людям иначе. «На самом деле эти подростки, которых несправедливо считают бесполезными для общества, – отнюдь не проблема, – говорит он. – Они – решение»<sup>[148]</sup>.

Программа EMS Corps с лозунгом «Мы – часть сообщества и готовы ему служить» создана специально для того, чтобы изменить отношение общества к этим молодым людям, а также их восприятие себя. Помимо обучения оказанию экстренной медицинской помощи, они вносят вклад в улучшение общественного здоровья. К примеру, они бесплатно распространяют памятки по автомобильной безопасности для родителей и ходят по домам, предлагая гражданам измерить артериальное давление и давая советы по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Образовательная программа EMS Corps направлена на

развитие у молодых людей мировосприятия, в основе которого – помощь окружающим. Ее смысл не только в том, чтобы научить их оказывать медицинскую помощь, но и в том, чтобы благодаря этой роли они развивали в себе отвагу, твердость характера и стремление к общественному благу. Один из учеников объяснил это на групповом семинаре так: «Я осознал свой потенциал. Узнал, кто я на самом деле и кем могу стать». Выпускник программы 2013 г., рассуждая о том, как она повлияла на его жизнь, сказал: «Теперь у меня есть шанс стать супергероем в реальной жизни». Большинство выпускников по окончании программы добиваются в жизни значительных успехов; 75 % из них работают в службах экстренной помощи, многие поступили в колледжи. Это впечатляющий результат для района, где уровень безработицы среди молодежи составляет 70 %.

Исследования показывают, что, помогая людям из групп риска, мы можем также снизить отрицательное влияние бедности и хронического стресса на здоровье. В ходе одного из экспериментов среди учеников старших классов городской школы в Британской Колумбии, Канада, в случайном порядке отбирались волонтеры, которые один час в неделю должны были помогать ученикам начальной школы<sup>[149]</sup>. Большинство этих старшеклассников происходили из бедных семей и принадлежали к этническим меньшинствам. Они помогали младшим ребятам с домашними заданиями, занимались с ними спортом, рисованием, естественно-научными экспериментами или кулинарией. Через десять недель эксперимента у подростков, работавших в начальной школе, было отмечено улучшение состояния сердечно-сосудистой системы, в том числе снижение уровня холестерина и двух маркеров воспалительных процессов – интерлейкина-6 и С-реактивного белка. В контрольной группе никаких изменений не наблюдалось.

Ученые также постарались выяснить, можно ли объяснить биологические изменения психологическими трансформациями. У подростков, сообщавших о наибольшем повышении степени эмпатии и желания помочь другим, уровень холестерина и воспалительных процессов снизился больше всего. Волонтерство также повысило их самооценку, но степень этого повышения не коррелировала со степенью улучшения состояния здоровья. Защитный эффект волонтерской работы был связан с реакцией заботы и дружбы.

Программы, основанные на оказании помощи другим, становятся одним из главных методов борьбы с посттравматическим стрессовым расстройством. Например, организация Warrior Canine Connection в Бруквилле, штат Мэриленд, привлекает бывших военных с ПТСР для тренировки собак-помощников для других ветеранов. У бывших солдат возникает связь с их четвероногими подопечными, и в то же самое время они чувствуют причастность к высокой цели помощи своим товарищам. Ветераны, участвующие в программе, сообщают о снижении у них уровня депрессии, навязчивых воспоминаний и частоты употребления наркотических средств и алкоголя<sup>[150]</sup>.

Очень часто мы видим в обездоленных или пострадавших в результате каких-то трагических событий людей, которым нечего предложить окружающим. Но на самом деле, если эти люди постоянно чувствуют себя жертвами, им нет от этого никакой пользы. Им может помочь осознание своих сил и возможность приложить их к чему-то важному.

## **От хищников к защитникам**

*«Я взял его за руку, прочел молитву и сказал: "Эта боль и страдания скоро закончатся". Я надел на него шляпу и накрыл его одеялами. Он всегда любил спортивные программы, поэтому я переключил телевизор на ESPN. Потом я поцеловал его в лоб и вышел»<sup>[151]</sup>.*

Данные слова принадлежат не родственнику больного и не сиделке в хосписе. Это рассказ узника тюрьмы штата Пенсильвания, который заботился о своем умиравшем товарище по заключению, – одна из многих историй, которые собрала исследователь из Университета Пенсильвании Сьюзан Леб, изучающая феномен заботы об умирающих в местах лишения свободы<sup>[152]</sup>.

Спросите у людей, где в последнюю очередь стоит ожидать проявлений инстинкта заботы и дружбы, и тюремная система наверняка займет одно из первых мест в списке. Тюрьма – это всегда выживание. Многие заключенные с детства находились в жестких условиях, которые развили в них стремление к самозащите, а вовсе не альтруизм. Они не получали должной заботы и не имели ролевых моделей для того, чтобы научиться состраданию.

И тем не менее место сопереживанию есть даже в тюрьмах, если заключенные имеют возможность заботиться о ком-то, что и зафиксировала Леб в ходе своей работы. Она беседовала с заключенными-мужчинами в возрасте от 35 до 74 лет, которые заботились о своих умирающих товарищах. Большинство из них были готовы прийти на помощь 24 часа в сутки, выполняя все необходимые действия – от уборки до смены памперсов. Они оказывали эмоциональную поддержку, беседуя с умирающими, молясь за них, держа за руку и помогая подготовиться к посещению родственниками. Они также защищали их от возможного жестокого обращения со стороны других заключенных и выступали посредниками в общении с надзирателями. Таким образом, заключенные обеспечивали умирающим товарищам комфорт в последние дни их жизни.

Причины подобного поведения исполнены благородства. Заключенные, заботившиеся об умирающих, хотели делать что-то полезное и значимое. Они понимали, что в какой-то момент могут оказаться в таком же положении. Для одного из них толчком послужили слова сиделки в тюремной больнице, сказанные умирающему заключенному: «Готовься к встрече с Сатаной!» Ему захотелось сделать так, чтобы с умирающими обращались достойно вне зависимости от того, что они совершили в своей жизни.

Заключенные не получают за свою работу никакой платы или дополнительных привилегий. Вы можете подумать, что это снижает их заинтересованность, но на самом деле все как раз наоборот. Не имея внешних стимулов, они воспринимают свои поступки как истинно бескорыстные. Один из них написал в анонимной анкете, что для него было важно «отдавать кому-то свое время, не испытывая нужды в похвалах или сертификатах. Любить кого-то просто потому, что это правильно»<sup>[153]</sup>. Когда волонтеров спрашивали, что, на их взгляд, людям нужно знать о тюремном хосписе и их добровольной работе, чаще всего они отвечали: «Они должны знать, что мы помогаем потому, что искренне хотим делать добро»<sup>[154]</sup>. Многие говорят, что забота об умирающих дает им возможность показать свою истинную сущность. Один из них сказал: «Я был хищником. А теперь я защитник». Другой сказал: «Я нашел в себе нечто такое, что считал навсегда потерянным. Теперь я больше не отброс общества. У меня есть что дать людям».

Работа в хосписе также меняет восприятие заключенными их собственного положения. Они наблюдают за проявлениями сострадания друг у друга и за тем, как это сострадание принимается, и перестают воспринимать тюремную систему как совершенно антигуманную. Получается, что система меняется благодаря их собственному вкладу.

Сьюзан Леб рассказывала мне: «Когда люди слышат о волонтерстве в тюрьме, они говорят: "Здесь это никогда не сработает. Это бесполезно"». Мне тоже приходилось слышать подобные слова, причем не от тюремной администрации, а от людей, которые считают, что их коллеги, ученики или другие сообщества никогда не будут о ком-то заботиться. Тем не менее реакцию заботы и дружбы можно наблюдать не только в сферах, которые традиционно ассоциируются у нас с состраданием. Люди в самых разных обстоятельствах с радостью хватаются за возможность помочь кому-то.



Из всех исследований и историй можно сделать один вывод: стремление помогать – часть человеческой сущности. Сострадание – это не роскошь, которую могут позволить себе только те, у кого нет собственных проблем в жизни, и не удел святых и мучеников. Забота создает жизнестойкость и дает надежду даже в самых неожиданных местах.

## **Когда вы одиноки в своих страданиях**

Несколько лет назад я шла домой из магазина и кто-то окликнул меня по имени. Повернувшись, я увидела аспирантку из Стэнфорда, в группе которой преподавала. Я не слишком хорошо ее знала, потому что обычно она держалась особняком, поэтому подумала, что все ограничится простым приветствием. Однако девушка вдруг расплакалась. Пораженная, я обняла ее и спросила, что случилось. «Я просто очень одинока, – ответила она. А потом сказала мне то, что буквально поразило меня в самое сердце: – А вы всегда выглядите такой счастливой! Не знаю, как вы это делаете».

Эта девушка знала меня только в одном качестве – преподавателя. В этой роли мои собственные переживания не так очевидны. Но конечно же, я тоже знала, что такое одиночество. И когда сама училась в университете, я временами плакала, потому что хотела быть более счастливой, но не знала, как этого добиться. На самом деле очень хорошо помню мой первый День благодарения в Стэнфорде: я была так занята работой, что за три месяца в кампусе не успела обзавестись друзьями. В сам День благодарения кампус почти опустел, поэтому я пошла прогуляться по городу. Но все кафе были закрыты, негде было даже выпить кофе и перекусить. Когда я наконец вернулась в кампус, было уже темно. Проходя мимо здания студенческого союза, я увидела людей, сидящих за праздничным столом. Очень хорошо помню, как смотрела в то окно и мне казалось, будто я – единственный человек, который в этот день чувствует себя одиноким. Сейчас, оглядываясь назад, я, конечно же, понимаю, что это было не так, но иногда, когда рядом с вами нет людей, которые всегда готовы вас поддержать, очень легко поддаться ощущению, что никто не страдает так, как вы.

Это чувство одиночества в своих страданиях – один из самых значительных барьеров для преобразования стресса. Когда мы чувствуем изоляцию и отсутствие связи с людьми, нам сложнее предпринимать какие-то действия или видеть плюсы в ситуации. Этот же самый барьер не дает нам обратиться к людям, чтобы получить помощь от них или самим предложить ее им. На самом деле это странно, потому что стресс – это, вероятно, самое универсальное ощущение на земле. Ни один человек не проживает жизнь без болезней, разочарований, гнева или потерь. Детали могут быть различны, но в целом стресс – это общечеловеческий опыт. Главная сложность в том, чтобы не забывать об этом в минуты собственных страданий.

## **Мышление, ведущее к изоляции или ощущению причастности к миру**

Посмотрите на четыре утверждения ниже и подумайте, какое из них больше соответствует вашему взгляду на жизнь<sup>[155]</sup>.

- Когда мне плохо, я обычно думаю, что большинству других людей везет больше, чем мне.
- В трудных обстоятельствах мне обычно кажется, что другие люди справились бы с ними лучше.
- Когда у меня плохое настроение, я напоминаю себе, что множество людей во всем мире чувствуют себя так же.

- Когда у меня что-то идет не так, я воспринимаю трудности как часть жизни, через которую проходят все.

Эти утверждения взяты из опросника, по которому психологи определяют *принадлежность к человечеству* – то, в какой степени вы видите в своих трудностях неотъемлемую часть общего человеческого жребия. Первые два отражают менталитет изоляции, а вторые – способность почувствовать связь с людьми даже в самые тяжелые моменты. Важно, что два этих образа мышления имеют совершенно различные последствия. Люди, чувствующие себя одинокими в стрессовые моменты, чаще оказываются подвержены депрессии и склонны к стратегии избегания, отрицанию, отказу от своих целей и стремлению уклониться от стрессовых ситуаций<sup>[156]</sup>. Они реже говорят окружающим о своих чувствах и реже получают поддержку, в которой на самом деле нуждаются. А это только лишний раз убеждает их в том, что они один на один со своими трудностями.

Напротив, те, кто осознают, что страдания – это общий жребий, оказываются в жизни счастливее, устойчивее и получают от нее большее удовлетворение. Они более откровенно говорят о своих трудностях и поэтому получают поддержку от окружающих<sup>[157]</sup>. Они также склонны находить в этих трудностях смысл и меньше подвержены нервному истощению<sup>[158]</sup>. Но, несмотря на все преимущества осознания принадлежности к человечеству, люди очень часто недооценивают чужой стресс и переоценивают чужое счастье<sup>[159]</sup>. Это справедливо по отношению не только к действительно чужим людям, но и к соседям, коллегам и даже порой к друзьям и родным, которых мы хорошо знаем. В книге «Осознанность или тревога»<sup>2</sup> психологи Сьюзан Орсильо и Лизабет Ремер так описывают это фундаментальное заблуждение: «Мы часто судим о том, что у нас внутри, по тому, что у других людей снаружи. Часто мы оказываемся поражены, узнав о том, что коллегу преследуют мысли о самоубийстве, сосед спивается, а дома у милой парочки, которую мы иногда встречаем в магазине, процветает насилие. Когда мы пересекаемся с людьми в обыденной обстановке, они могут казаться нам спокойными и счастливыми. Но внешняя видимость не всегда отражает страсти, скрытые внутри»<sup>[160]</sup>.

Так как страдания других людей не всегда очевидны для нас, то нередко, глядя на мир, мы заключаем, что, кроме нас, в нем никто не страдает<sup>[161]</sup>.

Исследования показывают, что современные формы коммуникации подкрепляют это неверное убеждение, подталкивая нас к тому, чтобы выставлять на всеобщее обозрение позитивную картину своей жизни. Люди предпочитают размещать в соцсетях хорошие новости, счастливые фото и рассказы о приятных моментах. И хотя многие сознают собственную тенденцию к этому, они все равно недооценивают ту же склонность в окружающих<sup>[162]</sup>. Поэтому, просматривая странички своих друзей и родных, вы задумываетесь, почему же ваша жизнь настолько хаотичнее, скучнее или труднее, чем у них. Это неверное понимание ведет к усилению чувства изолированности и снижению удовлетворенности жизнью. Согласно научным данным, длительное пребывание в социальных сетях, в том числе в Facebook, может усиливать ощущение одиночества и неудовлетворенности<sup>[163]</sup>.

Так как же обрести чувство принадлежности к человечеству, если вам кажется, что вы одиноки в своих проблемах? Именно этому я посвятила свое исследование методик воздействия на мышления и обнаружила: чтобы не чувствовать себя одиноким в стрессовые моменты, человеку нужно две вещи. Во-первых, сопереживать страданиям других людей. И во-вторых, следует откровенно говорить о своих страданиях.

---

<sup>2</sup> Орсильо С., Ремер Л. Осознанность или тревога. Перестань беспокоиться и верни себе свою жизнь. – М.: Гуманитарный центр, 2016.

## Как сделать невидимое видимым

В своей работе я использую упражнение, которое называю «Сделать невидимое видимым». Я прошу всех, находящихся в классе, записать на листке бумаги какую-либо проблему, с которой они пытаются справиться в настоящий момент, *но влияние которой никак нельзя распознать по внешним признакам.*

Затем я собираю листки и кладу их в сумку. Каждый из учащихся достает наугад один из листков и зачитывает написанное вслух, представляя, что это написал он сам. «Мне сейчас настолько больно, что я с трудом могу находиться в этой комнате». «Моя единственная дочь умерла десять лет назад». «Я переживаю из-за того, что я здесь чужой и что, если я открою рот, все это сразу поймут». «Я пытаюсь побороть свое пристрастие к алкоголю, и мне каждый день хочется выпить».

Это упражнение оказывает огромный эффект на разных уровнях. Во-первых, поскольку листки анонимны, невозможно догадаться, кто что написал. И когда человек читает написанное на случайно выбранном листке, окружающие легко могут представить, что он действительно говорит о себе. Во-вторых, оно делает видимыми страдания, которые ранее были скрыты. Они существуют, но из-за того, что никто не говорит о них вслух, распознать их невозможно. Из-за этого каждый человек чувствует себя одиноким, но, когда они озвучиваются, то становятся напоминанием о принадлежности к человечеству. Когда я ощущаю одиночество, то стараюсь вспомнить тот трепет, который возникает во мне, когда ранее невидимая человеческая боль становится видимой.

Чтобы почувствовать преимущества этого упражнения, вам вовсе не обязательно проделывать его формально. Находясь среди людей, вы можете просто подумать о том, что скрыто за их невозмутимым обликом. Я недавно слышала проповедь пастора Карен Оливето в церкви Glide Memorial в Сан-Франциско, в которой она дала тот же самый совет. «Нет человека, которому было бы легко жить, – напомнила она прихожанам. – Если вы мечтаете о том, чтобы ваша жизнь была такой же, как у человека, сидящего рядом с вами на скамье, значит, вы ничего не знаете о его жизни. Потому что на самом деле этот человек может нести такую ношу, которую вам даже сложно себе вообразить. У каждого есть своя тайная сердечная боль, каждого терзают собственные демоны, каждый так завален обязанностями, что любая мелочь может сломать ему хребет».

Чтобы не забывать об этом, я часто повторяю себе одну фразу: «Этот человек знает, что такое страдания, не хуже, чем я». Неважно, кем именно является «этот человек». Вы можете выбрать любого на улице, зайти в любой дом или офис, и, на кого бы ни упал ваш взгляд, это будет правдой. Как и у меня, у этого человека были и есть какие-то жизненные проблемы. Как и я, он знаком с болью. Как и я, он хочет быть полезен этому миру, но при этом знает, что такое провал. Не нужно спрашивать у всех этих людей, правы ли вы. Если они – люди, значит, вы правы. Вам просто нужно заставить себя увидеть это.

## Бессонная ночь перед операцией

Одна из моих студенток, Синтия, легла в больницу на операцию. Ночью накануне она не могла заснуть. Несмотря на то что операция была несложной и все считали, что она должна пройти хорошо, для нее требовался общий наркоз. Синтию пугали все вещи, которые она не способна контролировать. У нее были дети, и ей в голову постоянно лезли самые мрачные мысли. Так как заснуть она не могла, а тревога ничему не помогала, она решила попытаться подумать о своей принадлежности человечеству.

Вначале она подумала о самой операции и о своем страхе перед тем, что она никак не сможет контролировать происходящее. Затем она вспомнила о других людях, которые

так же переживают из-за каких-то медицинских вмешательств. О тех, кому завтра предстоит очередной курс химиотерапии. О тех, кто ждет результатов анализов. О тех, кто даже не знает, сможет ли получить лечение. О людях без медицинской страховки, о тех, кто ждет очереди на трансплантацию или пытается попасть в программу клинических испытаний. Она подумала о той тревоге, которую испытывает каждый из них, и о том, что на самом деле бесчисленное множество людей находятся в таком же положении, как она. Она ощутила связь с ними всеми. И осознание этой общности принесло ей успокоение.

Потом Синтия начала размышлять о том, как ее беспокойство не дает ей заснуть. Она подумала, сколько еще людей не спит сейчас из-за страха и дурных мыслей. Сколько людей должны встать завтра утром и делать то, чего им совсем не хотелось бы делать. Это может быть все, что угодно, – не обязательно операция. Экзамены. Сложный разговор. Похороны любимого человека. То, что она лежала здесь одна без сна, на самом деле объединяло ее со множеством людей. Синтию поразило осознание того, сколько отваги во всех этих людях, и через это она ощутила отвагу и в себе. Она выбрала фразу «Пусть все мы осознаем, что сильны» в качестве пожелания всем, в том числе и себе самой. На следующее утро, встав с постели, она чувствовала себя одной из многих, частью сообщества людей, решившихся встретить все трудности этого дня.

### **Преобразование стресса: от изоляции к чувству принадлежности к человечеству**

Если вам кажется, что вы одиноки в своих страданиях, постарайтесь осознать факт вашей принадлежности к огромному сообществу людей.

Вначале позвольте себе прочувствовать любые эмоции, которые сопровождают вашу ситуацию. Признайте все болезненные чувства, которые кроются у вас в душе и теле: тревогу, физическую боль, гнев, разочарование, сомнения в себе или печаль.

Затем подумайте о том, что источник ваших страданий на самом деле часть общечеловеческого опыта. Так же, как и вы сейчас, бесчисленное множество других людей на планете испытывают боль, сожаления, скорбь, несправедливость, гнев или страх. Полезно вспомнить о конкретных ситуациях, которые, возможно, не совсем совпадают с вашей, но связаны с болью или стрессом. Дайте себе почувствовать естественное сопереживание к людям – понимание того, что они могут ощущать в этих ситуациях.

Мне нравится завершать подобные размышления какой-то одной фразой, которая отражает чувство общего опыта. Одна из моих любимых – «Пусть все мы осознаем наши силы». Вот еще несколько примеров, которые выбирают мои ученики. «Пусть все мы обретем мир». «Пусть мы найдем поддержку в наших страданиях». «Пусть каждый узнает, что он не одинок». Так вы сможете обрести немного надежды и отваги, которые дает чувство общности.

### **Создайте сообщество поддержки**

Леннон Флауэрс была 21 год, когда ее мать умерла от рака легких. Эта потеря изменила все в ее жизни, и, когда девушка окончила колледж и переехала в Калифорнию, она даже не могла говорить об этом. Все, кто знал ее мать, были далеко. Если Флауэрс упоминала в разговоре с кем-то о смерти своей матери, она получала две возможные реакции. Многие люди

находили повод испариться. У остальных на лице появлялась гримаса жалости, и неизменно звучали одни и те же слова: «Мне очень жаль». Обе эти реакции вызывали у Флауэрс чувство изоляции. Поэтому она научилась держать свою историю в себе, несмотря на то что из-за этого ей казалось, что она скрывает важную часть себя.

Прошло несколько лет, и Флауэрс занялась поисками квартиры вместе с Карлой Фернандес, женщиной, с которой она вместе работала и дружила уже много месяцев. Как-то случайно выяснилось, что Фернандес потеряла отца. Это стало очень важной точкой связи между двумя подругами; однако Флауэрс и Фернандес настолько привыкли молчать о своей боли, что им потребовались месяцы на то, чтобы признаться друг другу в чувстве потери.

Это был момент откровения для обеих женщин, которые чувствовали себя одинокими в скорби, но боялись поделиться своими историями. Фернандес решила устроить встречу для всех знакомых молодых женщин, которые потеряли родителей. Она пригласила четырех, и все согласились прийти. Фернандес приготовила паэлью по семейному рецепту в память о своем отце-испанце. Они собрались за столом на террасе и проговорили до двух часов ночи.

Это была первая из тех встреч, которые потом получили название «Встречи за ужином» (Dinner Party). Сейчас такие встречи проводятся по всем Соединенным Штатам, и организуют их люди, потерявшие кого-то из близких, чтобы поговорить о жизни после пережитой потери. Флауэрс и Фернандес основали «Встречи за ужином», чтобы помочь людям, которые чувствуют себя одинокими из-за потери близких, обрести общество понимающих собеседников<sup>[164]</sup>. Через свой сайт они осуществляют связь между теми, кто готов принять встречи у себя дома, и потенциальными гостями, а также дают хозяину вечера необходимые рекомендации о том, как создать обстановку поддержки для откровенного разговора.

Каждый ужин – это собрание группы числом до десяти человек, многие из которых встречаются на нем впервые. Каждый гость может принести с собой какое-нибудь блюдо, чтобы дать толчок рассказу о любимом человеке, которого он потерял: любимую лазанью сестры, торт, который жена каждый год пекла на годовщину свадьбы, суп, который готовил вам отец, когда вы болели. Хозяин вечера аккуратно направляет разговор, давая возможность каждому гостю высказать то, что у него на душе. Здесь бывают и смех, и слезы, и молчание. В конце ужина каждый из гостей высказывается о том, что ценного для себя он получил от общения в этот вечер.

Недавно группа начала организовывать ужины, на которых те, кто пережил потерю, встречаются с теми, кто хочет узнать, как лучше поддержать их. На этих собраниях гости делятся рассказами о том, как кто-то действительно помог им в трудную минуту. «Люди спрашивали меня о жизни моего отца, а не о его смерти». «Мы вместе вспоминали моего мужа и не боялись произносить вслух его имя». «Люди не бросили меня». Все эти истории, записанные на встречах и доступные онлайн, становятся полезным источником информации для тех, кто хотел бы помочь, но не знает как.

Самой Флауэрс создание общества «Встречи за ужином» помогло совершенно неожиданным образом. «Потеря может парализовать, – сказала она мне. – Людям очень важно чувствовать свою ценность для других. Для меня было огромным шагом вперед, когда я, раньше ощущавшая свою потерянность в мире, благодаря встречам обрела цель».

Люди, которые хотят поддержки и заботы, часто думают, будто кто-то должен прийти и предложить им это. Но вы поможете себе сами, если научитесь видеть в себе источник нужной поддержки. Флауэрс и Фернандес чувствовали себя одинокими из-за своих потерь. Они мечтали о том, чтобы легче было говорить о боли и чтобы другие люди откровенно рассказывали о своем опыте. Поэтому они сами начали разговор и создали открытые сообщества для себя и других.

Сознательно дать старт тому, чего вы сами хотите, – лучший способ создать сообщество поддержки. Исследования показывают, что, когда вы намеренно переключаетесь на помощь окружающим, в конечном итоге получаете эту поддержку сами. Когда вы предпринимаете усилия, чтобы выразить свою благодарность, вас начинают больше ценить. Когда, не думая о себе, стараетесь помочь другим ощутить общность, вы становитесь важным и уважаемым членом сообщества.

Одна из моих учениц, Ариэль, рассказала мне о том, как она обрела сообщество поддержки, найдя в себе смелость открыто поговорить о своих проблемах. За 12 лет до этого ее 13-летняя дочь сказала ей, что она – мальчик. Это заявление произвело эффект разорвавшейся бомбы на ее ощущение реальности. Ариэль и ее мужу понадобилось несколько месяцев только на то, чтобы осознать, что происходит. Некоторое время они пытались справиться с этим сами. Но после того, как они решили поддержать решение дочери сменить пол, они поняли, что им нужна информация о подобных проблемах.

Вступив в сообщество родителей детей-транссексуалов, Ариэль начала получать приглашения на публичные выступления. Вскоре она сама стала оказывать поддержку другим родителям. Это прекрасный пример того, как личный кризис можно превратить в возможность создания связей. Но больше всего меня поразило то, что Ариэль рассказала мне о неожиданном результате ее готовности выйти со своей историей на публику. Вскоре родители со всего города стали делиться семейным опытом, о котором раньше предпочитали молчать из чувства стыда и изоляции. «Люди стали выкладывать самые разные неудобные секреты и рассказывали о том, как им удалось пережить эти ситуации, – сказала мне Ариэль. – Отвага, если честно, заразительна!» (Еще один счастливый постскрипtum: Ариэль теперь с гордостью рассказывает о том, что ее сын учится на медбрата.)

Когда вы чувствуете себя одиноким в своем стрессе или страданиях, подумайте о том, что вам нужно больше всего. Если существует нечто, что вы хотели бы испытать, или некое сообщество, к которому хотели бы присоединиться, подумайте, можете ли вы стать отправной точкой его создания? Люди, которые находят в себе смелость быть уязвимыми – искать возможности помогать другим и использовать свои страдания как повод для создания связей, – в конечном итоге сами получают гораздо больше общения и поддержки. Подобно Флауэрс, которая основала «Встречи за ужином», и моей ученице Ариэль, которая дала другим людям возможность открыто признаться в их трудностях, они сами получают то, что дают другим: поддержку в своих проблемах и доброжелательное окружение<sup>[165]</sup>.

## Рука на плече

Я стояла на тротуаре Гурон-авеню в Кембридже, штат Массачусетс, глядя, как бегуны пересекают финишную черту. Было солнечное и ветреное апрельское утро.

На другой стороне улицы стояла кучка подростков в темно-синих майках с надписью Sole Train. Каждый раз, когда бегун в такой же майке приближался к финишу, они разражались приветственными криками: «Давай-давай!» Подростки, завершавшие пробег, оставались на финише, чтобы поддержать своих товарищей. Самые быстрые из них пробежали пять миль за 35 минут 22 секунды. После часа дня появилась одна из последних участниц, изо всех сил старавшаяся дойти до финиша. Рядом с ней бежали двое в синих футболках, поддерживая ее за плечи. Я узнала двух бегунов из команды Sole Train, которые прибежали одними из первых. Они вернулись на дистанцию, чтобы помочь членам команды, испытывающим трудности. Когда она наконец пересекла черту, толпа на тротуаре разразилась криками, как будто эта девушка стала победителем в гонке.

Я смотрела на бегунов, и меня переполняла радость. Мне захотелось стать частью этого сообщества, а не просто наблюдателем. Sole Train – это спортивная и образовательная про-

грамма для бостонской молодежи, которую поддерживает фонд Trinity Boston Foundation<sup>[166]</sup>. Меня познакомила с этой группой Натали Ставас, врач, которая спасала жизни после теракта на Бостонском марафоне. Когда я пришла на этот забег, я еще мало что знала о программе, но она очень быстро стала одним из моих любимых примеров создания культуры заботы и дружбы, которая поддерживает стойкость в центре трудностей.

Джесс Лефлер, директор Sole Train, основала эту программу в 2009 г. До этого она работала консультантом и арт-терапевтом с молодежью из групп риска в Trinity Boston Foundation. Идея Sole Train пришла к ней, когда она бежала Чикагский марафон в 2007 г. Стояла такая жара, что половина участников сошли с дистанции. Полицейские кричали бегунам: «Вы должны остановиться!» Но Лефлер была упорна. Было очень трудно, но она хотела испытать собственные возможности. На бегу она думала о ребятах, с которыми работала. Они жили в бедных кварталах, и у них в жизни было мало перспектив. Она начала размышлять о том, как они могут воспринять подобный опыт – подготовку к марафону и совершенные того, чего раньше они не могли себе представить.

Спустя полтора года она пригласила нескольких подростков тренироваться вместе для полумарафона. С тех пор ее случайная фантазия превратилась в полноценную программу с примерно 150 юными участниками (которых называют «молодые души»), набранными из местных школ и общественных центров, и 40 взрослыми наставниками («старыми душами»), которые добровольно работают на программу и тренируются вместе с подростками. Девиз программы – «Разрушим невозможное». Лефлер видела, сколько вещей представляются невозможными для молодежи, с которой она работала, – от избавления от насилия до поступления в колледж. «Вы достигаете того, что всегда казалось невозможным, и перед вами открывается весь мир», – сказала она мне.

Больше всего в Sole Train потрясает подход к тому, как ребята достигают невозможного. Все здесь держится на общности и взаимной поддержке. Цель каждого бегуна – не просто завершить забег, но и помочь каждому члену Sole Train дойти до финиша. (В тот день, когда я присутствовала на забеге, подростки уговаривали бежать даже меня, невзирая на то что видели меня первый раз в жизни и я не была одета соответствующим образом.) «Если вы хотите чего-то добиться, подняться на новую ступень, – ставьте перед собой цели, – говорит Лефлер. – Но ни в коем случае не за счет других». Соревнование для этих ребят – не главная цель; процесс тренировок превращается здесь в движение к цели, выходящей за пределы личных достижений.

Я видела, как такой образ мышления работает на практике, когда перед забегом спортсмены Sole Train собрались в круг. Один из подростков проводил в группе разминку, включавшую упражнения йоги. Когда наступило время выходить на дистанцию, они собрались в более тесный круг, обняв друг друга за плечи. Лефлер дала им несколько советов по поводу предстоящего забега. После этого каждый из ребят по очереди высказался о том, что он хочет дать команде и что хотел бы получить от нее. «Я хочу передать всем свое упорство, – сказал один. – А мне нужно, чтобы кто-то бежал всю дорогу рядом со мной». Другая девушка сказала, что готова громко и радостно поддерживать всех и хочет, чтобы кто-то веселый помог ей добежать, если она устанет. Еще один отметил, что у него есть скорость и ему было бы приятно быть тем, которого будут стремиться обогнать.

Молодые люди поддерживают друг друга и своих взрослых наставников, «старые души». Многие из этих наставников раньше никогда не участвовали в соревнованиях по бегу и находятся не в такой хорошей форме, как молодежь. Во время тренировок или соревнований им нужно не меньше поддержки, чем юным участникам. Один из наставников, Нейт Харрис, говорит, что в Sole Train все учат всех и это очень важная составляющая программы. Юристы и врачи бегут рядом с подростками. На дистанции, одетые в майки и шорты, все они – просто люди, старающиеся дойти до финиша. Лефлер говорит, что эта часть про-

граммы – уравнивание молодежи из группы риска с лидерами сообщества – самое значимое терапевтическое вмешательство, которое она когда-либо видела.

Верность подхода, принятого в Sole Train, – стимулирование личных возможностей через чувства причастности сообществу – подтверждается исследованиями. Студенты, которые ощущают, что всегда могут рассчитывать на поддержку и являются частью чего-то большего, чаще верят в то, что могут развить свои способности благодаря усердному труду. В свою очередь, это помогает им поддерживать заинтересованность в достижении сложных целей и не сдаваться. Для многих юных участников программа Sole Train служит доказательством их собственных возможностей. Одна из девушек развешивает номера со всех забегов, в которых она участвовала, над кроватью, чтобы каждый день, просыпаясь, видеть их и получать заряд бодрости и веры в себя.

После того как все участники завершили пятимильный забег, Лефлер собрала всех вместе для заключительного круга. Они снова обняли друг друга за плечи и стали делиться чувствами. «У меня болят ноги, но мне нравится то, что я ощущаю сейчас», – отметил один из подростков. «Я счастлив, что дошел до финиша, – что *мы* дошли», – сказал другой. Один из взрослых бегунов признался: «Мне очень повезло находиться среди таких замечательных людей». Все комментарии, которые можно было услышать в этом кругу, отражали менталитет общности. В заключение Лефлер поблагодарила всю команду. «Надеюсь, теперь вы увидели, на что способны, – сказала она, – и какие возможности дает каждому поддержка такой замечательной команды».

Больше всего в то утро меня поразило полное отсутствие цинизма в этих подростках. Они всем сердцем отдавались ритуалам укрепления общности. Также я не могла не заметить, насколько они напоминают мне моих лучших студентов из Стэнфорда. В них были стремление к лидерству, доброта и самодисциплина. Они уверенно общались со взрослыми наставниками. Мне хотелось провести с ними побольше времени и лучше узнать каждого.

Поразительно, но многие из бегунов Sole Train – ученики бостонской школы «последней надежды», где 90 % учащихся имеют диагноз посттравматического стрессового расстройства. До вступления в Sole Train мало кто из них приходил на занятия трезвым. А сейчас они встречаются для пробежки в семь утра. В обстановке, где их сильные стороны признаются и ценятся, они получили возможность раскрыться и достичь успеха.

## Мысли напоследок

Однажды вечером, перед лекцией, я нашла на своей кафедре газету. Один из студентов принес мне статью под названием «Стресс заразен», опубликованную в одном из местных изданий. В статье говорилось, что стресс «не менее заразен, чем любая инфекция», и его влияние сравнивалось с пассивным курением<sup>[167]</sup>. Один эксперт сообщал об исследовании, которое показало, что у людей возникает стрессовая реакция, когда они наблюдают за чужими страданиями. «Просто удивительно, как легко передается стресс», – говорил он. Другой специалист убеждал людей не быть «переносчиками стресса». Потом я нашла в Интернете еще одну статью, где упоминалось о том же самом исследовании. Статья называлась «Убивает ли вас пассивный стресс?».

Меня поразило, как эти статьи создают ощущение неизбежной угрозы: вы можете «подхватить» стресс где угодно в любой момент.

Когда я зачитала отрывок из статьи моим ученикам и спросила их, какой из этого следует практический вывод, первый ответ был: «Нужно изолироваться от всех». Потом: «Если вы испытываете стресс, держите его в себе. Не делитесь ни с кем своими переживаниями». В общем, все уловили основную идею: нужно держаться подальше от тех, кто испытывает



страдания. Нельзя допустить «заражения». И не стоит быть обузой для других, делаясь с ними своими переживаниями.

Из всех историй на тему «стресс убивает», с которыми я сталкивалась в СМИ, эта огорчила меня больше других. Потому что, если следовать стратегиям, которые мои студенты извлекли из нее, вы окажетесь отделены от двух крайне важных источников силы: знания, что вы не одиноки в своих страданиях, и возможности помогать другим.

Социальной природы стресса не стоит бояться. Принимая подход заботы и дружбы, вы можете получить преимущества даже от «заразного» стресса. Как мы видели, забота порождает стойкость в любом случае: если ваш альтруизм является реакцией на ваши страдания или естественным ответом на чужую боль. Сочувствие в качестве стрессовой реакции на страдания другого человека может мотивировать к помощи, что, в свою очередь, улучшает ваше собственное состояние<sup>[168]</sup>. Более того, мы не должны бояться показывать окружающим наши трудности – особенно если нуждаемся в поддержке. Способность быть откровенными – это подарок, потому что спасает людей от одиночества и дает возможность испытать преимущества заботы и дружбы.

## Глава 6

### Рост

# Как трудности делают вас сильнее

Вспомните поворотный момент в вашей жизни, который привел к позитивным переменам или обретению новой цели.

А теперь скажите: испытывали ли вы в тот период стресс?

Когда я задаю этот вопрос на семинарах, почти все студенты поднимают руки. Да, личный рост сопровождается стрессом.

Идея о том, что человек развивается, преодолевая трудности, не нова. Она включена во все религиозные и многие философские учения. Всем известна фраза: «То, что нас не убивает, делает сильнее». Данные современной науки подтверждают ее. Например, когда людей спрашивали о том, как они справляются с самыми тяжелыми переживаниями, 82 % ответили, что они полагаются на силы, обретенные во времена прошлых стрессов<sup>[169]</sup>. Даже самый неприятный опыт может породить позитивные перемены.

Исследования также говорят о том, что сознательный выбор отношения к стрессу как к двигателю роста способствует развитию. Вы должны поверить в то, что из страданий может вырасти что-то хорошее. Также вы должны суметь увидеть и приветствовать положительные изменения в себе, происходящие в результате такого опыта. Но в реальности, когда мы попадаем в сложную ситуацию, нам далеко не всегда удастся заставить себя видеть в ней плюсы.

Научные данные, истории из жизни и упражнения, которые вы найдете в этой главе, помогут вам развить в себе *мировоззрение роста* – осознание природной способности человека развиваться благодаря трудностям. Мы узнаем, как найти надежду в тяжелых ситуациях. В этом процессе истории из жизни играют особую роль, потому что, когда вы слушаете или рассказываете их, вам легче найти смысл в страданиях.

Движение вперед, рождающееся из непростого опыта, дает вам не сама травма; вы приносите его себе сами благодаря силе, разбуженной трудностями, и естественной человеческой способности обретать в страданиях смысл. Чтобы принять стресс, вам нужно научиться доверять этой способности, даже если боль остра, а будущее неясно.

## То, что нас не убивает, делает сильнее

В кабинете у Марка Сири, психолога из Университета Буффало, висит в рамке почтовая марка штата Айова с репродукцией картины Гранта Вуда 1931 г. «Молодая кукуруза». Хотя Сири прожил в Буффало уже десять лет и тот стал его домом, он держит марку на виду, потому что изображенные на ней округлые холмы и кукурузные поля напоминают ему о родных местах.

Важность для человека его прошлого занимает центральное место в исследованиях Сири. Он больше всего известен своей противоречивой статьей «То, что нас не убивает» (Whatever Does Not Kill Us), опубликованной в 2010 г. В этой работе он ставит под сомнение широко распространенное мнение о том, что травматические события всегда увеличивают риск депрессии, тревожности и болезней. Он доказывает, что негативные жизненные события, напротив, могут защитить от подобных эффектов. Трудности, утверждает он, формируют устойчивость<sup>[170]</sup>.

Эти открытия он сделал, наблюдая за более чем 2000 американцев на протяжении четырех лет. Это была национально репрезентативная выборка людей, то есть ее возрастной,

половой, расовой, этнический и социоэкономический состав, а также прочие демографические детали отражали общую картину состава населения США. В ходе исследования ученые спрашивали участников о том, переживали ли они какие-либо из 37 представленных в списке негативных жизненных событий, например серьезные заболевания или физические травмы, смерть друга или любимого, крупные финансовые проблемы, развод, жизнь в небезопасных условиях, физическое или сексуальное насилие, природную катастрофу и т. д. Участники могли сообщить более чем об одном событии из каждого раздела, что давало ученым полную картину трудностей, перенесенных человеком в прошлом. В среднем на каждого участника пришлось восемь таких событий. 8 % опрошенных сказали, что не испытывали ничего из перечисленного, а наивысшее число пережитых проблем на одного человека составило 71.

Чтобы проверить долгосрочное воздействие прошлых негативных событий на жизнь человека, Сири наблюдал, повлияет ли их число на его благополучие в последующие четыре года. Можно было предположить прямую негативную связь: чем больше тяжелых событий пережил человек, тем ниже уровень его благополучия. Однако вместо этого Сири обнаружил U-образную кривую распределения: лучше оказалось тем, кто находился не на ее плюсах, а в центре. То есть самый низкий риск развития депрессии, самое малое число проблем с физическим здоровьем и наибольшая удовлетворенность жизнью были выявлены у тех, кто в прошлом пережил умеренное количество трудностей. Люди же «по краям» выборки – с самыми большими и самыми незначительными трудностями – чаще были склонны к депрессии и менее довольны жизнью, сталкивались с большим количеством нарушений здоровья. Хотя многие идеализируют жизнь без проблем, те, у кого она действительно такова, оказываются менее счастливыми и здоровыми, чем те, кому приходилось испытывать определенные трудности. Люди, не перенесшие в прошлом ни одной травмы, значительно менее довольны своей жизнью, чем те, кто перенес умеренное количество травматических событий.

В последующие годы у участников этого исследования также спрашивали, как им удалось справиться со стрессом в недавнем прошлом. Пережили ли они какие-либо серьезные трудности с момента последнего опроса? Если да, то как эти события повлияли на их благополучие? Последствия новых травматических событий зависели от прошлого опыта человека. Те, кто уже сталкивался с серьезными проблемами в прошлом, были менее склонны к депрессиям или развитию новых нарушений здоровья, чем те, кто в прошлом не испытывал значительных трудностей.

Эти результаты были верны для людей любого пола, возраста, расовой и этнической принадлежности. Кроме того, их нельзя объяснить различиями в образовании, доходе, занятости, семейном положении или какими-то иными социальными факторами. Каким бы ни был самый сложный опыт, он почти всегда делает человека сильнее.

## **Я должен сказать спасибо за свои страдания?**

Большая часть отзывов, которые Сири получил после публикации результатов своего исследования, были положительными, в том числе благодарные письма от людей, которые верили в то, что трудности, перенесенные в прошлом, сделали их сильнее. Они были рады тому, что исследование Сири дает им новую возможность донести до других то, что они испытали сами.

Однако некоторых его работа оскорбила. Когда он впервые послал свою статью в научный журнал, рецензент отверг ее, заявив, что Сири одобряет жестокое обращение с детьми. Он сказал автору: «Вы говорите, что негативные события полезны, а это опасно». Я испытала нечто подобное, просто рассказывая об открытиях Сири. На одной конференции один из ораторов раскритиковал меня за то, что я в своей презентации упомянула о работах Сири.

Он решил, что я утверждаю, будто люди, подвергшиеся насилию, должны быть благодарны за полученную возможность роста.

Когда я рассказала самому Сири о таком отношении, он посочувствовал мне, но категорически отверг подобную интерпретацию. «Я смотрю на это совершенно по-другому», – сказал он и объяснил, что подобные негативные события однозначно плохи. Увидеть в страданиях негатив очень просто. «Самое сложное здесь, – добавил он, – увидеть и нечто другое».

Сири не идеализирует травматические события и не пропагандирует их. Он просто проясняет ту роль, которую трудности и трагедии играют в человеческой жизни. Он понимает, что большинство людей предпочли бы никогда не испытывать горя. И не предлагает прекратить борьбу с горестями ради того, чтобы у людей появилась возможность выработать стойкость. Но как бы всем нам ни хотелось избежать в жизни боли и страданий, в реальности это практически невозможно. Если же избежать страданий невозможно, как лучше всего относиться к негативному опыту? «Если что-то уже произошло, должно ли это означать, что ваша жизнь разрушена навсегда?» – спрашивает Сири. Он считает, что его работа дает на этот вопрос однозначный ответ. «Люди не обречены навсегда из-за бедствий, которые с ними случились».

После выхода своей статьи в 2010 г. Сири перенес свои исследования в лабораторию. Если пережитые трудности действительно делают людей более устойчивыми к будущим стрессам, подумал он, значит, можно наблюдать эту устойчивость в действии при стрессовых ситуациях. Как люди с тяжелым прошлым будут реагировать на боль или психологическое давление? И будет ли их реакция отличаться от реакции тех, кто страдал меньше?

Вот что пришлось испытать тем, кто участвовал в исследованиях Сири. Человек приходит в лабораторию, и его просят сесть на пластмассовый стул, вроде тех, что обычно стоят в медицинских кабинетах. Рядом с ним на столе стоит большой контейнер с водой, охлажденной до 1 °С. Человеческие ткани начинают замерзать при 10 °С. При температуре ниже 5 °С вода становится настолько холодной, что при опускании в нее руки вы как будто ощущаете ожог. Если погрузить все тело в воду такой температуры, человек погибнет менее чем за минуту.

Экспериментатор просит подопытного опустить руку в воду и приложить ладонь к большому кресту на дне контейнера. «Вы должны продержаться руку в воде так долго, как только возможно, – говорит исследователь. – Но вы сами решите, когда будет достаточно. Если вы не сможете терпеть, вытаскивайте. Вы не должны спрашивать разрешения, можно прекратить эксперимент в любой момент».

Когда человек опускает руку в воду, экспериментатор каждые 30 секунд задает ему два вопроса: «Как вы оцениваете силу болезненных ощущений по шкале от 1 до 10?» и «Насколько неприятна эта боль по шкале от 1 до 10?». Тест заканчивается, когда испытуемый вытаскивает руку из воды или по истечении пяти минут (более длительное погружение может нанести необратимые повреждения).

В этом эксперименте Сири интересовали два аспекта устойчивости: как долго человек может выдерживать боль и насколько отрицательные эмоции она у него вызывает? Он снова нашел подтверждения тому, что перенесенные трудности придают стойкость. Участники, мало знакомые с трудностями, воспринимают холод как наиболее болезненное и неприятное ощущение и вынимают руку из воды быстрее всех. Те, кто пережил в жизни трагические события, терпят дольше всех.

Также Сири спрашивал у участников, о чем они думали, когда испытывали боль. Те, кто реже сталкивался с трудностями, обычно отвечали: «Я мечтал, чтобы это прекратилось. Мне казалось, что сойду с ума от этой боли. Я думал только о том, как страдаю». Подобные

мысли – то, что психологи называют «катастрофизацией», – не только делают трудный опыт еще менее приятным, но и увеличивают вероятность того, что человек не справится с трудностями. В данном исследовании связь между прошлым опытом человека и его способностью выдерживать боль объяснялась именно катастрофическим мышлением. Если вы пережили какие-то тяжелые события в прошлом, то будете менее склонны к катастрофизации и таким образом найдете в себе больше сил и стойкости.

Хотя в данном эксперименте показан лишь тонкий срез стрессовых реакций, в реальном мире эти эффекты могут накапливаться. Например, среди взрослых людей с хроническими болями в позвоночнике те, кто в прошлом переживал умеренные трудности, отмечают меньше неприятных ощущений, меньше полагаются на болеутоляющие средства, реже обращаются к врачу и берут больничный<sup>[171]</sup>. Они лучше переносят боль и не дают ей разрушить свою жизнь. Офицеры полиции, которые до поступления на службу пережили хотя бы одно травматическое событие, проявляют большую стойкость в трудные моменты, например когда становятся свидетелями смертельной автокатастрофы или гибели сослуживцев<sup>[172]</sup>. Они реже отмечают у себя симптомы посттравматического стресса и обычно переживают травму с позитивными результатами – в частности, начинают больше ценить жизнь. Когда судьба проверяет вас на прочность, вы должны обрести уверенность в том, что справитесь и с будущими трудностями, а ваш прошлый опыт предоставит вам необходимые ресурсы.

Из любопытства я тоже решила пройти тест Сири. Оказалось, что в моей жизни – как и у многих моих учеников и людей, с которыми я работаю как психолог, – число негативных событий больше идеального, если следовать анализу Сири. Согласно его данным, я могла бы быть здоровее или счастливее, если бы пережила меньше таких потерь. И тем не менее, хотя я и не попадаю в статистически идеальную зону устойчивости, эти открытия все равно вдохновляют меня. Теперь, когда я переживаю сложный период, то нахожу в прошлом опыте средство, чтобы справиться с кризисом.

Это один вывод, который следует сделать из работ Сири. Однако порой люди, глядя на его данные, сосредотачиваются на крайнем правом участке U-образной кривой, в который попадают те, кто перенес наибольшее количество травматических событий. Такие люди чаще поддаются депрессии или имеют проблемы с физическим здоровьем, чем те, кто страдал меньше. Некоторые люди, знакомясь с работой Сири, считают, что в каком-то месте на его графике существует переломная точка. То есть если вы пережили определенное число страданий и трудностей, то неизбежно сломаетесь. Я спросила у Сири о такой интерпретации полученных им данных. Согласен ли он с ней? Считает ли свое исследование доказательством существования границы: некоторое количество страданий необходимо, но стоит пересечь эту черту и жизнь покатится под откос?

Его ответ удивил меня. Во-первых, он отверг идею о том, что его открытия подтверждают существование некоего оптимального количества негативного жизненного опыта. «Я скорее вижу в них доказательство того, что даже события, которые однозначно негативны, не должны продолжать вредить вам на протяжении всей оставшейся жизни. В этом скрывается послы надежды для каждого».

Во-вторых, Сири сказал мне, что его модели не могут служить прогнозом для людей с наиболее тяжелым прошлым. Их ситуация очень отличается от среднестатистической, и в любое исследование их попадает немного, поэтому невозможно дать уверенную оценку воздействию такого опыта. Хотя нельзя сказать, что такие люди обязательно показывают наихудшие результаты в сравнении с другими участниками его исследований. У некоторых в жизни все прекрасно. «Даже у того, кто пережил много трагедий и травм, есть возможность не дать своей жизни разрушиться бесповоротно, – говорит он. – Я не могу точно сказать, какова вероятность такого исхода, но то, что она есть, – это бесспорно».

## Как нацелить сознание на движение вперед?

Напротив меня на сдвинутых вместе диванах и креслах сидят 13 молодых людей, только что поступивших в колледжи. Мы собрались в подвале спортивного магазина в Сан-Франциско. Был конец лета, и студенты собирались разъехаться по разным университетам Соединенных Штатов, чтобы начать свой первый учебный год. Все 13 были членами организации ScholarMatch, которая предоставляет консультации и стипендии перспективным студентам из района Сан-Франциско-Бэй.

Я должна была провести с ними семинар на тему «Как достичь успеха в колледже?». Позже им предстояла практическая консультация по различным вопросам, начиная от управления личными финансами и заканчивая общением с профессорами. Студенты старших курсов были готовы поделиться с новичками практической мудростью. Но начать день им предстояло с моего семинара по переориентации модели мышления.

Я начала с рассказа об одном из моих любимых студентов Стэнфорда. Несколько лет я совместно с другими преподавателями читала курс введения в психологию, который был очень популярен у первокурсников, поэтому я узнала не одну сотню студентов. Луис выделялся из всех. Все началось с того, что он провалился на первом экзамене. Когда такое происходит, я всегда посылаю письмо с предложением прийти ко мне в приемные часы. Я рассказываю студентам о тех ресурсах, которыми мы – я, ассистенты, старшие студенты – располагаем, чтобы помочь им. Но многие, к сожалению, так и не приходят на встречу и не получают хорошей оценки за курс, если сдают его вообще...

Луис ответил незамедлительно, и было понятно, что он в панике. Он усердно занимался и не мог понять, почему не сдал экзамен. Потом он пришел ко мне со своей тетрадкой и записями, чтобы рассмотреть экзаменационные вопросы. Мы просмотрели его лекционные записи и поговорили о том, как более эффективно слушать и записывать все необходимое. Мы обсудили стратегии подготовки к экзамену по учебнику. Но этой встречей все не окончилось. Луис продолжал ходить ко мне раз в неделю. Иногда мы говорили о других вещах, например о других предметах, которые он изучал, о его жизни в Стэнфорде и о том, как ему не хочется разочаровывать свою семью.

В конце концов Луис получил за мой курс четверку – это был единственный случай в моей карьере, когда студент, провалившийся на первом экзамене, продемонстрировал такое быстрое и уверенное улучшение. Я рассказала ребятам из ScholarMatch, что много вложила в этого парня и это было очень важно для меня. Когда ему потребовалось рекомендательное письмо, я с удовольствием написала его. Когда он хотел получить место для летней стажировки, я всегда была готова его поддержать. Я стала его наставником и защитником. И это произошло не потому, что он был от природы суперзвездой, которой все легко удавалось, а потому, что он сумел превратить проблему в возможность. Получив двойку, он привлек все свои силы, которые позволили ему поступить в Стэнфорд, и смог развить в себе навыки, которые были необходимы, чтобы успешно окончить университет.

Представьте себя на его месте, сказала я студентам из ScholarMatch. Можете вообразить, что неудача на первом вашем экзамене в колледже окажется одним из лучших событий, которые с вами происходили?

Я выбрала эту историю, потому что она не совпадает с тем, что обычно говорят молодым людям о неудачах. Они привыкают избегать их любыми возможными способами, потому что если у них что-то не получится, то все поймут, что они недостаточно умны или талантливы. Этот образ мышления проникает всюду, мешая нам развиваться, не давая осуществлять перемены, которые кажутся нам выходящими за пределы имеющихся у нас сейчас возможностей. Слишком часто неудачи служат нам сигналом остановиться – мы думаем,

что они означают, что с нами или нашими целями что-то не так. И легко вступаем в порочный круг, сомневаясь в себе и опуская руки. Когда я собиралась проводить этот семинар в ScholarMatch, все сотрудники еще находились под впечатлением истории, произошедшей с одним из студентов.

Этот юноша получил стипендию для обучения в частном университете в другом конце страны. Во время поездки туда летом он не попал на нужный авиарейс. И эта мелкая вроде бы неудача – в которой не было его вины – показалась ему знаком. Он убедил себя в том, что пропущенный рейс означает, что он не должен ехать учиться в этот университет. Он позвонил в офис ScholarMatch из аэропорта в полном смятении чувств. Он говорил, что хочет отказаться от стипендии, остаться в Калифорнии и пойти в муниципальный колледж. Когда он вернулся домой, консультанты убедили его не отказываться от своей мечты. Но что бы случилось с ним, если бы он не имел такой поддержки?

Поэтому мне хотелось помочь будущим первокурсникам сформировать мышление, ориентированное на рост; осознать, что неудачи неизбежны, а препятствия на пути означают лишь, что нужно призвать на помощь все имеющиеся ресурсы. Вопрос не в том, чтобы никогда не попадать в трудные ситуации в колледже, а в том, что делать, когда они случатся. Критический отзыв на статью, плохая оценка на экзамене – это на самом деле моменты, которых нужно ждать. Они могут послужить вам толчком для обеспечения себя необходимой поддержкой, как это и произошло с Луисом. Когда он обратился за помощью и приложил дополнительные усилия, то внес вклад в свой будущий успех, и я тоже помогла ему в этом. И в итоге он не просто получил хорошую оценку, но и приобрел дружбу тех, кому был небезразличен и кто всегда был готов прийти ему на помощь.

Потом я познакомила участников семинара с упражнением на рассказывание историй. Я попросила их вспомнить момент, когда они потерпели неудачу, но не сдались. Может быть, у них были проблемы с каким-то предметом, но в результате они смогли гордиться тем, чего добились. Может, с ними обошлись несправедливо, но это не сбilo их с пути. Или, может быть, они поссорились с кем-то важным для них, но смогли восстановить отношения. Я привела им пример из собственной жизни, рассказав о том, как едва не бросила магистратуру.

Перед концом моего первого года в Стэнфорде я анализировала данные, собранные нашей лабораторией за этот год. И тут ассистент заметил какое-то несоответствие в файле. Я сравнила файл, который мы анализировали, с оригинальными данными и поняла, что больше двух месяцев назад допустила техническую ошибку, объединив несколько источников. Эта ошибка нарушала достоверность файла, который мы анализировали, и выходило, что все результаты, которые мы получили, неточны и являются продуктом искаженного набора данных.

Я была в ужасе и подумала, что моя ошибка означает, что доктора наук из меня не выйдет. Этот страх был для меня не нов; весь год я переживала о том, что мне не хватает чего-то важного для получения такой высокой степени. В отличие от большинства студентов, которые повсюду гордо носили майки и свитера с университетской символикой, я так и не приобрела ни одной вещи с логотипом Стэнфорда. Я представляла себе, как мне будет стыдно, если провалюсь и буду вынуждена покинуть университет, и мне не хотелось выглядеть глупо из-за того, что я купила себе фирменный преподавательский балахон.

Рассказать о своей ошибке руководителю было одним из самых трудных поступков в моей жизни. Мне казалось, что проще все бросить и исчезнуть. (Один из моих товарищей по магистратуре в первый год уехал домой на зимние каникулы и не вернулся. Потом он прислал своему руководителю письмо, в котором говорилось: «Извините, психологические исследования – это не для меня!») Но вместо того чтобы спрятаться или сбежать, я объяснила, что случилось. К чести моего руководителя, он не стал бранить меня за допущенную ошибку, а рассказал о том, что и с ним в начале его карьеры случилось подобное. Он помог

мне исправить файл и вернуть проект в нормальное русло. На самом деле вся лаборатория помогала мне в завершении проекта, и я получила гораздо больше сочувствия и участия, чем осуждения, которого так страшилась.

После того как я поделилась своей историей с ребятами из ScholarMatch, я предложила им письменно рассказать об их собственном опыте неудач. Что произошло и почему это было для них важно? Что помогло им выстоять – к каким убеждениям или личным качествам они обратились в трудную минуту? (Лично я в рассказанной ранее истории решила положиться на мои ценности – честность и отвагу.) И наконец, воспользовались ли они помощью и поддержкой извне (как той, что я получила от моего руководителя и коллег по лаборатории)?

Когда все закончили писать, мы разбились на маленькие группы, в которых студенты делились друг с другом своими историями. Я услышала рассказы о стойкости в условиях расовой дискриминации, школьных неудач, тяжелых семейных обстоятельств и разрыва дружеских отношений.

После этого участники каждой группы рассказали всем о том, какие темы показались им общими. Одна группа сказала, что общим для всех стало ощущение причастности к миру. Хотя все истории были разными, все члены группы пережили неудачи, разочарования и столкновения с препятствиями. Другая группа отметила, что самое важное для ее участников – это помощь окружающих. В третьей группе пришли к выводу, что трудности повышали их позитивную мотивацию и стимулировали работать усерднее.

Через несколько месяцев после семинара я получила письмо от одной из участниц, в котором девушка призналась, что сложность жизни и обучения в колледже превзошли ее ожидания, однако она не сдается, потому что уяснила для себя, что просить помощи – это нормально.

Было показано, что программы, подобные ScholarMatch, помогают студентам и школьникам более эффективно справляться с трудностями в обучении. Например, после аналогичных практик, которые проводили Дэвид Йегер и его единомышленники из Колумбийского университета в общественных школах Нью-Йорка и его пригородов, ученики стали чаще принимать предложения улучшить свои оценки и реже отказывались от помощи учителей. Благодаря этому их успеваемость улучшилась<sup>[173]</sup>.

Мировоззрение, в основе которого лежит стремление к росту, может порождать устойчивость и в более широком смысле, особенно у тех, кто пережил травматический опыт на раннем этапе жизни. Эдит Чен, психолог из Северо-Западного университета, описала стратегию, которую назвала «Гибкость и упорство»<sup>[174]</sup>. Эта стратегия защищает людей от типичных проблем со здоровьем, которые нередко возникают у тех, кто вырос в бедной и небезопасной среде. *Гибкость* в данном случае – это сочетание принятия стресса и изменения отношения к его источнику. Ее часто измеряют, спрашивая у людей, согласны ли они с утверждениями типа «Я думаю о том, чему меня может научить эта ситуация, или о той пользе, которую можно из нее извлечь». *Упорство* – это способность сохранять оптимизм, необходимый для преследования значимых целей даже при столкновении с трудностями. Она измеряется согласием с утверждениями типа «Я думаю, что в будущем все станет лучше» и «Я чувствую, что моя жизнь имеет смысл».

Люди, переживающие трудные времена благодаря гибкости и упорству, испытывают гораздо меньше негативных последствий тяжелого детства. Чен изучала детей, подростков и взрослых разного возраста из разных регионов США, выросших в так называемой зоне риска. Во всех возрастных группах те, кто использовал при взаимодействии со стрессом стратегию «гибкости и упорства», оказались более здоровыми физически. Чен использовала различные биологические показатели, которые принято считать отражающими накапливающееся вредное влияние стресса на организм, в том числе артериальное давление, уровень холестерина, степень ожирения и воспалительных процессов. Хотя тяжелое детство иногда



служит прогностическим фактором для нездорового уровня этих показателей, это не относится к людям, которые видят в стрессе смысл и верят в свои способности обучаться и расти в трудных обстоятельствах. Они оказываются не менее, если не более здоровыми, чем те, чье детство было куда благополучнее.

Будет ли человек использовать стратегию гибкости и упорства при столкновении со стрессом, зависит от многих условий, в том числе от того, были ли рядом с ним в детстве взрослые, демонстрировавшие пример мышления, ориентированного на рост. Но культивировать его можно на любом этапе жизни, главное – осознать, как трудности помогают развиваться.

## **Преобразование стресса: превратите трудности в ресурс**

Вспомните о каком-либо стрессовом событии из вашего прошлого, когда вы проявили стойкость или научились чему-то важному. Подумайте, что вы узнали благодаря этому опыту о своих собственных силах и о том, как нужно справляться со стрессом. Затем установите таймер на 15 минут и напишите об этом событии за это время, ориентируясь на приведенные ниже вопросы.

- Какие ваши действия помогли вам пережить события? Какие сильные стороны вы задействовали? Обращались ли вы к другим людям за информацией, советом или иной поддержкой?

- Что вы узнали благодаря этому опыту о том, как следует относиться к трудностям?

- Каким образом пережитое сделало вас сильнее?

А теперь поразмышляйте о ситуации, с которой вы пытаетесь справиться в настоящий момент.

- Какие из ваших сильных сторон и ресурсов вы можете использовать сейчас?

- Есть ли какие-либо навыки или способности, которые вы хотели бы в себе развить для того, чтобы лучше справляться со стрессом? Если да, то можете ли вы сделать это, используя данную ситуацию как возможность для роста и развития?

## **Личностный рост после травмы**

Моя студентка, Кассандра Нельсон, рассказала мне душераздирающую историю о том, что пришлось пережить им с мужем. Она согласилась, чтобы я опубликовала ее здесь полностью, с ее собственных слов.

«На 41-й неделе беременности моим вторым ребенком я обратила внимание на то, что он перестал шевелиться. Мы приехали в больницу, и нам сказали, что у нашей девочки перестало биться сердце. Теперь вместо того, чтобы выбирать марку подгузников, нам предстояло решить, хотим ли мы проведения вскрытия и будем ли кремировать ее тело. И вот наша прекрасная малышка появилась на свет, тихая и безжизненная. Ее завернули в обычное детское одеяльце и отдали нам. Мы назвали ее Марго.

У Марго были рыжие волосы и пухлые щечки, совсем как у ее старшей сестренки. Она выглядела умиротворенной, как будто просто спала. Нас захлестнул поток противоречивых эмоций. Мы рассматривали ее черты. Мой

муж все повторял: "Она все равно прекрасна", пока акушерка вывозила его с ребенком на руках из родильного зала в кресле-каталке.

После возвращения домой мы то впадали в оцепенение, то разражались отчаянными рыданиями. Мы заставили себя присоединиться к группе поддержки местной благотворительной организации HAND (Helping After Neonatal Death – "Помощь после смерти новорожденного"). Слушая истории других пар, мы постепенно поняли, как можно сохранить память о нашей дочурке и в то же время двигаться вперед. Общение с людьми помогло нам побороть страх перед будущим и воскресить надежду. Наша жизнь преобразилась в одночасье, но мы чувствовали в себе заряд энергии, необходимой для того, чтобы справиться с этим.

Конечно, потеря очень сильно изменила нашу с мужем жизнь. Многие наши "друзья" куда-то исчезли. Однако настоящая дружба только окрепла и появились новые люди, которые стали нам близки. Мы стали более ясно видеть наши главные ценности. Я смогла простить свое тело за то, что оно не смогло поддержать жизнь нашего ребенка. Научилась снова любить его благодаря йоге и живописи. Мой муж стал обращать больше внимания на свое здоровье, правильно питаться и заниматься физкультурой. Сейчас ему за 40, но он выглядит таким здоровым и спортивным, каким не был уже давно. На работе я приняла предложение более высокой и ответственной должности, о чем совершенно не думала раньше. И начала заботиться о душе. Я изучала иудаизм и приняла его.

Мы нашли в себе смелость двигаться вперед и решили родить еще одного ребенка, несмотря на страхи и проблемы с зачатием. Но наконец я все же забеременела и успешно выносила и родила здорового мальчика.

Мы с мужем обнаружили, как усилилось наше чувство сопереживания ближним. После рождения сына мы стали поддерживать родителей, которые потеряли ребенка до или после рождения. Друг к другу мы тоже стали относиться иначе. Наши отношения стали глубже. Мы стали вкладывать больше сил в общение друг с другом. Мы начали избавляться от тех мелочей, которые раньше заставляли нас испытывать страх, злость или раздражение. Сейчас больше, чем когда-либо, мы ощущаем огромную благодарность и радость за все, что дает нам жизнь, и по-настоящему ценим то время, что можем провести вместе.

Много раз я размышляла о том, что дал мне опыт потери нашей дочери. Иногда я чувствую себя виноватой из-за того, как удачно сложилась моя жизнь после ее смерти. Но после этого я обычно получаю от Вселенной маленькие напоминания о том, что ее дух всегда со мной и радуется тому, что я иду вперед. Это чувство помогает мне не потерять интерес к жизни и достойно встречать все трудности. Я чувствую, что моя энергия подпитывается памятью о дочери. Хотя ее жизнь оборвалась еще до рождения, она зажгла во мне огонь, который продолжает освещать мой путь».

Сегодня Нельсон – мать троих детей и судмедэксперт, волонтер HAND в Сан-Матео, Калифорния. Ее история, хотя и уникальна, отражает истории многих людей, переживших травму или потерю. Подобный опыт порождает глубочайшие страдания, но в то же самое время дает толчок позитивным изменениям.

Психологи называют этот феномен посттравматическим ростом<sup>[175]</sup>. О нем сообщают те, кто пережил любой тип физической или психологической травмы, в том числе насилие,

жестокое обращение, аварии, природные катастрофы, теракты, угрожающие жизни заболевания и даже долговременные космические полеты. Посттравматический рост зафиксирован у тех, чья жизнь наполнена стрессами, например у родителей детей с особенностями развития, людей с серьезными травмами позвоночника и иными хроническими заболеваниями. Более того, он наблюдается у людей, переживших самые ужасающие травмы, включая жертв насилия и бывших военнопленных. Ученые отмечали посттравматический рост у детей и взрослых во многих культурах и странах, в том числе США, Канаде, Австралии, Великобритании, Норвегии, Германии, Франции, Италии, Испании, Турции, России, Индии, Израиле, Ираке, Китае, Японии, Малайзии, Таиланде, Тайване, Чили, Перу, Венесуэле.

Когда люди описывают, что происходило с ними после травматических событий, они говорят о переменах, подобных тем, которые испытали Нельсон и ее муж. Вот самые часто встречающиеся формы личностного роста.

- Я стал ощущать больше близости и сострадания к другим людям.
- Я обнаружил, что на самом деле сильнее, чем думал.
- Я стал больше ценить собственную жизнь.
- У меня укрепилась вера.
- Я нашел в жизни новые пути.

Насколько распространен посттравматический рост, оценить сложно. Однако очевидно, что это далеко не редкость: 74 % молодых израильтян, переживших теракты, говорят о том, что испытывают его точно так же, как 83 % женщин, которым был поставлен диагноз ВИЧ/СПИД, или 99 % сотрудников скорой помощи, постоянно сталкивающихся со страданиями других людей<sup>[176]</sup>. Как отмечалось в обзоре работ по посттравматическому росту, вышедшему в 2013 г., «рост нельзя считать редким феноменом, характерным лишь для отдельных личностей»<sup>[177]</sup>.

Посттравматический рост не предполагает, что трудности и страдания «отскакивают» от людей, подобно мячику. То, что они способны видеть положительные изменения в себе или своей жизни, не означает, что они не испытывают боли. Очень часто рост и страдания идут рука об руку<sup>[178]</sup>. Согласно анализу 42 исследований на эту тему, проведенному в 2014 г., тяжесть посттравматического расстройства обычно прямо связана со степенью посттравматического роста<sup>[179]</sup>. Это заставило многих ученых поверить в то, что два этих явления неразделимы и их нельзя рассматривать по отдельности. Они утверждают, что посттравматическое расстройство служит «двигателем» посттравматического роста и запускает психологический процесс, приводящий к положительным переменам<sup>[180]</sup>.

Именно так было с Дженнифер Уайт, мать которой, Джоани, покончила с собой в июле 2011 г.<sup>[181]</sup>. Дженнифер тогда было 23 года. Прошло два года, и Дженнифер поняла, что застряла в своей горе и не в силах идти дальше. Она развеяла прах матери над прудом в Техасе, обратилась к психотерапевту, присоединилась к группе поддержки и стала участвовать в акциях, направленных на привлечение внимания к самоубийствам. Но она все равно чувствовала злость и боль, устала думать о том, могла ли она предотвратить смерть матери, и отчаянно желала каким-нибудь образом вновь установить с ней связь.

Однажды Уайт узнала о том, что приглашаются добровольцы для помощи в росписи здания школы в Лос-Анджелесе, где она тогда жила. Объявление напомнило ей об истории ее родителей, которые впервые встретились в больнице имени Джона Сили в Галвестоне, штат Техас. Ее мать была медсестрой, а отец заканчивал ординатуру по хирургии, и они познакомились в тот день, когда мать в качестве волонтера участвовала в росписи педиатрического отделения персонажами «Улицы Сезам». Чтобы почувствовать себя ближе к матери, Уайт решила поучаствовать в мероприятии по покраске школы. Когда она приехала на место, ей

досталась едва ли не самая неприятная работа – соскребать старую краску с фасадов. Уайт занималась этим несколько часов, глядя, как остальные добровольцы уходят на ланч. После того как она наконец закончила, они вместе с другими работниками выкрасили эту стену в ярко-голубой радостный цвет.

В эти часы она почувствовала связь с матерью сильнее, чем когда-либо после ее смерти. «Я чувствовала, что она рядом, – говорила Уайт. – Как будто мы это делали вместе». Впервые после смерти матери у женщины появилась надежда.

Этот день оказался для Уайт поворотной точкой. Вскоре она основала *Hope After*, небольшую организацию, которая помогает людям осуществлять их собственные проекты в память о любимых. Она реализовала проекты по возделыванию общественного сада в Восточном Гарлеме, путешествие в приют для животных в Лос-Анджелесе, изготовление и рассылку подарков для военнослужащих и день вкусной еды для пациентов с раковыми заболеваниями. Уайт помогала собирать деньги для фондов, которые оплачивали эти проекты, и в них принимали участие друзья и родные тех, в память о ком они осуществлялись. Уайт говорит, что с основанием *Hope After Project* ее жизнь кардинально изменилась.

Несмотря на то что она очень ценит эти перемены и смысл, который обрела в жизни, Уайт всегда отмечает, что все это вовсе не избавило ее от боли, которую она ощущает из-за смерти матери. «Я сегодня чувствую себя лучше, чем до ее смерти, но это не означает, что я не мечтаю о том, чтобы она была со мной, – говорит она. Она также считает нужным объяснить: – Я ни в коем случае не говорю, что смерть моей матери – это позитивное событие. Но я сумела вынести из него что-то полезное для себя».

Это очень важное уточнение и одна из самых главных вещей, которую вы должны уяснить. Наука, описывающая посттравматический рост, не утверждает, что в страданиях есть нечто положительное. Точно так же никто не говорит о том, что любой тяжелый опыт обязательно ведет к росту. Когда из страданий рождается что-то доброе, источник этого роста и развития лежит в *вас* – ваших сильных сторонах, ваших ценностях и вашей реакции на трудности. В это смысле он не имеет никакого отношения к самой травме.

## Как разглядеть позитивную сторону трудностей?

Итак, мы выяснили, что трудности могут сделать вас более стойкими. Более того, мы увидели, что правильное отношение к травматическому опыту может помочь вам перенести будущий стресс. Но что делать, если вы прямо сейчас находитесь в самом центре стрессовой ситуации? Будет ли какая-то польза от веры в то, что трудности помогают вам развиваться, когда вы завязли в них по горло?

У людей, которым удалось обрести позитивный опыт после первого в жизни сердечного приступа – изменение приоритетов, умение ценить жизнь, улучшение отношений с родными, – риск второго приступа снижен<sup>[182]</sup>. У женщин, которые переосмыслили свою жизнь после обнаружения у них ВИЧ – например, стали внимательнее относиться к здоровью или отказались от наркотиков, – иммунная система функционирует лучше и они реже умирают от СПИДа в течение следующих пяти лет<sup>[183]</sup>. Для тех, кто страдает от хронических заболеваний, позитивное восприятие своего состояния обеспечивает улучшение физического состояния с течением времени<sup>[184]</sup>. Эти результаты получены в исследованиях, где ученые точно определяли состояние здоровья участников на начальном этапе, так что преимущества позитивного восприятия проблем *не* могли быть последствиями изначально более хорошего состояния.

Умение видеть светлую сторону стресса положительно влияет не только на физическое здоровье<sup>[185]</sup>. Оно также может защитить вас от депрессии и улучшить ваши отношения с людьми. Например, те, кто видит что-то хорошее в необходимости заботиться о супруге с

болезнью Паркинсона – в частности, развитие терпения или обретение чувства осмысленности жизни, – ощущают себя более счастливыми в браке, так же как и их спутники. Умение видеть преимущества уменьшает вероятность депрессии у подростков, больных сахарным диабетом, а также помогает им лучше соблюдать режим и диету<sup>[186]</sup>. Солдаты армии США, которые позитивно воспринимают переброску в места боевых действий, реже страдают посттравматическим стрессовым расстройством или депрессией. Причем этот эффект сильнее всего проявляется у тех, кто пережил больше боев и тяжелых ситуаций<sup>[187]</sup>.

Кроме того, эти люди склонны предпринимать какие-то шаги для того, чтобы справиться со стрессом и воспользоваться поддержкой окружающих. Они реже прибегают к стратегиям избегания<sup>[188]</sup>. Даже их физиологическая реакция на стресс особенная. В лабораторных условиях у тех, кто находит в страданиях смысл и пользу, выявляется более здоровый физиологический ответ на стресс и более быстрое восстановление<sup>[189]</sup>.

Должна признать, что даже сейчас, когда я пишу об этом, меня смущает термин «преимущества стресса». Он вызывает у меня примерно те же чувства, что я наблюдала у других людей, которых возмущает понятие «посттравматический рост» или известная фраза «То, что нас не убивает, делает сильнее». Для многих слова «преимущества стресса» напоминают побег от реальности: давайте видеть светлую сторону во всем, чтобы не чувствовать боли и не думать о потерях.

Но, несмотря на мою «аллергическую реакцию», эти исследования не утверждают, что нужно настойчиво пытаться превращать все плохое в хорошее. Наилучшие долгосрочные результаты дают способность видеть как плохое, так и хорошее, а не взгляд на мир через розовые очки. Например, у людей, которые после пережитого теракта отмечают как негативные, так и позитивные изменения в своей жизни, чаще наблюдается посттравматический рост, чем у тех, кто изначально говорит только о плюсах, например о том, что они перестали принимать жизнь как должное и стали ее ценить<sup>[190]</sup>. То же самое верно и в отношении проблем со здоровьем. Те, кто перенес заболевание, опасное для жизни, как и те, кто ухаживал за тяжело больными людьми, чаще переживают личностный рост, если отмечают в своей ситуации как преимущества (например, умение жить настоящим моментом), так и отрицательные стороны (например, усталость или страх перед будущим)<sup>[191]</sup>. Поиск позитивных сторон в стрессовых ситуациях помогает лучше, если вы при этом не пытаетесь уйти от реальности своих страданий.

Убедить человека видеть плюсы в сложных ситуациях – непростая задача, но некоторые ученые уже показали, что это может изменить восприятие как обычного, повседневного стресса, так и более тяжелых обстоятельств. В одном из исследований ученые из Университета Майами просили у участников вспомнить случаи, когда им причиняли боль. В ответ они получили разнообразные истории о неверности, разрывах, нечестности и разочаровании. Затем они попросили участников за 20 минут написать о том, как их жизнь изменилась к лучшему в результате тяжелого опыта. После выполнения такого упражнения участники эксперимента стали воспринимать случившееся менее болезненно. Они ощутили большую готовность прощать и меньше желания отомстить. Кроме того, у них уменьшилось стремление избегать людей, причинивших им боль, или каких-либо напоминаний о ней<sup>[192]</sup>.

Удивительно, но в другом исследовании было обнаружено, что даже двухминутная версия такого эксперимента может изменить восприятие болезненных событий<sup>[193]</sup>. Оно было проведено в Колледже Хоуп в Холланде, штат Мичиган. Участников попросили проделать следующее упражнение:

В течение двух минут попробуйте поискать в пережитом возможности для роста, обучения или обретения новых сил. Поразмышляйте о преимуществах, которые вы могли получить благодаря этому

опыту, например лучшее понимание себя и жизни или углубление взаимоотношений. Сосредоточьтесь на мыслях, ощущениях и физических реакциях, которые появятся у вас при мыслях о том, какие преимущества вы можете извлечь из вашего опыта.

Во время этих двухминутных размышлений каждый из участников был подключен к электромиографическому аппарату, измерявшему активность лицевых мышц. По сравнению с участниками, которых попросили подумать о тяжелых событиях, не предлагая найти в них плюсы, у тех, кто старался искать преимущества, было выявлено меньшее напряжение мышц лба и более сильная активация большой скуловой мышцы, которая ответственна за появление улыбки на лице. Даже реакция сердечно-сосудистой системы в двух группах была различна. У тех, кто не искал преимуществ, размышления о пережитом вызывали типичную реакцию угрозы – учащение сердечного ритма и повышение артериального давления. Однако при поиске преимуществ у участников проявлялись признаки реакции заботы и дружбы, соответствующие физиологическим проявлениям благодарности и привязанности.

«Перезагрузка» образа мышления влияла и на настроение. После двухминутного упражнения участники отмечали, что чувствуют меньше злости и больше радости, благодарности и готовности простить. Что важно, у них также усиливалось чувство контроля, которое имеет очень большое значение в борьбе с негативными последствиями стресса. Другие исследования показывают, как эти изменения отражаются в головном мозге. Нахождение преимуществ связано с повышением активности фронтальной коры в левом полушарии, которая играет важную роль в позитивной мотивации и активном сопротивлении трудностям<sup>[194]</sup>.

В других экспериментах по воздействию на образ мышления участников просили писать или просто размышлять о преимуществах сложной ситуации каждый день на протяжении нескольких недель. В результате люди, страдающие от таких аутоиммунных заболеваний, как волчанка и ревматоидный артрит, сообщали об уменьшении утомляемости и болезненных ощущений. Наилучшие результаты оказались у тех, кто до воздействия испытывал наибольшую тревожность<sup>[195]</sup>. Женщины, которые писали о преимуществах борьбы с раком, в результате стали испытывать меньше беспокойства и реже обращаться за медицинской помощью. Что интересно, женщины, ранее полагавшиеся преимущественно на стратегии избегания, такие как отрицание и переключение, испытали максимальное снижение уровня отрицательных эмоций<sup>[196]</sup>.

В другом исследовании людей, заботившихся о родственниках с болезнью Альцгеймера, просили вести аудиодневник любых позитивных моментов, которые они находили в своем опыте<sup>[197]</sup>. Каждый вечер они в течение минуты делали записи хотя бы об одном позитивном ощущении, испытанном за день. В начале эксперимента все эти люди испытывали депрессию. После нескольких недель ведения аудиодневника уровень их депрессии заметно снизился.

Изначально участники всех этих экспериментов вначале испытывали недоверие. Им было сложно даже понять инструкции. *Вы что, хотите, чтобы я писала о преимуществах, которые дает мне рак? Какие могут быть хорошие стороны в заботе о муже с болезнью Альцгеймера?* Они с трудом могли найти то, о чем можно было бы написать или сказать. И тем не менее в каждом из этих экспериментов участники постепенно начинали втягиваться в процесс. И больше всего преимуществ обнаруживали люди с самой тяжелой депрессией и высоким уровнем тревожности. Видение позитивных сторон не устраняло тяжесть ситуации, но помогало уравновесить трудности надеждой.

Несмотря на эффективность стратегии поиска преимуществ в тяжелых испытаниях, те, кому она помогла, редко предлагают ее другим людям. Как сказала мне одна из моих учениц, если бы кто-то посоветовал ей найти преимущества в смерти ее мужа, она послала

бы его к черту. Я могу это понять. Даже психотерапевтам, которые получили специальную подготовку, советуют просто слушать пациента, а не пытаться убедить его увидеть светлую сторону в страданиях.

### **Преобразование стресса: сознательно ищите светлую сторону в трудностях**

Выберите какую-то одну сложную ситуацию или недавний стрессовый опыт. Вынесли ли вы из него что-то позитивное и если да, то что? Как ваша жизнь изменилась к лучшему после пережитого? Привел ли этот опыт к каким-то положительным переменам в вас?

Ниже приведен перечень наиболее часто отмечаемых людьми положительных изменений, возникших в результате трудных обстоятельств, потери или травмы. Подумайте, можете ли вы найти какие-нибудь признаки этих преимуществ у себя?

- *Осознание собственных сил.* Раскрыл ли ваш опыт ваши сильные стороны? Изменил ли он ваше отношение к себе и своим способностям? Как вы выросли или изменились благодаря тому, что вам удалось справиться с трудной ситуацией? Какие качества использовали для того, чтобы пережить ее?

- *Осознание ценности жизни.* Стали ли вы больше ценить жизнь или радоваться каждому дню? Чаше ли вы теперь находите наслаждение в простых вещах? Чувствуете ли большую готовность к осмысленному риску? Начали ли отдавать больше времени и энергии тому, что приносит вам радость или является для вас наиболее значимым?

- *Духовный рост.* Как пережитое помогло вам вырасти духовно? Испытали ли религиозное откровение, обратились ли к сообществам, которые важны для вас? Углубилось ли ваше понимание религии или духовных традиций и желание полагаться на них? Чувствуете ли вы, что обрели новую мудрость или перспективу?

- *Укрепление социальных связей и отношений с людьми.* Как ваш опыт укрепил ваши отношения с друзьями, родными или другими членами вашего сообщества? Больше ли вы сопереживаете другим людям? Мотивировало ли вас пережитое изменить что-то к лучшему в ваших отношениях с близкими?

- *Осознание новых возможностей и направлений развития.* Какие позитивные изменения вы осуществили в жизни после пережитого? Поставили ли перед собой какие-то новые цели? Начали ли уделять время тому, о чем раньше не задумывались? Нашли ли новый смысл в жизни? Направили ли приобретенный опыт на помощь другим людям?

Если вы сознательно решите искать преимущества в тяжелых ситуациях, результат не заставит себя ждать. Предлагаю начать с предыдущего упражнения. Не нужно воспринимать его просто как метод развития позитивного мышления; точнее будет сказать, что оно поможет вам увидеть две противоположные картины одновременно. Не пытайтесь избавиться от всех неприятных эмоций, которые вы испытываете, или отрицать все негативные результаты пережитого. Вы просто должны на короткое время направить свое внимание на плюсы, которые можете увидеть в ситуации или в том, как вы справились с ней.

Меня часто спрашивают, можно ли найти преимущества в *любой* стрессовой ситуации, например, есть ли светлая сторона у стояния в дорожной пробке? Может, и есть, но поиск

преимуществ не должен быть рефлекторной реакцией на любую мелкую неприятность. Нет смысла искать возможность для роста и позитивных перемен в повседневных событиях. И не у каждой травмы есть светлая сторона – вы не обязаны придумывать положительную интерпретацию каждого болезненного опыта. Поиск преимуществ имеет наибольший смысл, когда опыт очень глубоко влияет на вас. Он также особенно полезен в ситуациях, которые вы не можете контролировать, изменить или уклониться от них. Хотя изначально вам может казаться, что именно в таких случаях найти преимущества сложнее всего, на самом деле отношение к ним можно изменить, если вы осознанно будете стремиться к этому.

Впервые искать преимущества в стрессовом опыте непросто. Это упражнение может показаться вам особенно сложным, если вы будете думать, что оно направлено на отрицание вреда или страданий. В этом случае вы можете попробовать уделить несколько минут записи любых мыслей и чувств, которые у вас возникают при размышлениях об этом опыте, в том числе боли или беспокойства. Попробуйте написать о том, какого рода рост или позитивные изменения вы *хотели* бы испытать в будущем.

## Как передать другим людям жизнестойкость и стремление к росту?

В 2002 г. Мэри Уилтенбург, 26-летняя журналистка *Christian Science Monitor*, провела неделю со Сью Младеник, матерью четверых детей, которая собиралась ехать в Пекин, чтобы удочерить годовалую девочку. Сью была вдовой. Ее муж, Джефф Младеник, утром 11 сентября 2001 г. сел на самолет рейса 11 из Бостона в Лос-Анджелес. Спустя год после трагедии Уилтенбург приехала к ней, чтобы поговорить о том, что она чувствует теперь. По воспоминаниям журналистки, в тот момент боль Младеник была еще очень остра. Обычно она спала по несколько часов. Волны горя накатывали на нее неожиданно, например когда она видела в магазине любимые пирожные Джеффа. Она перестала водить свою младшую дочь в места, где они раньше слишком часто бывали всей семьей. И ее нисколько не успокаивали, а только злили комментарии доброжелателей, которые говорили что-нибудь типа «Он сейчас в лучшем мире».

Статья, которую Уилтенбург написала о первом годе Младеник после трагедии 11 сентября, начинается так: «Ей понадобилось пять дней на то, чтобы выйти из спальни, десять месяцев на то, чтобы постирать простыни, на которых они спали вместе, и больше года на то, чтобы достать грязные носки из спортивной сумки Джеффа»<sup>[198]</sup>. Это была правдивая история о семье, опустошенной потерей. Единственное, что заставляло Сью продолжать жить, – это ответственность за пятерых детей, в том числе за маленькую китайскую девочку, которую они с Джеффом планировали удочерить вместе.

После того как Уилтенбург закончила свою статью, ее продолжали мучить кошмары о крушении самолета.

В 2011 г. редактор газеты, где работала Уилтенбург, поинтересовался, не хочет ли она снова посетить семью Младеник и узнать, как они чувствуют себя спустя десять лет. Уилтенбург с радостью ухватилась за этот шанс. На этот раз она увидела семью, которая продолжала скорбеть, но при этом нашла в себе силы двигаться вперед. Сью удочерила двух китайских девочек и стала бабушкой. В 2002 г. годовщина теракта приводила ее в ужас. К 2011 г. этот день стал семейным событием. Каждое 11 сентября «команда Младеник» собирается вместе, чтобы вспомнить о Джеффе. На десятилетнюю годовщину они запланировали посетить мемориал жертв 11 сентября и поучаствовать в Нью-Йоркском марафоне в память о Джеффе.

Сью Младеник рассказала Уилтенбург, что теперь чувствует гораздо меньше гнева, чем в 2002-м. Она построила свою жизнь заново с опорой на семью, поставив себе цель, чтобы



ее пятеро детей помнили об отце. Она нашла в жизни новый смысл, посвятив ее тем вещам, которые они поддерживали вместе с Джеффом. Боль никуда не ушла, но при этом у нее была цель и сильнейшее желание двигаться вперед.

Для Уилтенбург эти изменения в жизни Младеник стали важным постскриптумом к истории о горе и бессмысленности трагедии. Написание новой статьи принесло ей не меньше эмоций, чем опыт 2002 г., но на этот раз она почувствовала надежду. «Я думаю, любой человек, особенно те, кто, подобно мне, не переживал настолько огромного горя, может извлечь урок из этой истории, – сказала мне Уилтенбург. – Все мы в какой-то степени сломаны. И для большинства из нас самый главный вопрос состоит в том, как жить нормальной жизнью, несмотря на это или с этим. Все мы пытаемся понять, как ужиться с болью».

## Голоса надежды

Десятилетнее знакомство Уилтенбург с семьей Младеник – пример журналистики нового типа: историй, пробуждающих новый взгляд на мир. Пробуждающие истории отрицают типичный подход к рассказам о травмах и трагедиях. Вместо того чтобы излагать самые жуткие детали произошедшего по горячим следам, они отражают процесс роста и излечения.

Репортажи, которые мы видим в СМИ, оказывают реальное воздействие на наше благополучие. В одном крупном американском исследовании было выяснено, что новости являются одним из самых распространенных источников повседневного стресса. Среди людей, признавших, что испытывают в жизни высокий уровень стресса, 40 % назвали одной из главных его причин просмотр, чтение или прослушивание новостей.

Стресс, вызванный новостями, в отличие от стресса, порожденного обстоятельствами вашей собственной жизни, уникален по своей способности вызывать чувство безнадежности. Многие исследования показывают, что телевизионные репортажи после природных катастроф или терактов увеличивают риск развития депрессий или посттравматических стрессовых расстройств. В одной научной работе было выявлено, что люди, которые в течение шести или более часов смотрели новости о теракте на Бостонском марафоне 2013 г., оказались больше подвержены посттравматическим расстройствам, чем те, кто был там и пострадал лично<sup>[199]</sup>. Причем страх и безнадежность внушают людям не только традиционные новостные программы; истории трагедий, травм и опасности доминируют во многих жанрах СМИ. В исследовании, проведенном в 2014 г. с участием взрослых американцев, было показано, что единственным наиболее точным прогностическим фактором появления у людей чувства страха и тревожности является время, проведенное за просмотром ток-шоу<sup>[200]</sup>.

Подобные открытия мотивируют организацию Images and Voices of Hope («Образы и голоса надежды»), которая хочет изменить подход к освещению в новостях трагических событий<sup>[201]</sup>. В IVON профессиональных журналистов и ведущих учат рассказывать истории о стойкости и возвращении к жизни. Она работает с журналистами и фотографами из крупных газет со всех Соединенных Штатов. Истории, которые пропагандирует IVON, – это не приукрашенные картинки, цель которых – замаскировать страдания. Их главная тема – это процесс восстановления и возвращения к жизни. Как перестраивается общество после катастрофы? Как люди заново обретают смысл жизни после трагедии? Как из страданий рождается что-то новое?

Согласно Мэллери Джин Тенор, управляющему директору «Образов и голосов надежды», когда люди слышат, читают или видят пробуждающие истории, они ощущают больше надежды, отваги и вдохновения изменить что-то в собственной жизни. Стойкость, о которой повествуют такие рассказы, заразительна. Это один из главных уроков пробужда-

ющей журналистики. Истории, которые мы рассказываем, и истории, которые привлекают наше внимание, обладают большой силой.

Идея о том, что происходящее с другими людьми тоже может давать толчок посттравматическому росту, – это не миф. Психологи называют это явление викарной, или заместительной, стойкостью и викарным ростом. Впервые оно было отмечено у психотерапевтов и других работников сферы душевного здоровья, которые часто сообщали о том, как вдохновляет их способность пациентов к восстановлению. Викарный рост наиболее характерен для тех, кто работает с людьми, испытывающими наиболее сильные страдания: медсестер детских отделений ожоговых центров, социальных работников, помогающих беженцам и жертвам политического насилия и пыток, психологов, консультирующих родителей, потерявших детей<sup>[202]</sup>. Они говорят о том, что им удается обрести надежду и поверить в собственную стойкость, а также лучше справляться с трудностями в собственной жизни.

Викарный рост наблюдается не только у тех, кто помогает другим. В ходе исследования, проведенного учеными из австралийского Университета Бонда, взрослых людей просили описать наиболее травматическое событие, свидетелями которого они были в последние два года. Участники опроса рассказывали об автомобильных авариях, смерти любимого человека, серьезных болезнях, преступлениях. Все это происходило с их друзьями, членами семьи, супругами или даже чужими людьми – некоторые говорили о том, что услышали в новостях. При этом они в результате заместительной реакции отмечали у себя улучшение способности находить смысл в собственной жизни<sup>[203]</sup>.

Как вместо того, чтобы просто сочувствовать чужим страданиям, обрести благодаря им стойкость? Судя по всему, самым важным фактором здесь является эмпатия. Вы должны быть готовы почувствовать переживания другого человека и представить себя на его месте. Кроме того, вы должны быть способны видеть не только его страдания, но и сильные стороны. Один из самых главных барьеров для викарного роста – жалость. Когда вам просто жаль человека, который страдает, вы не представляете себя на его месте. Во многих смыслах жалость оказывается менее острым и более безопасным чувством, чем подлинное сопереживание. Она позволяет вам не принимать чужие беды слишком близко к сердцу. Однако, помимо того, что жалость несколько унижительна для того, кто является ее объектом, она также мешает вам пережить заместительный рост. Процесс обучения и развития при наблюдении за чужими страданиями, по всей видимости, не может происходить, если они никак не влияют на вас лично<sup>[204]</sup>. Вы ничего не получите, если будете просто свидетелем чужой стойкости. Вы должны раскрыться и позволить чужим страданиям и чужой силе глубоко проникнуть к вам в душу.

Один семейный психотерапевт, работавший с жертвами пыток, говорит о том, что для заместительной стойкости необходимо радикальное изменение восприятия страданий пациента:

«Мы часто думаем, что викарная травма – это своего рода излучение, которое поражает нас, подбирается к нам, так что мы должны ставить барьеры, очищаться от него и т. д. Викарную стойкость лучше представить как поток чистой энергии, любви или надежды, которую порождает вокруг жизнь этого человека. Поэтому вы и испытываете ее влияние»<sup>[205]</sup>.

Исследования показывают, что, если вы просто начнете задумываться о концепции заместительного роста, такая реакция уже станет для вас более вероятной. Точно так же, рассказывая людям о посттравматическом росте, вы повышаете вероятность того, что они сами его испытают. Даже сейчас, когда читаете эти строки, вы учитесь воспринимать страдания других людей так, чтобы они придавали сил вам. Если рядом с вами кто-то страдает, попробуйте проникнуться не только его болью, но и его силой.

## Истории, рождающие силу

Пациенты, попадающие в коридоры Детского клинического центра Святого Иуды в Мемфисе, штат Теннесси, обязательно видят стену надежды. Эта стена увешана фотографиями в рамках, на которых взрослые держат снимки себя в детстве. Все они перенесли в детстве рак или другие смертельно опасные заболевания. Эти детские фотографии датируются временем, когда они лечились в этой больнице. Некоторые изображенные на них дети – без волос после химиотерапии. Другие позируют вместе с врачами или родителями. Взрослые, держащие эти фотографии, – доказательство того, что выздоровление возможно. И еще более впечатляет то, что половина из них сейчас работает в этой самой больнице врачами, медсестрами или исследователями. Они преобразовали трагедию в цель и вернулись в больницу Святого Иуды, чтобы отплатить обществу, которое когда-то помогло им.

Есть много способов поведать истории о стойкости и росте. Иногда мы слышим их в новостях, а иногда воспринимаем через произведения искусства, фотографии и другие образы. Иногда их источником оказываются веб-сайты, письма или личные беседы. Любая организация или сообщество может делиться подобными историями роста, привязанности и стойкости. Вот несколько примеров.

- Школа рассылает родителям учеников средних классов письма с рассказом о том, как сотрудники отдавали свои законные выходные учительнице, которая сражалась с раком, а потом сообщает хорошую новость: у учительницы наступила ремиссия, и она вернулась в класс.

- Генеральный директор компании использует общее совещание для того, чтобы познакомить всех с командой, изменившей ситуацию с продуктом, который вначале оказался убыточным.

- Церковный деятель приглашает женщину поделиться с прихожанами историей о том, как она когда-то пришла в эту церковь в поисках пропитания и убежища, а теперь сама участвует в программе помощи обездоленным в качестве волонтера.

- В кафе висят фотографии, на которых сотрудники помогают в восстановлении общественного парка, разрушенного ураганом.

- Центр трудотерапии просит тех, кто завершает курс реабилитации, написать письма о своей борьбе и росте для будущих пациентов.

## Преобразование стресса: расскажите свою историю роста

Один из лучших способов заметить, оценить и выразить свой собственный рост – поразмышлять о сложных временах в вашей жизни так, как будто вы – журналист. Как он стал бы описывать трудности, с которыми вам пришлось столкнуться? Что показалось бы внимательному наблюдателю поворотным моментом в вашей истории – когда вы смогли обрести новый смысл в жизни? Если бы этот воображаемый журналист провел с вами рядом неделю, какие бы доказательства ваших сил и стойкости он смог бы увидеть? В каких поступках проявляется ваш рост или отражаются ваши ценности? Что могли бы сказать ваши друзья, родные, коллеги и другие люди, ставшие свидетелями вашего прогресса? Какие объекты у вас дома или на работе захотел бы снять фотограф в качестве свидетельств вашего роста и силы?

Можете записать на бумаге вашу историю о любом событии, которое стало для вас одновременно источником стресса и роста или нового смысла. Можете использовать и любой другой способ, который вам больше по

душе, – фотоколлаж, рисунок или видео. Это упражнение может быть очень личным, так что вы не захотите делиться им ни с кем. Но может быть, для вас все будет наоборот и, закончив его, вы с радостью поделитесь им с окружающими.

Это несколько историй, которые попались мне на глаза, когда я стала специально обращать на них внимание. Например, в австралийском Квинсленде 246 полицейских новобранцев были случайным образом отобраны для участия в программе под названием «Стойкие офицеры», которая знакомила их с идеей о том, что трудности могут вести к развитию. В числе прочего новобранцы смотрели видеозапись рассказа одного из старших офицеров о 20 годах его службы. Он поделился своим опытом работы в команде по расследованию сексуальных преступлений и говорил о том, как изменилась его жизнь в результате травматических событий, которые ему пришлось пережить за эти годы. Подобные рассказы были тщательно отобраны с целью демонстрации различных аспектов посттравматического роста, в том числе осознания ценности жизни, ощущения личной силы и духовного развития.

Ученые надеялись, что знакомство с такими историями поможет новобранцам при столкновении с тяжелыми ситуациями. По всей видимости, программа сработала. Через полгода после участия в ней молодые офицеры, пережившие травматические события на работе или в личной жизни, продемонстрировали гораздо более высокую степень посттравматического роста, чем участники контрольной группы, не проходившие программу<sup>[206]</sup>.

Как вы рассказываете о своей семье? О своем сообществе? О компании, где вы работаете? О своей собственной жизни? Попробуйте уделять главное внимание тем рассказам, которые показывают силу, смелость, сострадание и стойкость в вас и вашем сообществе.

## **Мысли напоследок**

Те, кто прослушал мой курс новой науки о стрессе, менее склонны соглашаться с утверждениями типа: «Если бы я мог волшебным образом избавиться от всего негативного, что мне пришлось пережить, я бы обязательно это сделал» и «Мой болезненный опыт и воспоминания мешают мне жить той жизнью, которую я мог бы по-настоящему ценить». А как вы относитесь к этим утверждениям? Хотели бы вы вернуться назад и отменить все трудности и боль, которые перенесли когда-то?

Ответ на этот вопрос очень важен. Люди, соглашающиеся с подобными утверждениями, меньше удовлетворены собственной жизнью и склонны к депрессиям. И это результат не болезненного опыта как такового, а именно отношения к нему. Важно, что вы можете научиться воспринимать трудности по-другому. Исследования показывают, что, если люди перестают отвергать пережитые беды, а, наоборот, принимают их, они становятся более счастливыми, менее подверженными депрессиям и более стойкими.

Сознательный поиск светлых сторон даже в самом болезненном опыте – это часть изменения отношения к стрессу. Принятие боли, пережитой в прошлом, помогает найти в себе смелость для того, чтобы вырасти благодаря ей. Я поделилась с вами некоторыми научными данными, которые подтверждают пользу мышления, ориентированного на рост, но на самом деле эти доказательства существуют вокруг вас. Если вы присмотритесь, то увидите их в вашей собственной жизни, в жизни тех, кем восхищаетесь, и даже в историях совершенно незнакомых людей.

## Глава 7

### Заключительные размышления

На протяжении большей части истории науки о стрессе ее главным вопросом оставалось: вредит ли стресс человеку? (Постепенно он преобразовался в вопрос: насколько стресс вредит человеку?)

Но, несмотря на повсеместно распространенное мнение о том, что стресс вреден, исследования говорят совсем о другом. Стресс вреден, *за исключением тех случаев, когда он полезен*. Задумайтесь о примерах, приведенных в этой книге: стресс увеличивает риск развития болезней, за исключением тех случаев, когда люди регулярно вносят вклад в жизнь общества. Стресс увеличивает смертность, за исключением тех случаев, когда у людей в жизни есть смысл. Стресс увеличивает риск депрессии, за исключением тех случаев, когда люди видят преимущества в своих страданиях. Стресс может парализовать, за исключением тех случаев, когда люди верят, что способны справиться с трудностями. Стресс мешает думать, за исключением тех случаев, когда он помогает действовать. Стресс делает людей эгоистами, за исключением тех случаев, когда он делает их альтруистами. Для любого негативного результата, который вы только можете придумать, существуют исключения, полностью отменяющие ожидаемую связь между стрессом и чем-то плохим – и часто заменяющие ее неожиданной пользой.

Эти исключения особенно интересны потому, что на самом деле их вряд ли можно назвать исключениями. Защититься от ужасов стресса вполне реально. Вспомните упражнения и стратегии для изменения образа мышления, рекомендованные в этой книге. Не забывайте о ваших важнейших ценностях, помогающих находить смысл в повседневном стрессе. Открыто и честно обсуждайте ваши трудности с другими людьми, чтобы не чувствовать себя одиноким в своих страданиях. Воспринимайте физиологическую реакцию на стресс как полезный ресурс, чтобы поверить в то, что вы можете выдержать давление и найти в себе силы для решения трудных задач. Помогайте другим, чтобы обрести основы для формирования надежды и воспитания отваги. Все эти стратегии не просто доступны; они не требуют от вас невозможного в принципе и избегания стресса.

Вместо того чтобы пытаться раз и навсегда определить, вреден стресс или полезен, я теперь гораздо больше интересуюсь тем, какое значение имеет наше к нему отношение. Вопрос, который стоит задавать себе человеку, переживающему стресс, должен звучать так: «Верю ли я в свою способность преобразовать стресс во что-то хорошее?» Образ мышления – это не набор однозначных истин об окружающем мире. Он основан на доказательствах, но, кроме того, это личное отношение к жизни, которое мы выбираем сознательно.

Наука также говорит нам о том, что стресс будет причинять вред, если верны три условия:

1. Вам кажется, что ваших сил недостаточно, чтобы справиться с трудностями;
2. Ситуация изолирует вас от других людей;
3. Происходящее кажется вам совершенно бессмысленным.

Как мы уже увидели, все эти факторы подпитываются вашим отношением к стрессу. Если вы воспринимаете стресс как нечто по определению вредное и то, чего следует избегать, то, скорее всего, будете чувствовать все вышеперечисленное: сомнения в своих способностях, одиночество в своих страданиях и невозможность найти смысл в переживаемых трудностях. Если же, напротив, вы примете стресс и отдадитесь ему, то сможете преобразовать свое состояние в диаметрально противоположный опыт. Сомнения в себе сменятся

уверенностью, страх – смелостью, изоляция – общением, а из страданий рождается смысл. И все это – без избегания стресса.

Не так давно я получила письмо от профессора Джереми Джеймисона, в котором он рассказал, как в последнее время занимается переосмыслением другого непопулярного состояния – утомления. У 33-летнего Джеймисона недавно родился ребенок, и он пишет: «Мы с женой поняли, что ощущение крайней усталости в конце дня просто означает, что мы отдаем все, что можем».

Это письмо заставило меня улыбнуться, потому что оно показалось мне простой иллюстрацией изменения менталитета в действии. Джеймисон относился к своему физическому состоянию как к естественному и единственно правильному в данных обстоятельствах и благодаря этому увидел смысл в роли молодого отца. Его письмо напомнило мне о похожих мыслях, которые стали появляться у меня с тех пор, как я пришла к переосмыслению стресса. Сейчас я ловлю себя на том, что почти автоматически переоцениваю стресс в своей жизни, даже если вначале по привычке восклицаю: «Как же это тяжело!»

Когда я погрузилась в процесс принятия стресса, я и не догадывалась, каким окажется самый главный его эффект. К моему собственному удивлению, я начала испытывать чувство благодарности в тех ситуациях, которые считала наиболее болезненными. До сих пор не до конца понимаю, почему именно это оказалось самой значительной переменной, но наверняка она связана с отказом от привычки сопротивляться тому, что вызвало стресс.

Я вообще заметила, что у людей эффекты принятия стресса обычно строятся именно по этой схеме: меняется то, что казалось человеку наиболее тяжелым в стрессах, с которыми он раньше сталкивался. Мои ученики начинают меньше бояться жизни, чувствуют себя менее одинокими и испытывают больше энтузиазма. Они перестают ощущать себя жертвами обстоятельств или винить себя в трудностях. Некоторые начинают больше доверять другим или впервые в жизни пробуют бороться за себя и свои убеждения. У кого-то проходит злость на прошлое и появляется надежда на будущее. Есть ли у меня какая-то рабочая гипотеза по этому поводу? Я думаю, что в каждом отдельном случае именно это является необходимым для изменения отношения к стрессу.

Когда вы закончите читать эту книгу, вероятно, у вас еще не будет четкого понимания того, какое именно влияние ее идеи окажут на вашу жизнь. Если наука права, то вы можете даже не помнить, о чем была эта книга. Если бы я через год спросила у вас, что больше всего понравилось вам в книге, что бы вы вспомнили? Историю о крысах Селье? Продолжали бы вы переосмысливать свое отчаянно бьющееся сердце или пытались не забывать о больших целях?

Или вы вообще с трудом вспомнили бы какие-либо подробности?

Я верю: то, что вам было нужно больше всего, вы не забудете, сохранив новое знание в своем сердце, где оно пустит корни и будет вдохновлять вас и исподволь менять отношение к себе и миру.

Эта книга во многом опирается на истории из жизни, так что я хочу закончить ее еще одной.

Некоторое время назад моя близкая подруга рассказала мне, что теперь ее семья начала ставить перед собой «амбициозные цели», достижение которых неизбежно связано со стрессом. Каждый год она с мужем и сыном-подростком решают, чего они планируют добиться в следующем году. Потом они выбирают персональный проект, который одновременно является значимым и достаточно сложным. Обсуждают, каким могут оказаться грани предстоящего стресса: что будет непросто осуществить, что может их тревожить и какие сильные стороны они хотели бы в себе развить.

Мне очень понравилась эта идея, и я незамедлительно начала использовать ее в своей жизни. Фактически, написание этой книги стало для меня одной из больших амбициозных целей последних двух лет. Я знала, что мне будет сложно объективно оценить огромный массив научных данных, а больше всего меня тревожила моя способность адекватно передать широчайший спектр того, что имеют в виду люди, говоря о стрессе. Мне нужно было развить в себе готовность обращаться к людям за правдой об их стрессовом опыте, несмотря на то что из-за этого процесс написания книги мог еще более усложниться, а у меня появились бы вопросы, на которые невозможно найти точные ответы.

Так как эта книга является инструментом воздействия на мышление, вы, вероятно, уже поняли, что эта история – попытка предложить вам поставить перед собой свои амбициозные цели. Каждое новое начинание – это проверка на прочность. Вы можете спросить себя прямо сейчас: «Как я хотел бы вырасти благодаря стрессу?» Любой момент может стать поворотной точкой в вашем отношении к стрессу, если вы решитесь встать на этот путь.

## Благодарности

Написание книги – это очень большой стресс с массой позитивных результатов. Но я никогда не смогла бы пережить его без помощи других людей. Вот история появления этой книги на свет в благодарностях.

Может быть, вы взяли эту книгу в руки после того, как увидели лекцию на конференции, организованную TEDGlobal, которую я прочитала в Эдинбурге в 2013 г. На самом деле я начала работу над книгой о стрессе за семь лет до этого. Однако без TED я, наверное, никогда не набралась бы смелости написать *эту* книгу. Поэтому я хочу поблагодарить организаторов TED Бруно Джуссани и Криса Андерсона, которые показали мне, что мир готов к переосмыслению стресса. Особая благодарность моей сестре, ветерану TED Talk Джейн Макгонигал, которая убедила меня в том, что лекция на TED – это хорошая идея, а организаторов – в том, что я достойна прочесть ее.

Спасибо всей команде издательства Avery and Penguin Random House. Все началось, когда я послала им список возможных тем для будущей книги и все тут же единогласно решили, что хотят увидеть книгу, писать которую мне было страшнее – и интереснее – всего. Поэтому спасибо за то, что увидели светлую сторону стресса еще до того, как я написала о ней.

Спасибо Меган Ньюман, редактору этой книги. То, что привлекло ее больше всего еще в черновике, оказалось самым значимым для меня, – и это придало мне уверенности. Огромное спасибо Брайану Тарту, Уильяму Шинкеру и Лизе Джонсон, благодаря которым Avery стало для меня как для писателя родным домом. Конечно, вы никогда бы не услышали о книге без Линдси Гордон и Кейси Мэлоуни, лучшей команды в мире книжной рекламы. Спасибо всем сотрудникам Avery and Penguin Random House за все вегетарианские обеды, которые они съели в мою честь.

Если вы читали раздел благодарностей в моей предыдущей книге, вы уже знаете о том, что у меня лучший в мире литературный агент, Тед Вайнштейн. Поэтому, если вы – писатель и еще не послали ему свое предложение, я могу сказать лишь... почему нет? Кроме того, у меня прекрасная международная команда поддержки, и я особенно хочу поблагодарить Манами Тамаоки и все Tuttle-Mori Agency в Токио, которые познакомили меня с читателями в другом полушарии.

Хочу поблагодарить тех ученых, которые писали, звонили или встречались со мной лично, чтобы помочь мне лучше понять их работы, особенно Миранду Белцер, Стива Коула, Дженнифер Крокер, Алию Крам, Джереми Джеймисона, Сьюзан Леб, Эшли Мартин, Кристал Парк, Майкла Пулина, Джейн Шекспир-Финч, Мартина Тернера, Марка Сири, Грега Уолтона, Монику Уорлайн и Дэвида Йегера. Как здорово, что вы посвятили себя науке, которая способна облегчить боль и придать смысл человеческой жизни. Если я где-то ошиблась в передаче ваших исследований широкой аудитории, пожалуйста, простите – и поправьте – меня.

Я благодарна создателям программ, директорам, учителям и всем тем, кто работает на переднем крае, изменяя жизнь многих людей, и кто также помог мне в создании этой книги: Аарону Альтозе из Общественного колледжа Куйяхоги, Сью Коттер из Агентства социальной помощи в Модесто, Джессике Лефлер и Натали Ставас из Sole Train, Диане Адамсон и Ноэлю Рамиресу из ScholarMatch, Леннон Флауэрс из Dinner Party, Дженнифер Уайт из Hope After Project, Мэллэри Джин Тенор из Images and Voices of Hope и Мэри Уилтенбург из *Christian Science Monitor*. Какое счастье, что я смогла рассказать читателям о вашей работе и жизни.



Спасибо моим студентам, особенно тем, кто посещал мой расширенный курс новой науки о стрессе. Вы думали, что вам предложат избавиться от стресса, но я сказала, что вы должны принять его, и почти никто не бросил курс после этого. Спасибо вам за это и за ваши сложные вопросы, *особенно* тем, кто щедро поделился историями своей жизни в этой книге.

Чтобы заставить автора перестать затягивать процесс и наконец-то закончить книгу, нужен целый взвод друзей и соратников, даже если этот автор до этого написал книгу о силе воли. Поэтому я хочу сказать спасибо моим трем подругам-писательницам – Ли Вайс Экстрем, Марине Краковски и Джейн Макгонигал. Также спасибо Конни Хейл, советы которой по поводу моего черновика помогли максимально улучшить финальный текст.

И наконец, самое большое спасибо я хочу сказать моему мужу Брайану Кидду, который уже три раза проходил вместе со мной весь путь создания книги и утверждает, что с каждым разом этот процесс становится все менее травматическим для меня и всей нашей семьи. Надеюсь, что он благодаря этому также испытал определенный викарный посттравматический рост.

## **Примечание американского издателя**

Ни издатель, ни автор не занимаются оказанием персональных услуг читателю. Идеи, методики и предложения из этой книги не могут быть заменой профессиональных консультаций вашего врача. Все вопросы, касающиеся вашего здоровья, подлежат обсуждению со специалистами-медиками. Ни автор, ни издатель не могут нести ответственность за какие-либо проблемы или ущерб, предположительно связанные с изложенной в этой книге информацией.

Притом что автор постарался предоставить верную контактную информацию на момент публикации, ни он, ни издатель не несут ответственности за возможные ошибки или изменения, возникшие после выхода книги в свет. Кроме того, издатель не несет ответственности за содержание веб-сайтов автора и третьих сторон, упомянутых в этой книге.

## **Примечание автора**

Все реальные имена людей, о которых идет речь в книге, заменены псевдонимами, некоторые детали их историй также изменены ради защиты прав личности. Всегда, когда это было возможно, я использовала рассказы людей только с их разрешения. Включенные в них прямые цитаты взяты из переписки или личного общения с героями и не подвергались изменениям. В прочих случаях, при наличии в тексте имени и фамилии человека, все цитаты и подробности взяты из проведенных мной интервью и/или из опубликованных источников, упомянутых в примечаниях.

## 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.

2.

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.

4.

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.

5.

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, Gjalte-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, Gjalte-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.

7.

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

8.

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.

9.

Crum, Alia J., Modupe Akinola, Ashley Martin, and Sean Fath. "Improving Stress Without Reducing Stress: The Benefits of a Stress 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.

**10.**

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.

**11.**

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.

**12.**

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.

**13.**

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.

**14.**

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.

**15.**

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.

**16.**

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.

**17.**

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.

**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.

**19.**

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.

**20.**

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.

**21.**

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.

**22.**

Там же.

**23.**

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.

**24.**

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>.

**25.**

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.

**26.**

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

**27.**

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.

**28.**

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.

**29.**

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.

**30.**

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.

**31.**

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.

**32.**

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.

**33.**

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.

**34.**

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).

**35.**

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.

**36.**

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.

**37.**

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.

**38.**

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.

**39.**

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.

**40.**

Weis, Florian, Erich Kilger, Benno Roozendaal, Dominique J-F. de Quervain, Peter Lamm, Michael Schmidt, Martin Schmulz, 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 Schmoelz, 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.

**41.**

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.



**42.**

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.

**43.**

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.

**44.**

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.

**45.**

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.

**46.**

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

**47.**

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.

**48.**

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.

**49.**

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.

**50.**

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.

**51.**

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.

**52.**

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.

**53.**

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.

**54.**

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.

**55.**

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>.

**56.**

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.

**57.**

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.

**58.**

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

**59.**

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.

**60.**

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.

**61.**

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.

**62.**

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.

**63.**

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.

**64.**

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.

**65.**

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.

**66.**

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.

**67.**

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.

**68.**

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.

**69.**

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

**70.**

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.

**71.**

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>.

**72.**

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.

**73.**

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.

**74.**

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

**75.**

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.

**76.**

Stephens, Andrew, Angus Deaton, and Arthur A. Stone. "Subjective Wellbeing, Health, and Ageing." *Lancet* (2014). doi: 10.1016/S0140-6736(13)61489-0.

**77.**

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.

**78.**

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.

**79.**

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.

**80.**

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.

**81.**

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.

**82.**

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).

**83.**

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.

**84.**

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.

**85.**

Там же.

**86.**

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.

**87.**

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.

**88.**

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.

**89.**

Maddi, Salvatore R. "The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice." *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* 54, no. 3 (2002): 173–85. Цитата на с. 174.

**90.**

Maddi, Salvatore R. "On Hardiness and Other Pathways to Resilience." *American Psychologist* 60, no. 3 (2005): 261–62. Maddi, Salvatore R. "The Courage and Strategies of Hardiness as Helpful in Growing Despite Major, Disruptive Stresses." *American Psychologist* 63, no. 6 (2008): 563–64. Kobasa, Suzanne C., Salvatore R. Maddi, and Stephen Kahn. "Hardiness and Health: A Prospective Study." *Journal of Personality and Social Psychology* 42, no. 1 (1982): 168–77.

**91.**

Цитата приведена в: Drexler, Madeline. "Life After Death: Helping Former Child Soldiers Become Whole Again." *Harvard Public Health Review*, Fall 2011: 18–25.

**92.**

Там же. Betancourt, Theresa S., Stephanie Simmons, Ivelina Borisova, Stephanie E. Brewer, Uzo Iweala, and Marie de la Soudivre. "High Hopes, Grim Reality: Reintegration and the Education of Former Child Soldiers in Sierra Leone." *Comparative Education Review* 52, no. 4 (2008): 565–87. Betancourt, Theresa S., Robert T. Brennan, Julia Rubin-Smith, Garrett M. Fitzmaurice, and Stephen E. Gilman. "Sierra Leone's Former Child Soldiers: A Longitudinal Study of Risk, Protective Factors, and Mental Health." *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 49, no. 6 (2010): 606–15. Betancourt, Theresa Stichick, Sarah Meyers-Ohki, Sara N. Stulac, Amy Elizabeth Barrera, Christina Mushashi, and William R. Beardslee. "Nothing Can Defeat Combined Hands (Abashize hamwe ntakibananira): Protective Processes and Resilience in Rwandan Children and Families Affected by HIV/AIDS." *Social Science and Medicine* 73, no. 5 (2011): 693–701.

**93.**

Brooks, Alison Wood. "Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement." *Journal of Experimental Psychology: General* 143, no. 3 (2014): 1144–58.

**94.**

Dienstbier, Richard A. "Arousal and Physiological Toughness: Implications for Mental and Physical Health." *Psychological Review* 96, no. 1 (1989): 84–100.

**95.**

Morgan, Charles A., Sheila Wang, Ann Rasmusson, Gary Hazlett, George Anderson, and Dennis S. Charney. "Relationship Among Plasma Cortisol, Catecholamines, Neuropeptide Y, and Human Performance During Exposure to Uncontrollable Stress." *Psychosomatic Medicine* 63, no. 3 (2001): 412–22.

**96.**

Meyerhoff, James L., William Norris, George A. Saviolakis, Terry Wollert, Bob Burge, Valerie Atkins, and Charles Spielberger. "Evaluating Performance of Law Enforcement Personnel During a Stressful Training Scenario." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1032, no. 1 (2004): 250–53.

**97.**

Jamieson, Jeremy P., Wendy Berry Mendes, Erin Blackstock, and Toni Schmader. "Turning the Knots in Your Stomach into Bows: Reappraising Arousal Improves Performance on the GRE." *Journal of Experimental Social Psychology* 46, no. 1 (2010): 208–12.

**98.**

Strack, Juliane, and Francisco Esteves. "Exams? Why Worry? The Relationship Between Interpreting Anxiety as Facilitative, Stress Appraisals, Emotional Exhaustion, and Academic Performance." *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal* (2014): 1–10. doi: 10.1080/10615806.2014.931942.

**99.**

Strack, Juliane, Paulo N. Lopes, and Francisco Esteves. "Will You Thrive Under Pressure or Burn Out? Linking Anxiety Motivation and Emotional Exhaustion." *Cognition and Emotion*. Электронная публикация June 3, 2014: 1–14. doi: 10.1080/02699931.2014.922934.

**100.**

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.

**101.**

Adelson, Rachel. "Nervous About Numbers: Brain Patterns Reflect Math Anxiety." *Association for Psychological Science Observer* 27, no. 7 (2014): 35–37.

**102.**

McKay, Brad, Rebecca Lewthwaite, and Gabriele Wulf. "Enhanced Expectancies Improve Performance Under Pressure." *Frontiers in Psychology* 3 (2012): 1–5.

**103.**

Информация по воздействию на менталитет в Общественном колледже Куйяхоги получена из интервью и личных бесед с Аароном Альтозе и Джереми Джеймисоном. Более подробно о программе «Достижение мечты» см.: <http://achievingthedream.org>. Об Образовательном фонде Карнеги и Alpha Lab Research Network см.: <http://commons.carnegiefoundation.org>.

**104.**

Yancura, Loriena A., Carolyn M. Aldwin, Michael R. Levenson, and Avron Spiro. "Coping, Affect, and the Metabolic Syndrome in Older Men: How Does Coping Get Under the Skin?" *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 61, no. 5 (2006): P295 – P303.

**105.**

Jefferson, Angela L., Jayandra J. Himali, Alexa S. Beiser, Rhoda Au, Joseph M. Massaro, Sudha Seshadri, Philimon Gona, et al. "Cardiac Index Is Associated with Brain Aging: The Framingham Heart Study." *Circulation* 122, no. 7 (2010): 690–97.

**106.**

De Wit, Frank R. C., Karen A. Jehn, and Daan Scheepers. "Negotiating Within Groups: A Psychophysiological Approach." *Research on Managing Groups and Teams* 14 (2011): 207–38.

**107.**

Seery, Mark D., Max Weisbuch, Maria A. Hetenyi, and Jim Blascovich. "Cardiovascular Measures Independently Predict Performance in a University Course." *Psychophysiology* 47, no. 3 (2010): 535–39. Turner, Martin J., Marc V. Jones, David Sheffield, and Sophie L. Cross. "Cardiovascular Indices of Challenge and Threat States Predict Competitive Performance." *International Journal of Psychophysiology* 86, no. 1 (2012): 48–57.

**108.**

Vine, Samuel J., Paul Freeman, Lee J. Moore, Roy Chandra-Ramanan, and Mark R. Wilson. "Evaluating Stress as a Challenge Is Associated with Superior Attentional Control and Motor Skill Performance: Testing the Predictions of the Biopsychosocial Model of Challenge and Threat." *Journal of Experimental Psychology: Applied* 19, no. 3 (2013): 185–94.

**109.**

Vine, Samuel J., Liis Uiga, Aureliu Lavric, Lee J. Moore, Krasimira Tsaneva-Atanasova, and Mark R. Wilson. "Individual Reactions to Stress Predict Performance During a Critical Aviation Incident." *Anxiety, Stress, and Coping*. (2014): 1–22.

**110.**

Van Wingen, Guido A., Elbert Geuze, Eric Vermetten, and Guillñ Fernñndez. "Perceived Threat Predicts the Neural Sequelae of Combat Stress." *Molecular Psychiatry* 16, no. 6 (2011): 664–71.

**111.**

Shnabel, Nurit, Valerie Purdie-Vaughns, Jonathan E. Cook, Julio Garcia, and Geoffrey L. Cohen. "Demystifying Values-Affirmation Interventions: Writing About Social Belonging Is a Key to Buffering Against Identity Threat." *Personality and Social Psychology Bulletin* 39, no. 5 (2013): 663–76. Cooper, Denise C., Julian F. Thayer, and Shari R. Waldstein. "Coping with Racism: The Impact of Prayer on Cardiovascular Reactivity and Post-Stress Recovery in African American Women." *Annals of Behavioral Medicine* 47, no. 2 (2014): 218–30. Krause, Neal. "The Perceived Prayers of Others, Stress, and Change in Depressive Symptoms over Time." *Review of Religious Research* 53, no. 3 (2011): 341–56.

**112.**

Allen, Andrew P., Paul J. Kennedy, John F. Cryan, Timothy G. Dinan, and Gerard Clarke. "Biological and Psychological Markers of Stress in Humans: Focus on the Trier Social Stress Test." *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 38 (2014): 94–124.

**113.**

Lyons, Ian M., and Sian L. Beilock. "When Math Hurts: Math Anxiety Predicts Pain Network Activation in Anticipation of Doing Math." *PLOS ONE* 7, no. 10 (2012): e48076. See also Maloney, Erin A., Marjorie W. Schaeffer, and Sian L. Beilock. "Mathematics Anxiety and



Stereotype Threat: Shared Mechanisms, Negative Consequences and Promising Interventions." *Research in Mathematics Education* 15, no. 2 (2013): 115–28.

**114.**

Jamieson, Jeremy P., Matthew K. Nock, and Wendy Berry Mendes. "Mind over Matter: Reappraising Arousal Improves Cardiovascular and Cognitive Responses to Stress." *Journal of Experimental Psychology: General* 141, no. 3 (2012): 417–22. См. также: Jamieson, Jeremy P., Matthew K. Nock, and Wendy Berry Mendes. "Changing the Conceptualization of Stress in Social Anxiety Disorder Affective and Physiological Consequences." *Clinical Psychological Science* 1, no. 4 (2013): 363–74.

**115.**

Beltzer, Miranda L., Matthew K. Nock, Brett J. Peters, and Jeremy P. Jamieson. "Rethinking Butterflies: The Affective, Physiological, and Performance Effects of Reappraising Arousal During Social Evaluation." *Emotion* 14, no. 4 (2014): 761–68.

**116.**

Mauss, Iris, Frank Wilhelm, and James Gross. "Is There Less to Social Anxiety Than Meets the Eye? Emotion Experience, Expression, and Bodily Responding." *Cognition and Emotion* 18, no. 5 (2004): 631–42. См. также: Anderson, Emily R., and Debra A. Hope. "The Relationship Among Social Phobia, Objective and Perceived Physiological Reactivity, and Anxiety Sensitivity in an Adolescent Population." *Journal of Anxiety Disorders* 23, no. 1 (2009): 18–26.

**117.**

Личное интервью взято у Сью Коттер 4 декабря 2014 г.

**118.**

Benight, Charles C., and Albert Bandura. "Social Cognitive Theory of Posttraumatic Recovery: The Role of Perceived Self-Efficacy." *Behaviour Research and Therapy* 42, no. 10 (2004): 1129–48.

**119.**

Taylor, Shelley E., Laura Cousino Klein, Brian P. Lewis, Tara L. Gruenewald, Regan A. R. Gurung, and John A. Updegraff. "Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight." *Psychological Review* 107, no. 3 (2000): 411–29. Taylor, Shelley E., and Sarah L. Master. "Social Responses to Stress: The Tend-and-Befriend Model." In *The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health*, edited by Richard Contrada and Andrew Baum, 101–9. New York: Springer, 2011.

**120.**

Geary, David C., and Mark V. Flinn. "Sex Differences in Behavioral and Hormonal Response to Social Threat: Commentary on Taylor et al. (2000)." *Psychological Review* 104, no. 4 (2002): 745–50. 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. Koranyi, Nicolas, and Klaus Rothermund. "Automatic Coping Mechanisms in Committed Relationships: Increased Interpersonal Trust as a Response to Stress." *Journal of Experimental Social Psychology* 48, no. 1 (2012): 180–85.

**121.**

Keltner, Dacher, Aleksandr Kogan, Paul K. Piff, and Sarina R. Saturn. "The Sociocultural Appraisals, Values, and Emotions (SAVE) Framework of Prosociality: Core Processes from Gene to Meme." *Annual Review of Psychology* 65 (2014): 425–60.

**122.**

Inagaki, Tristen K., and Naomi I. Eisenberger. "Neural Correlates of Giving Support to a Loved One." *Psychosomatic Medicine* 74, no. 1 (2012): 3–7.

**123.**

Strazdins, Lyndall, Amy L. Griffin, Dorothy H. Broom, Cathy Banwell, Rosemary Korda, Jane Dixon, Francesco Paolucci, and John Glover. "Time Scarcity: Another Health Inequality?" *Environment and Planning, Part A* 43, no. 3 (2011): 545–59.

**124.**

Mogilner, Cassie, Zoë Chance, and Michael I. Norton. "Giving Time Gives You Time." *Psychological Science* 23, no. 10 (2012): 1233–38.

**125.**

Aknin, Lara B., Elizabeth W. Dunn, and Michael I. Norton. "Happiness Runs in a Circular Motion: Evidence for a Positive Feedback Loop Between Prosocial Spending and Happiness." *Journal of Happiness Studies* 13, no. 2 (2012): 347–55.

**126.**

Harbaugh, William T., Ulrich Mayr, and Daniel R. Burghart. "Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving Reveal Motives for Charitable Donations." *Science* 316, no. 5831 (2007): 1622–25.

**127.**

Личное интервью с Дженнифер Крокер 29 апреля 2014 г.

**128.**

Nuer, Lara. "Learning as Leadership: A Methodology for Organizational Change Through Personal Mastery." *Performance Improvement* 38, no. 10 (1999): 9–13.

**129.**

Crocker, Jennifer, Marc-Andre Olivier, and Noah Nuer. "Self-Image Goals and Compassionate Goals: Costs and Benefits." *Self and Identity* 8, no. 2–3 (2009): 251–69. Crocker, Jennifer. "The Paradoxical Consequences of Interpersonal Goals: Relationships, Distress, and the Self." *Psychological Studies* 56, no. 1 (2011): 142–50. Crocker, Jennifer, Amy Canevello, and M. Liu. "Five Consequences of Self-Image and Compassionate Goals." *Advances in Experimental Social Psychology* 45 (2012): 229–77.

**130.**

Abelson, James L., Thane M. Erickson, Stefanie E. Mayer, Jennifer Crocker, Hedieh Briggs, Nestor L. Lopez-Duran, and Israel Liberzon. "Brief Cognitive Intervention Can Modulate Neuroendocrine Stress Responses to the Trier Social Stress Test: Buffering Effects of a Compassionate Goal Orientation." *Psychoneuroendocrinology* 44 (2014): 60–70.

**131.**

Yeager, David S., Marlene Henderson, David Paunesku, Gregory M. Walton, Sidney D'Mello, Brian J. Spitzer, and Angela Lee Duckworth. "Boring but Important: A Self-Transcendent Purpose for Learning Fosters Academic Self-Regulation." *Regulation* (2014).

**132.**

Jack, Anthony I., Richard E. Boyatzis, Masud S. Khawaja, Angela M. Passarelli, and Regina L. Leckie. "Visioning in the Brain: An fMRI Study of Inspirational Coaching and Mentoring." *Social Neuroscience* 8, no. 4 (2013): 369–84.

**133.**

Hernandez, Morela, Megan F. Hess, and Jared D. Harris. "Leaning into the Wind: Hardship, Stakeholder Relationships, and Organizational Resilience." In *Academy of Management Proceedings*, vol. 2013, no. 1, 16640. Academy of Management, 2013.

**134.**

Frazier, Patricia, Christiaan Greer, Susanne Gabrielsen, Howard Tennen, Crystal Park, and Patricia Tomich. "The Relation Between Trauma Exposure and Prosocial Behavior." *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 5, no. 3 (2013): 286–94.

**135.**

Staub, Ervin, and Johanna Vollhardt. "Altruism Born of Suffering: The Roots of Caring and Helping After Victimization and Other Trauma." *American Journal of Orthopsychiatry* 78, no. 3 (2008): 267–80.

**136.**

Vollhardt, Johanna R., and Ervin Staub. "Inclusive Altruism Born of Suffering: The Relationship Between Adversity and Prosocial Attitudes and Behavior Toward Disadvantaged Outgroups." *American Journal of Orthopsychiatry* 81, no. 3 (2011): 307–15.

**137.**

Taylor, Peter James, Patricia Gooding, Alex M. Wood, and Nicholas Tarrier. "The Role of Defeat and Entrapment in Depression, Anxiety, and Suicide." *Psychological Bulletin* 137, no. 3 (2011): 391–420.

**138.**

Steffen, Seana Lowe, and Alice Fothergill. "9/11 Volunteerism: A Pathway to Personal Healing and Community Engagement." *Social Science Journal* 46, no. 1 (2009): 29–46.

**139.**

Cristea, Ioana A., Emanuele Legge, Marta Prospero, Mario Guazzelli, Daniel David, and Claudio Gentili. "Moderating Effects of Empathic Concern and Personal Distress on the Emotional Reactions of Disaster Volunteers." *Disasters* 38, no. 4 (2014): 740–52.

**140.**

Brown, Stephanie L., R. Michael Brown, James S. House, and Dylan M. Smith. "Coping with Spousal Loss: Potential Buffering Effects of Self-Reported Helping Behavior." *Personality and Social Psychology Bulletin* 34, no. 6 (2008): 849–61.

**141.**

Doran, Jennifer M., Ani Kalayjian, Loren Toussaint, and Diana Maria Mendez. "Posttraumatic Stress and Meaning Making in Mexico City." *Psychology and Developing Societies* 26, no. 1 (2014): 91–114.

**142.**

Arnstein, Paul, Michelle Vidal, Carol Wells-Federman, Betty Morgan, and Margaret Caudill. "From Chronic Pain Patient to Peer: Benefits and Risks of Volunteering." *Pain Management Nursing* 3, no. 3 (2002): 94–103.

**143.**

Kleinman, Stuart B. "A Terrorist Hijacking: Victims' Experiences Initially and 9 Years Later." *Journal of Traumatic Stress* 2, no. 1 (1989): 49–58.

**144.**

Sullivan, Gwynn B., and Martin J. Sullivan. "Promoting Wellness in Cardiac Rehabilitation: Exploring the Role of Altruism." *Journal of Cardiovascular Nursing* 11, no. 3 (1997): 43–52.

**145.**

Poulin, Michael J., and E. Alison Holman. "Helping Hands, Healthy Body? Oxytocin Receptor Gene and Prosocial Behavior Interact to Buffer the Association Between Stress and Physical Health." *Hormones and Behavior* 63, no. 3 (2013): 510–17.

**146.**

Poulin, Michael J., Stephanie L. Brown, Amanda J. Dillard, and Dylan M. Smith. "Giving to Others and the Association Between Stress and Mortality." *American Journal of Public Health* 103, no. 9 (2013): 1649–55.

**147.**

Poulin, Michael J., and E. Alison Holman. "Helping Hands, Healthy Body? Oxytocin Receptor Gene and Prosocial Behavior Interact to Buffer the Association between Stress and Physical Health." *Hormones and Behavior* 63, no. 3 (2013): 510–17.

**148.**

Слова участников EMS Corps и директора Департамента здравоохранения округа Аламеда Алекса Брискоу взяты из следующих видеоматериалов: Emergency Medical Services Corps (EMS Corps): "Providing an Opportunity for Young Men to Become Competent and Successful Health Care Providers" (<http://www.rwjf.org/en/about-rwjf/newsroom/newsroom-content/2014/01/ems-corps-video.html>) и "EMS Corps Students Reflect on Heart 2 Heart Door-to-Door Blood Pressure Screening Event" (<https://www.youtube.com/watch?v=gSkwqLqP2tE>).

**149.**

Schreier, Hannah M. C., Kimberly A. Schonert-Reichl, and Edith Chen. "Effect of Volunteering on Risk Factors for Cardiovascular Disease in Adolescents: A Randomized Controlled Trial." *JAMA Pediatrics* 167, no. 4 (2013): 327–32.

**150.**

Yount, Rick, Elspeth Cameron Ritchie, Matthew St. Laurent, Perry Chumley, and Meg Daley Olmert. "The Role of Service Dog Training in the Treatment of Combat-Related PTSD." *Psychiatric Annals* 43, no. 6 (2013): 292–95.

**151.**

Прямая цитата из рассказа заключенного, заботившегося об умирающем товарище. Взято из: Loeb, Susan J., Christopher S. Hollenbeak, Janice Penrod, Carol A. Smith, Erin Kitt-Lewis, and Sarah B. Crouse. "Care and Companionship in an Isolating Environment: Inmates Attending to Dying Peers." *Journal of Forensic Nursing* 9, no. 1 (2013): 35–44. Цитата на с. 39.

**152.**

Там же. См. также: Wright, Kevin N., and Laura Bronstein. "An Organizational Analysis of Prison Hospice." *Prison Journal* 87, no. 4 (2007): 391–407.

**153.**

Cloyes, Kristin G., Susan J. Rosenkranz, Dawn Wold, Patricia H. Berry, and Katherine P. Supiano. "To Be Truly Alive: Motivation Among Prison Inmate Hospice Volunteers and the Transformative Process of End-of-Life Peer Care Service." *American Journal of Hospice and Palliative Medicine* (2013): 1–14.

**154.**

Там же.

**155.**

Взято из опросника Кристин Нефф Self-Compassion Scale. Neff, Kristin D. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion." *Self and Identity* 2, no. 3 (2003): 223–50.

**156.**

Allen, Ashley Batts, and Mark R. Leary. "Self-Compassion, Stress, and Coping." *Social and Personality Psychology Compass* 4, no. 2 (2010): 107–118. Neff, Kristin D. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion." *Self and Identity* 2, no. 3 (2003): 223–50.

**157.**

Gilbert, Paul, Kristen McEwan, Francisco Catarino, and Rita Bairo. "Fears of Compassion in a Depressed Population Implication for Psychotherapy." *Journal of Depression and Anxiety* S 2 (2014): doi: 10.4172/2167–1044. S2–003. Jazaieri, Hooria, Geshe Thupten Jinpa, Kelly McGonigal, Erika L. Rosenberg, Joel Finkelstein, Emiliana Simon-Thomas, Margaret Cullen, James R. Doty, James J. Gross, and Philippe R. Goldin. "Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program." *Journal of Happiness Studies* 14, no. 4 (2013): 1113–26.

**158.**

Barnard, Laura K., and John F. Curry. "The Relationship of Clergy Burnout to Self-Compassion and Other Personality Dimensions." *Pastoral Psychology* 61, no. 2 (2012): 149–63. Raab, Kelley. "Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature." *Journal of Health Care Chaplaincy* 20, no. 3 (2014): 95–108. Abaci, Ramazan, and Devrim Arda. "Relationship Between Self-Compassion and Job Satisfaction in White Collar Workers." *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 106 (2013): 2241–47.

**159.**

Jordan, Alexander H., Benoit Monin, Carol S. Dweck, Benjamin J. Lovett, Oliver P. John, and James J. Gross. "Misery Has More Company Than People Think: Underestimating the Prevalence

of Others' Negative Emotions." *Personality and Social Psychology Bulletin* 37, no. 1 (2011): 120–35.

**160.**

Orsillo, Susan M., and Lizabeth Roemer. *The Mindful Way through Anxiety: Break Free from Chronic Worry and Reclaim Your Life* 161, Guilford Press, 2011.

**161.**

McGonigal, Kelly. "The Mindful Way to Self-Compassion." *Shambala Sun* (July 2011): 77.

**162.**

Fay, Adam J., Alexander H. Jordan, and Joyce Ehrlinger. "How Social Norms Promote Misleading Social Feedback and Inaccurate Self-Assessment." *Social and Personality Psychology Compass* 6, no. 2 (2012): 206–16.

**163.**

Burke, Moira, Cameron Marlow, and Thomas Lento. "Social Network Activity and Social Well-Being." In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1909–12. Association for Computing Machinery, 2010. Lou, Lai Lei, Zheng Yan, Amanda Nickerson, and Robert McMorris. "An Examination of the Reciprocal Relationship of Loneliness and Facebook Use Among First-Year College Students." *Journal of Educational Computing Research* 46, no. 1 (2012): 105–117. Krasnova, Hanna, Helena Wenninger, Thomas Widjaja, and Peter Buxmann. "Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction?" (2013).

**164.**

Информацию о «Встречах за ужином» можно найти на <http://thedinnerparty.org/>. Личное интервью с Леннон Флауэрс проведено 18 августа 2014 г.

**165.**

Garcia, Julie A., and Jennifer Crocker. "Reasons for Disclosing Depression Matter: The Consequences of Having Egosystem and Ecosystem Goals." *Social Science and Medicine* 67, no. 3 (2008): 453–62. Newheiser, Anna-Kaisa, and Manuela Barreto. "Hidden Costs of Hiding Stigma: Ironic Interpersonal Consequences of Concealing a Stigmatized Identity in Social Interactions." *Journal of Experimental Social Psychology* 52 (2014): 58–70.

**166.**

Больше информации вы можете получить на <http://www.trinityinspires.org/sole-train/>. Личное интервью с Джессикой Лефлер проведено 21 марта 2014 г.

**167.**

Martha Ross, "Stress: It's Contagious", *San Jose Mercury News*, July 27, 2014, D1 – D3.

**168.**

Buchanan, Tony W., Sara L. Bagley, R. Brent Stansfield, and Stephanie D. Preston. "The Empathic, Physiological Resonance of Stress." *Social Neuroscience* 7, no. 2 (2012): 191–201.

**169.**

Aldwin, Carolyn M., Karen J. Sutton, and Margie Lachman. "The Development of Coping Resources in Adulthood." *Journal of Personality* 64, no. 4 (1996): 837–71.

**170.**

Seery, Mark D., E. Alison Holman, and Roxane Cohen Silver. "Whatever Does Not Kill Us: Cumulative Lifetime Adversity, Vulnerability, and Resilience." *Journal of Personality and Social Psychology* 99, no. 6 (2010): 1025–41. Seery, Mark D. "Resilience a Silver Lining to Experiencing Adverse Life Events?" *Current Directions in Psychological Science* 20, no. 6 (2011): 390–94. Seery, Mark D., Raphael J. Leo, Shannon P. Lupien, Cheryl L. Kondrak, and Jessica L. Almonte. "An Upside to Adversity? Moderate Cumulative Lifetime Adversity Is Associated with Resilient Responses in the Face of Controlled Stressors." *Psychological Science* 24, no. 7 (2013): 1181–89. Все цитаты, а также некоторые подробности экспериментов и интерпретация результатов взяты мной из личной беседы с Марком Сири 9 июля 2014 г.

**171.**

Seery, Mark D., Raphael J. Leo, E. Alison Holman, and Roxane Cohen Silver. "Lifetime Exposure to Adversity Predicts Functional Impairment and Healthcare Utilization Among Individuals with Chronic Back Pain." *Pain* 150, no. 3 (2010): 507–15.

**172.**

Burke, Karena J., and Jane Shakespeare-Finch. "Markers of Resilience in New Police Officers Appraisal of Potentially Traumatizing Events." *Traumatology* 17, no. 4 (2011): 52–60. «... Тринадцать молодых людей, только что поступившие в колледжи». Более подробно о ScholarMatch можно узнать на [scholarmatch.org](http://scholarmatch.org).

**173.**

Yeager, David Scott, Valerie Purdie-Vaughns, Julio Garcia, Nancy Apfel, Patti Brzustoski, Allison Master, William T. Hessert, Matthew E. Williams, and Geoffrey L. Cohen. "Breaking the Cycle of Mistrust: Wise Interventions to Provide Critical Feedback Across The Racial Divide." *Journal of Experimental Psychology: General* 143, no. 2 (2014): 804–24.

**174.**

Chen, Edith, and Gregory E. Miller. "Shift-and-Persist Strategies: Why Low Socioeconomic Status Isn't Always Bad for Health." *Perspectives on Psychological Science* 7, no. 2 (2012): 135–158.

**175.**

Tedeschi, Richard G., and Lawrence G. Calhoun. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence." *Psychological Inquiry* 15, no. 1 (2004): 1–18. Примеры случаев посттравматического роста из: Tedeschi, Richard G., and Lawrence G. Calhoun. "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma." *Journal of Traumatic Stress* 9, no. 3 (1996): 455–71.

**176.**

Laufer, Avital, and Zahava Solomon. "Posttraumatic Symptoms and Posttraumatic Growth Among Israeli Youth Exposed to Terror Incidents." *Journal of Social and Clinical Psychology* 25, no. 4 (2006): 429–47. Siegel, Karolynn, and Eric W. Schrimshaw. "Perceiving Benefits in Adversity: Stress-Related Growth in Women Living with HIV/AIDS." *Social Science and Medicine* 51, no. 10 (2000): 1543–54. Shakespeare-Finch, Jane E., S. G. Smith, Kathryn M. Gow, Gary Embelton, and L. Baird. "The Prevalence of Post-Traumatic Growth in Emergency Ambulance Personnel." *Traumatology* 9, no. 1 (2003): 58–71.

**177.**

Cho, Dalnim, and Crystal L. Park. "Growth Following Trauma: Overview and Current Status." *Terapia Psicológica* 31, no. 1 (2013): 69–79.

**178.**

Baker, Jennifer M., Caroline Kelly, Lawrence G. Calhoun, Arnie Cann, and Richard G. Tedeschi. "An Examination of Posttraumatic Growth and Posttraumatic Depreciation: Two Exploratory Studies." *Journal of Loss and Trauma* 13, no. 5 (2008): 450–65. Tsai, J., R. El-Gabalawy, W. H. Sledge, S. M. Southwick, and R. H. Pietrzak. "Post-Traumatic Growth Among Veterans in the USA: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study." *Psychological Medicine*: 1–15.

**179.**

Shakespeare-Finch, Jane, and Janine Lurie-Beck. "A Meta-Analytic Clarification of the Relationship Between Posttraumatic Growth and Symptoms of Posttraumatic Distress Disorder." *Journal of Anxiety Disorders* 28, no. 2 (2014): 223–29.

**180.**

Kehl, Doris, Daniela Knuth, Marketa Holubova, Lynn Hulse, and Silke Schmidt. "Relationships Between Firefighters' Postevent Distress and Growth at Different Times After Distressing Incidents." *Traumatology* 20, no. 4 (2014): 253–61. Lowe, Sarah R., Emily E. Manove, and Jean E. Rhodes. "Posttraumatic Stress and Posttraumatic Growth Among Low-Income Mothers Who Survived Hurricane Katrina." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 81, no. 5 (2013): 877–89.

**181.**

Информация о проекте Дженнифер Уайт Хопе After и о том, как можно к нему присоединиться, а также история ее собственной жизни, размещены на сайте <http://www.hopeafterproject.com>. Личная беседа с Уайт состоялась 12 декабря 2014 г.

**182.**

Affleck, Glenn, Howard Tennen, Sydney Croog, and Sol Levine. "Causal Attribution, Perceived Benefits, and Morbidity After a Heart Attack: An 8-Year Study." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 55, no. 1 (1987): 29–35.

**183.**

Ickovics, Jeannette R., Stephanie Milan, Robert Boland, Ellie Schoenbaum, Paula Schuman, David Vlahov, and HIV Epidemiology Research Study (HERS) Group. "Psychological Resources Protect Health: 5-Year Survival and Immune Function Among HIV-Infected Women from Four U. S. Cities." *AIDS* 20, no. 14 (2006): 1851–60.

**184.**

Danoff-Burg, Sharon, and Tracey A. Revenson. "Benefit-Finding Among Patients with Rheumatoid Arthritis: Positive Effects on Interpersonal Relationships." *Journal of Behavioral Medicine* 28, no. 1 (2005): 91–103.

**185.**

Mavandadi, Shahrzad, Roseanne Dobkin, Eugenia Mamikonyan, Steven Sayers, Thomas Ten Have, and Daniel Weintraub. "Benefit Finding and Relationship Quality in Parkinson's Disease: A



Pilot Dyadic Analysis of Husbands and Wives." *Journal of Family Psychology* 28, no. 5 (2014): 728–34.

**186.**

Tran, Vincent, Deborah J. Wiebe, Katherine T. Fortenberry, Jorie M. Butler, and Cynthia A. Berg. "Benefit Finding, Affective Reactions to Diabetes Stress, and Diabetes Management Among Early Adolescents." *Health Psychology* 30, no. 2 (2011): 212–19.

**187.**

Wood, Michael D., Thomas W. Britt, Jeffrey L. Thomas, Robert P. Klocko, and Paul D. Bliese. "Buffering Effects of Benefit Finding in a War Environment." *Military Psychology* 23, no. 2 (2011): 202–19.

**188.**

Pakenham, Kenneth I., Kate Sofronoff, and Christina Samios. "Finding Meaning in Parenting a Child with Asperger Syndrome: Correlates of Sense Making and Benefit Finding." *Research in Developmental Disabilities* 25, no. 3 (2004): 245–64.

**189.**

Bower, Julianne E., Carissa A. Low, Judith Tedlie Moskowitz, Saviz Sepah, and Elissa Epel. "Benefit Finding and Physical Health: Positive Psychological Changes and Enhanced Allostasis." *Social and Personality Psychology Compass* 2, no. 1 (2008): 223–44. Bower, Julianne E., Judith Tedlie Moskowitz, and Elissa Epel. "Is Benefit Finding Good for Your Health? Pathways Linking Positive Life Changes After Stress and Physical Health Outcomes." *Current Directions in Psychological Science* 18, no. 6 (2009): 337–41.

**190.**

Butler, Lisa D. "Growing Pains: Commentary on the Field Of Posttraumatic Growth and Hobfoll and Colleagues' Recent Contributions to It." *Applied Psychology* 56, no. 3 (2007): 367–78.

**191.**

Cheng, Cecilia, Waiman Wong, and Kenneth W. Tsang. "Perception of Benefits and Costs During SARS Outbreak: An 18-Month Prospective Study." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74, no. 5 (2006): 870–79.

**192.**

McCullough, Michael E., Lindsey M. Root, and Adam D. Cohen. "Writing About the Benefits of an Interpersonal Transgression Facilitates Forgiveness." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74, no. 5 (2006): 887–97.

**193.**

Van Oyen Witvliet, Charlotte, Ross W. Knoll, Nova G. Hinman, and Paul A. DeYoung. "Compassion-Focused Reappraisal, Benefit-Focused Reappraisal, and Rumination After an Interpersonal Offense: Emotion-Regulation Implications for Subjective Emotion, Linguistic Responses, and Physiology." *Journal of Positive Psychology* 5, no. 3 (2010): 226–42.

**194.**

Rabe, Sirko, Tanja Zöllner, Andreas Maercker, and Anke Karl. "Neural Correlates of Posttraumatic Growth After Severe Motor Vehicle Accidents." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74, no. 5 (2006): 880–86.

**195.**

Danoff-Burg, Sharon, John D. Agee, Norman R. Romanoff, Joel M. Kremer, and James M. Strosberg. "Benefit Finding and Expressive Writing in Adults with Lupus or Rheumatoid Arthritis." *Psychology and Health* 21, no. 5 (2006): 651–65.

**196.**

Stanton, Annette L., Sharon Danoff-Burg, Lisa A. Sworowski, Charlotte A. Collins, Ann D. Branstetter, Alicia Rodriguez-Hanley, Sarah B. Kirk, and Jennifer L. Austenfeld. "Randomized, Controlled Trial of Written Emotional Expression and Benefit Finding in Breast Cancer Patients." *Journal of Clinical Oncology* 20, no. 20 (2002): 4160–68.

**197.**

Cheng, Sheung-Tak, Rosanna W. L. Lau, Emily P. M. Mak, Natalie S. S. Ng, and Linda C. W. Lam. "Benefit-Finding Intervention for Alzheimer Caregivers: Conceptual Framework, Implementation Issues, and Preliminary Efficacy." *Gerontologist* 54, no. 6 (2014): 1049–58.

**198.**

Wiltenburg, Mary. "She Doesn't Want to Share Her Grief with a Nation." *Christian Science Monitor*. September 3, 2002. Wiltenburg, Mary. "9/11 Hijacking Victim's Family Expanded, Even Without Him." *Christian Science Monitor*. September 9, 2011. Личное интервью с Мэри Уилтенбург состоялось 16 сентября 2014 г.

**199.**

Holman, E. Alison, Dana Rose Garfin, and Roxane Cohen Silver. "Media's Role in Broadcasting Acute Stress Following the Boston Marathon Bombings." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, no. 1 (2014): 93–98. Pfefferbaum, Betty, Elana Newman, Summer D. Nelson, Pascal Nitiyama, Rose L. Pfefferbaum, and Ambreen Rahman. "Disaster Media Coverage and Psychological Outcomes: Descriptive Findings in the Extant Research." *Current Psychiatry Reports* 16, no. 9 (2014): 1–7.

**200.**

"The GfK Group Project Report for the National Survey of Fears" (2014). Доступно на <http://www.chapman.edu/wilkinson/research-centers/babbiecenter/survey-american-fears.aspx>.

**201.**

Больше информации об этой организации можно найти на <http://ivoh.org/>. Личное интервью с Мэллери Джин Тенор состоялось 12 февраля 2014 г.

**202.**

Arnold, Debora, Lawrence G. Calhoun, Richard Tedeschi, and Arnie Cann. "Vicarious Posttraumatic Growth in Psychotherapy." *Journal of Humanistic Psychology* 45, no. 2 (2005): 239–63. Barrington, Allysa, and Jane E. Shakespeare-Finch. "Giving Voice to Service Providers Who Work with Survivors of Torture and Trauma." *Qualitative Health Research* 24, no. 12 (2014): 1686–99. Hernandez, Pilar, David Gangsei, and David Engstrom. "Vicarious Resilience: A New Concept in Work With Those Who Survive Trauma." *Family Process* 46, no. 2 (2007): 229–41.

Acevedo, Victoria Eugenia, and Pilar Hernandez-Wolfe. "Vicarious Resilience: An Exploration of Teachers and Children's Resilience in Highly Challenging Social Contexts." *Journal of Aggression, Maltreatment, and Trauma* 23, no. 5 (2014): 473–93. Inocencio Soares, Nataly Tsumura, and Mauren Teresa Grubisich Mendes Tacla. "Experience of Nursing Staff Facing the Hospitalization of Burned Children." *Investigacion y Educacion en Enfermeria* 32, no. 1 (2014): 49–59.

**203.**

Abel, Lisa, Casie Walker, Christina Samios, and Larissa Morozow. "Vicarious Posttraumatic Growth: Predictors of Growth and Relationships with Adjustment." *Traumatology* 20, no. 1 (2014): 9–18.

**204.**

Tosone, Carol, Jennifer Bauwens, and Marc Glassman. "The Shared Traumatic and Professional Posttraumatic Growth Inventory." *Research on Social Work Practice* (2014). doi: 10.1177/1049731514549814.

**205.**

Цитата взята из: Engstrom, David, Pilar Hernandez, and David Gangsei. "Vicarious Resilience: A Qualitative Investigation into Its Description." *Traumatology* 14, no. 3 (2008): 13–21.

**206.**

Shochet, Ian M., Jane Shakespeare-Finch, Cameron Craig, Colette Roos, Astrid Wurfl, Rebecca Hoge, Ross McD Young, and Paula Brough. "The Development and Implementation of the Promoting Resilient Officers (PRO) Program." *Traumatology* 17, no. 4 (2011): 43–51. Shakespeare-Finch, Jane E., Ian M. Shochet, Colette R. Roos, Cameron Craig, Deanne Armstrong, Ross McD Young, and Astrid Wurfl. "Promoting Posttraumatic Growth in Police Recruits: Preliminary Results of a Randomised Controlled Resilience Intervention Trial." In *Australian and New Zealand Disaster and Emergency Management Conference, Association for Sustainability in Business*, QT Gold Coast Hotel, Surfers Paradise (2014).