

#ЭКОПОКЕТ

Ник Арнетт

НА СТРЕССЕ

**КАК ПРЕВРАТИТЬ
СТРЕСС В РЕСУРС**



**THE
BEST**



#ЭКОПОКЕТ

Ник Арнетт

**На стрессе. Как
превратить стресс в ресурс**

«Питер»

2021

УДК 316.6
ББК 88.52

Арнетт Н.

На стрессе. Как превратить стресс в ресурс / Н. Арнетт —
«Питер», 2021 — (#экопокет)

ISBN 978-5-4461-2005-5

Думать о стрессе как о чем-то «токсичном» или как о проблеме, которой следует избегать, очень вредно. Стресс неизбежен, и все наши реакции на него – нормальны. Более того, можно даже сказать, что стресс необходим для того, чтобы развивать жизнестойкость. Когда вы сталкиваетесь с напряжением или угрозой, нет ничего нездорового в тревоге, нервозности, учащенном сердцебиении и дыхании. Естественные реакции на стресс не только полезны, но и необходимы для здоровья и силы. Как говорил Франклин Рузвельт, «единственное, чего мы должны бояться, – это самого страха». Так что только от нас зависит, будем ли мы искать ответ, «как снизить уровень стресса» или сможем превратить его в силу и зону собственного роста. Если вы выбираете последнее, эта книга станет вашим помощником и проводником в том, чтобы стать сильным и уверенным человеком. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 316.6
ББК 88.52

ISBN 978-5-4461-2005-5

© Арнетт Н., 2021
© Питер, 2021

Содержание

Посвящение	6
Введение. Необходимый стресс	7
Реакции на стресс – это дар	9
Обуздать стресс и переосмыслить его	10
Развенчиваем мифы	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ник Арнетт
На стрессе. Как превратить
стресс в ресурс (#экопокет)

© 2021 by Nick Arnett

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2023

© Издание на русском языке ООО «Прогресс книга», 2023

© Серия «#экопокет», 2023

Посвящение

Эта книга посвящается всем, кто отдает свою жизнь за других в прямом или переносном смысле. Всем, кто несет службу – оплачиваемую или волонтерскую, частную или публичную, религиозную или мирскую. Всем, благодаря кому наше общество продолжает существовать.

Памяти моих друзей и родных, которые покинули этот мир слишком рано. Моих сестер Сьюзи, которая проиграла в борьбе с раком, и Лесли, которая умерла в пандемию гриппа H1N1. Джона Хейдиша из пожарной части в Пенн-Хиллс, морпеха Уэсли Кэннинга и Джимми Мак-класки из пожарной части округа Санта-Клара.

Введение. Необходимый стресс

Тренер или инструктор по лечебной физкультуре советует поднажать, потому что физический стресс помогает окрепнуть. Вместо «Мне нужно больше заниматься, несмотря на стресс» говорите себе: «Стресс от физических упражнений сделает меня сильнее».

Писательница Брене Браун рассказывает о преимуществах уязвимости и открытости, потому что социальный стресс может стать силой. Вместо «Нужно общаться и быть открытым, несмотря на стресс» говорите себе: «Стресс от общения и открытости сделает меня сильнее».

Во многих религиозных текстах прослеживается идея о том, что трудности закаляют характер, потому что духовный¹ стресс может стать силой. Вместо «Мне нужно сталкиваться с новыми трудностями, несмотря на стресс» говорите себе: «Стресс от встречи с трудностями сделает меня сильнее».

Каждые два-три дня я отправляюсь в поход: закрепляю на спине тяжелый рюкзак и прохожу около шести километров, а иногда и больше – темп у меня быстрый. Если тропа ровная, дорога занимает 42 минуты. Скорость важна: каждую весну мне нужно доказывать свою пригодность для борьбы с природными пожарами (это одна из моих работ)². Для пожилого человека такие тренировки – настоящий стресс: сердечный ритм учащается до 160 ударов в минуту, пот льется ручьем, иногда начинает тошнить, а еще мне часто хочется все бросить.

В такие моменты тело автоматически начинает вырабатывать гормоны, благодаря которым я становлюсь более энергичным, сосредоточенным и выносливым. Вы наверняка слышали о реакции «бей или беги». Так вот, этот термин очень точно описывает то, чем я занимаюсь. Физический стресс превращается в силу, выносливость и стойкость, если соблюдать правильные интервалы, чередуя его с реакцией физического обновления – «отдыхай и переваривай». Отдых и переваривание позволяют устранить повреждения, вызванные физическим стрессом, и способствуют обновлению.

Разумное чередование реакций «бей или беги» и «отдыхай и переваривай» способствует повышению физической силы и выносливости. Благодаря регулярной нагрузке, отдыху и питанию я стал быстрее и сильнее, а еще у меня уходит меньше времени на восстановление после напряженной работы.

Реакции, о которых я говорил выше, – физические, но стресс может быть и психологическим или духовным. Чтобы пройти испытание с рюкзаком, важна не только выносливость тела – разум тоже должен быть сосредоточен. Отвлекающие мысли и чувства замедляют меня.

Когда мне удастся погрузиться в состояние потока (расскажу о нем позже), кажется, будто я плыву по тропе. Но гораздо чаще я чувствую, как от рюкзака болят плечи и ноги ноют от длительной ходьбы. Пребывая в психологическом стрессе, вы осознаете свое желание избежать дискомфорта и временной боли, но отказываетесь делать это. Я напоминаю себе, что усталость – это эмоция, которую мы чувствуем задолго до того, как на самом деле останемся без сил. Конечно, очень важно знать свой предел, но без практики выяснить его не получится.

Сравнивая себя с другими, мы тоже рискуем подвергнуться психологическому стрессу. Обычно я работаю в команде с теми, кто моложе меня. И когда я отстаю от них, то напоминаю себе, что чужое мнение обо мне – это не моя проблема.

¹ Под «духовным» я понимаю то, что относится к ценностям и смыслу, отличным от религии, источника духовности.

² Официальное название испытания – Arduous Work Capacity Test (испытание на работоспособность в тяжелых условиях).

«Защищайся и дистанцируйся» – так я называю реакцию на социальный стресс. Это психологический аналог «бей или беги» – потребность оправдываться или избегать неприятных эмоций, стеснения и осуждения. Может показаться, что эта реакция исходит изнутри, но корни таких чувств – в отношениях с другими. Эти взгляды и способы их описания мы перенимаем у родителей, учителей и других авторитетных для нас людей.

Точно так же как для восстановления после реакции «бей или беги» у нас есть модель «отдыхай и переваривай», для «защищайся и отстраняйся» есть «прояви заботу и подружись». Исследователи обнаружили эту модель около двадцати лет назад, предполагая, что это тоже реакция на стресс, но сейчас очевидно, что она в большей степени связана с обновлением. Забота и дружелюбие помогают устранить ущерб, нанесенный защитными и дистанцирующими мыслями и поведением, превращая социальный стресс в силу, – это позволяет человеку мыслить более ясно, управлять своими эмоциями и сближаться с другими.

Правильное чередование реакций «защищайся и отстраняйся» и «прояви заботу и подружись» делает нас более сильными и устойчивыми. Благодаря регулярным социальным вызовам и поддержке окружающих я стал сильнее ментально и эмоционально.

Духовный стресс от моих тренировок – это борьба, в основе которой лежат определенные цели и приоритеты. Во время пожаров, когда я вымотан из-за подъема в гору с тяжелым снаряжением, я иногда шучу: «Сейчас я сомневаюсь в том, что верно выбрал жизненный путь». Поддерживать мотивацию непросто. Порой мне приходится напоминать себе о том, что для следующего выезда на вызов мне нужна энергия. Обычно в борьбе с огнем преуспевают те, кто помоложе, а я лишь стараюсь не отставать от самых медленных. И чтобы сохранить хоть какую-то мотивацию, я говорю себе: «В моем возрасте полезно много двигаться». Как-то раз мой врач пошутил, что хотел бы иметь такие же результаты анализов, как у меня. Но они не всегда были так хороши: несколько лет назад я был близок к тому, чтобы заработать диабет второго типа.

Я называю реакцию на духовный стресс «эгоизм и выживание», потому что в таких условиях наши взгляды и приоритеты меняются: человек начинает беспокоиться только о себе и близких. Но если постоянно жить в таком режиме, равно как в «бей или беги» или «защищайся и отстраняйся», можно себя измотать. Модель восстановления для такой ситуации – «остановись и распланируй»: время от времени пересматривать цели и приоритеты, чтобы подстраиваться под текущие условия.

Реакции на стресс – это дар

Эта книга для воинов, слабаков и всех, кто между ними, – честно говоря, все мы находимся где-то посередине. Человек многогранен. Как воины мы боремся против несправедливости. Как лидеры отстаиваем свои и чужие интересы. Как миротворцы обеспечиваем сплоченность. Как реформаторы боремся за изменения и несем их в массы. Мы – потребители, обменивающие деньги на товары и услуги, и мы же – производители, создающие эти товары и услуги за деньги. Мы нуждаемся в помощи и оказываем ее. Мы перфекционисты и неудачники, исполнители и зрители, ответственные и беззаботные, вдумчивые и импульсивные, властвующие и уязвимые.

Неважно, чем вы занимаетесь, – жизнь у всех бывает сложной, а иногда и вовсе невыносимой. Это нормально. Все мы чувствуем стресс, даже в обычные дни. И это хорошо, ведь благодаря стрессовым реакциям мы можем гибко реагировать на обстоятельства³. Тело, разум и дух способны быстро перестраиваться, чтобы использовать возможности, преодолевать трудности и справляться с угрозами. Иначе говоря, чем больше в вас гибкости и устойчивости, тем меньше вероятность того, что вы застрянете в своих реакциях на стресс. Разрушительные последствия стресса исчезают, а преимуществ становится больше, если вы быстро возвращаетесь в спокойное состояние, когда ситуация больше не требует скорости рефлексов, сосредоточенности, энергии и выносливости, которые дают стрессовые реакции.

³ Dhabhar, Firdaus S. 2018. "The Short-Term Stress Response – Mother Nature's Mechanism for Enhancing Protection and Performance under Conditions of Threat, Challenge, and Opportunity." *Frontiers in Neuroendocrinology, Stress and the Brain*, 49 (April): 175–92. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.004>.

Обуздать стресс и переосмыслить его

Хорошее решение – результат опыта, а опыт – результат плохих решений.

Уолтер Ристон

Давайте позволим стрессу расставить акценты. Живые существа исполняют сложные мелодии стресса и обновления под аккомпанемент внутренних циркадных ритмов и внешних событий. Трудности, угрозы и возможности, которые мы встречаем, преодолеваем и реализуем, – это и есть ноты, которые отличаются по интенсивности и качеству. Мы легко принимаем ноты за мелодию, но без ритма и пауз – это лишь шум, который утомляет и изнуряет. «Паузы» в мелодии жизни – это время отдыха, которое мы используем для восстановления: налаживание гармонии с самими собой и с природой, общение с другими людьми, чтобы пересмотреть свои мысли и чувства. Это время, когда открываются новые возможности для роста, творчества и вдохновения, которые придают жизни смысл. Обновление превращает стресс в силу.

При столкновении со стрессом напомните себе, что он помогает вам использовать возможности, преодолевать трудности и реагировать на угрозы. Психологи называют это позитивным рефреймингом⁴, который позволяет человеку уберечь себя от чрезмерной автоматической реакции во время стресса⁵. Чтобы понять, насколько полезен стресс, подумайте вот о чем: как бы вы относились к учителю или тренеру, который никогда не призвал вас выйти из зоны комфорта? Чувство стресса означает, что вам не все равно, ведь мы испытываем стресс только в отношении важного, а забота об этом делает нас сильнее.

Если вы спросите у специалиста по физической реабилитации, как восстановиться, или у тяжелоатлета, как нарастить мышцы, ответы будут примерно одинаковыми:

- обеспечить безопасность;
- выбирать веса и движения, которые немного выходят за пределы зоны комфорта;
- во время тренировки обращать внимание на технику, реакцию и прогресс;
- выдерживать правильное количество времени между подходами и самими тренировками;
- достаточно отдыхать и правильно питаться между тренировками;
- помнить, зачем вы занимаетесь спортом и какую пользу он приносит;
- если не получается следовать графику, начать все заново.

Тяжелая атлетика – это стресс, и не только физический. Как и любые упражнения, она требует умственных сил, чтобы сосредоточиться, и духовных, чтобы сохранять мотивацию. Несмотря на стресс (или, правильнее сказать, благодаря ему), при регулярных и безопасных занятиях, должном отдыхе и питании вы сможете развить и сохранить силу. Выход из зоны комфорта в тренажерном зале приводит к небольшим травмам – микроразрывам мышц. Они полезны: без них не получится стать выносливее.

Обычный стресс становится вредным, только если страдает какая-то из составляющих вашей жизни: безопасность, интенсивность, техника, внимание, интервалы, питание, цель или понимание того, что ошибаться и начинать заново – это нормально.

⁴ Позитивный рефрейминг – набор приемов в современной позитивной психологии, НЛП, направленное на переосмысление вещей и явлений по-новому, в положительном ключе. – Здесь и далее примечания редактора.

⁵ Речь идет об амигдале и лимбической системе.

Хотя мы иногда говорим о «хорошем» и «плохом» стрессе, который психологи называют эустресс и дистресс, наши реакции на них не сильно отличаются. В большинстве жизненных ситуаций (как позитивно окрашенных, так и негативно) эустресс и дистресс будут выглядеть одинаково – занимаетесь ли вы в тренажерном зале или выслушиваете критику от начальника, споткнулись ли вы во время ходьбы или с удовольствием катались на американских горках, чувствуете ли смущение или танцуете на собственной свадьбе, выиграли в лотерею или попали в небольшую аварию, боитесь ли выступать на сцене или наслаждаетесь красотой восхода солнца. Если вы не чувствуете себя беспомощным, подавленным или беззащитным, реакции на «хороший» и «плохой» стресс не отличаются.

Исследования в области посттравматического роста показывают, что при достаточном обновлении вы даже можете преобразовать психологические травмы в новую силу. Но никто не утверждает, что травмы не оставляют шрамы. Исцеление и рост не гарантируют, что вы по-прежнему не будете иногда переживать из-за прошлых трудностей.

Да, восстановление может сделать реакцию на стресс менее интенсивной, но системы стресса и обновления не похожи на качели-балансир, где один конец поднимается, когда опускается другой. Эти системы могут быть активны в одно и то же время, обеспечивая пик производительности – состояние потока, когда вы полностью погружаетесь в сложную задачу (иногда даже слишком) и решаете ее без особых усилий, получая огромное удовольствие в процессе. Случайно в состояние потока войти не получится. Шансы увеличиваются, если вы регулярно активируете реакции обновления. К примеру, работа с сознанием с помощью медитаций и практик осознанности помогает погрузиться в поток, перенося вас в настоящее. Ритуалы вроде прослушивания знакомой спокойной музыки могут подготовить тело и разум к переходу в такое состояние. Перфекционизм – препятствие на пути к потоку.

В этой книге я опишу стресс и обновление в трех аспектах: физическом, социальном и духовном. Помните, что стрессовые реакции – это не тяжелая ноша, а дар, который помогает преодолевать трудности, реализовывать возможности и справляться с угрозами. Ниже приведены несколько техник, которые можно использовать, чтобы понять, когда стресс идет вам на пользу.

- Воспринимайте реакцию на физический стресс («бей или беги») как телесные изменения, которые помогают справиться с материальными трудностями и угрозами, расширить свои возможности. К ним относятся приобретение, улучшение, защита, владение и использование объектов, в том числе собственного тела, финансов, инструментов и другого имущества. Физическое напряжение становится силой, когда вы активируете обновление по модели «отдыхай и переваривай».

- Ваша реакция на социальный стресс («защищайся или отстраняйся») влияет на мысли и чувства. Она поможет вам справиться с ментальными и эмоциональными трудностями и угрозами, расширить свои возможности, связанные с общением со всеми, с кем вы живете, работаете, соревнуетесь, сотрудничаете и играете. Социальный стресс становится силой, когда вы активируете обновление по модели «прояви заботу и подружись»⁶.

- Ваша реакция на духовный стресс («эгоизм и выживание») влияет на ценностные ориентиры и точку зрения, заставляя больше фокусироваться на сиюминутных заботах, а не на долгосрочных или масштабных планах. Реакция на духовный стресс помогает, когда вы сталкиваетесь с трудностями и угрозой своим приоритетам, расширяете свои возможности, при-

⁶ Taylor, Shelley E., Laura Cousino Klein, Brian P. Lewis, Tara L. Gruenewald, Regan A.R. Gurung, and John A. Updegraff. n.d. "Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight," 64.

зывая вас больше сосредоточиться на себе и тех, кто вам дорог. Духовный стресс становится силой, когда вы активируете обновление по модели «остановись и распланируй»⁷.

Хотя эти аспекты стресса и обновления полезно рассматривать отдельно, их нельзя назвать по-настоящему независимыми. Любой тип стрессовой реакции может придать сил или истощить – физически, ментально и духовно. То же касается и реакций обновления.

Реакция на стресс	Активация обновления	Сила
Бей или беги	Отдыхай и переваривай	Действия, владение вещами
Защищайся или отстраняйся	Прояви заботу и подружись	Мышление, чувства
Эгоизм и выживание	Остановись и распланируй	Цели, приоритеты

Стресс и обновление (в правильном соотношении) – это то, благодаря чему люди восстанавливаются, растут, набираются сил и развивают стойкость, чтобы преодолевать невзгоды. Это относится не только к мышцам – речь идет и об иммунной системе, уровне гормонов, эмоциях и мышлении.

Независимо от того, является стресс физическим, социальным или духовным, он влияет на нас во всех трех измерениях. Чтобы стресс превратился в силу, необходимо достичь обновления в каждом из этих аспектов. Но обновление – это не только получать, но и отдавать. Принимать тоже нужно правильно: когда человек открыт благодарности и щедрости, он проявляет заботу, заводит новых друзей и общается с людьми на равных – благодарность способствует обновлению.

Примеры: превращение физического стресса в силу

◇ Периодическое подвергание себя стрессу от воздействия высоких температур помогает телу адаптироваться, снижая вероятность пострадать от теплового удара или инсульта.

◇ Вакцины и слабое воздействие микробов могут создать защиту, подвергая стрессу иммунную систему. Это провоцирует выработку антител, которые снизят риск последующего заражения.

⁷ Segerstrom, Suzanne C., Jaime K. Hardy, Daniel R. Evans, and Natalie F. Winters. 2012. "Pause and Plan: Self-Regulation and the Heart." In *How Motivation Affects Cardiovascular Response: Mechanisms and Applications*, 181–98. Washington, DC, US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13090-009>.

◇ Хронический стресс без обновления ослабляет иммунную систему, при этом немедленный эффект стрессовой реакции, наоборот, состоит в ее укреплении⁸.

◇ Интервальное голодание поможет похудеть, улучшить состояние здоровья и увеличить продолжительность жизни. Но опять же, важны правильные временные промежутки.

◇ Появляется все больше доказательств того, что малые дозы ионизирующего излучения, которые обычно считаются вредными, могут снизить риск возникновения рака, укрепляя клетки⁹.

◇ Несколько чашек кофе в день (а это стимулятор, который активирует стрессовые реакции) способствуют снижению риска инсульта, диабета второго типа и других заболеваний¹⁰.

◇ Недолгие солнечные ванны создают защиту от онкологических заболеваний, в том числе от рака кожи (но все равно не забывайте о солнцезащитном креме!)¹¹

◇ Стресс от принятия холодного душа так же полезен, как и интенсивная физическая нагрузка.

◇ Массаж глубоких тканей причиняет боль, но его польза документально подтверждена при занятиях спортом, у онкобольных, недоношенных детей, в отделениях интенсивной терапии, во время родов, родовых схваток и не только.

◇ Мозоли (утолщение кожи) образуются, только если человек соблюдает правильные ритмы нагрузки и обновления. Например, если при игре на гитаре вовремя давать себе отдых, на пальцах появятся мозоли, которые позволят играть на инструменте без боли.

◇ Хвойные леса не могут обновляться без периодического воздействия огня. На западе США десятилетиями тушили пожары (отсутствие стресса), что ослабило миллионы деревьев, сделав их уязвимыми перед насекомыми и стихийным огнем.

◇ Высокоинтенсивная интервальная тренировка (ВИИТ) – это чередование коротких серий интенсивных упражнений с отдыхом или менее интенсивными упражнениями. Такие тренировки положительно влияют на здоровье на клеточном уровне. Это делает ВИИТ одним из самых эффективных способов улучшения физической формы, укрепления здоровья, сердечно-сосудистой системы, снижения уровня холестерина и сахара в крови¹².

⁸ Dhabhar, Firdaus S. 2009. "A Hassle a Day May Keep the Pathogens Away: The Fight-or-Flight Stress Response and the Augmentation of Immune Function." *Integrative and Comparative Biology* 49 (3): 215–36. <https://doi.org/10.1093/icb/icp045>.

⁹ Wyngaarden, K.E. van, and E.K. J. Pauwels. 1995. "Hormesis: Are Low Doses of Ionizing Radiation Harmful or Beneficial?" *European Journal of Nuclear Medicine* 22 (5): 481–86. <https://doi.org/10.1007/BF00839064>.

¹⁰ Pourshahidi, L. Kirsty, Luciano Navarini, Marino Petracco, and J.J. Strain. 2016. "A Comprehensive Overview of the Risks and Benefits of Coffee Consumption." *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety* 15 (4): 671–84. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12206>.

¹¹ Rhee, Han van der, Esther de Vries, Claudia P. Coomans, Piet van de Velde, and Jan Willem W. Coebergh. 2016. "Sunlight: For Better or For Worse? A Review of Positive and Negative Effects of Sun Exposure." In. <https://doi.org/10.17980/2016.156>.

¹² Robinson, Matthew M., Surendra Dasari, Adam R. Konopka, Matthew L. Johnson, S. Manjunatha, Raul Ruiz Esponda, Rickey E. Carter, Ian R. Lanza, and K. Sreekumaran Nair. 2017. "Enhanced Protein Translation Underlies Improved Metabolic and Physical Adaptations to Different Exercise Training Modes in Young and Old Humans." *Cell Metabolism* 25 (3): 581–92. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2017.02.009>.

◇ Несмотря на опасения, связанные с возможным вредом свободных радикалов для здоровья, появляется все больше доказательств пользы¹³ от раздражения в митохондриях (энергетических станциях клеток), вызванного ими. Антибактериальные, противогрибковые и органические соединения природного происхождения (острые специи, дубильные вещества в вине, запах брюссельской капусты и так далее) помогают замедлить процесс старения и делают вас сильнее.

Примеры: превращение психологического стресса в силу

◇ Сложные мысли и чувства помогают перестроить мозг и повысить уровень концентрации гормонов стресса и обновления.

◇ Учиться бывает сложно, но так вы приобретаете навыки и знания, которые открывают новые возможности и помогают справляться с интеллектуальными и эмоциональными трудностями, для которых нужно задействовать разум. Более века назад психологи сформулировали закон Йеркса – Додсона, согласно которому у человека в условиях стресса улучшается память и способность к обучению¹⁴. Обратите внимание: сильный стресс полезен только для изучения или запоминания простых вещей. Более сложные предметы усваиваются лучше, а новые привычки формируются легче при относительно умеренном стрессе.

◇ Уязвимость – это место рождения инноваций, творчества и перемен, пишет исследовательница Брене Браун, автор «Даров несовершенства» и других книг о смелости, уязвимости, стыде и эмпатии. Ослабить бдительность, «стать настоящим» с партнером, друзьями, психологом и другими людьми – все это может казаться небезопасным, но именно это позволяет пережить стресс и травму, сблизиться и построить крепкие отношения.

◇ Здоровое выражение сложных чувств – это зачастую единственный способ отпустить их. Пусть процесс и сопровождается стрессом, но он приносит пользу не только тому, кто высказывается, но и тому, кто слушает¹⁵.

Примеры: превращение духовного стресса в силу

◇ Ритуалы, инициации и обряды перехода, как религиозные, так и светские (бракосочетание, похороны, выпускные вечера, празднование по случаю выхода на пенсию, наступление совершеннолетия и так далее), могут быть источниками беспокойства и причиной травм. При этом их часто считают неотъемлемой, основополагающей частью общественной жизни, которая преобразует ее.

¹³ Ristow, Michael, and Kim Zarse. 2010. "How Increased Oxidative Stress Promotes Longevity and Metabolic Health: The Concept of Mitochondrial Hormesis (Mitohormesis)." *Experimental Gerontology* 45 (6): 410–18. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2010.03.014>.

¹⁴ Yerkes, Robert M., and John D. Dodson. 1908. "The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation." *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18 (5): 459–82. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>.

¹⁵ Rime, Bernard. 2009. "Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion: Theory and Empirical Review." *Emotion Review* 1 (January): 60–85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>.

◇ Альтруизм, щедрость и забота о других, когда вы делитесь временем, деньгами и имуществом, могут привести к истощению ресурсов, но щедрость также тесно связана и с жизнестойкостью.

◇ Несмотря на сложность медитации, осознанности, йоги, боевых искусств и других телесных практик, есть подтвержденные доказательства их пользы для души и тела.

Формула «стресс превращается в силу» верна для всех живых существ, включая патогенные микроорганизмы. Например, бактерии, от которых вы пытаетесь избавиться, станут еще сильнее, если доза и интервалы будут правильными для их укрепления (и неправильными для вас)! Вот почему важно продолжать принимать антибиотики по указанию врача, даже если вам уже стало лучше.

Развенчиваем мифы

МИФ: ТОКСИЧНЫЙ СТРЕСС

К сожалению, гипотеза о том, что стресс – это болезнь, очень распространена. Хотя до 1950-х годов (тогда исследователи впервые об этом заговорили) найти какие-либо подтверждения ей довольно сложно, так как прежде слово «стресс» в психологии не использовалось. Теперь мы знаем, что подобные исследования финансировались в основном табачными компаниями, продвигающими идею о том, что сигареты – противоядие от стресса. Эти же люди популяризировали миф о «токсичном стрессе», чтобы поставить под сомнение роль табака в развитии рака, сердечно-сосудистых и других заболеваний¹⁶. Один из первых исследователей этой проблемы Ганс Селье изначально выбрал куда более подходящий термин – «напряжение» (англ. strain). Позднее Селье пожалел о том, что использовал слово «стресс» как для причины, так и для следствия: из-за этого возникла путаница, будто стресс порождает сам себя. Поэтому позже для описания источников стресса исследователь ввел термин «стрессор»¹⁷.

Понятно, почему клинические психологи сосредоточились на негативных последствиях стресса: они ежедневно сталкиваются с ними в работе. Но это все равно что врачи отделения неотложной помощи заявили бы о смертельной опасности физических упражнений, так как они видят последствия небезопасных занятий. При этом они бы не учли, что в большинстве случаев и для большинства людей нагрузка приносит пользу, не приводя к травмам.

В 2012 году ученые из Висконсинского университета полностью переосмыслили идею токсичного стресса. Они провели масштабное исследование, в котором приняли участие тридцать тысяч взрослых американцев, заполнивших анкету о состоянии здоровья за восемь лет до этого, и выяснили, кто из них жив, а кто умер. Как и ожидалось, вероятность смерти тех, кто утверждал, что стресс влияет на здоровье, и отмечал средний или высокий уровень стресса, была гораздо выше. Те же респонденты, которые не верили в негативное влияние стресса, жили дольше остальных, хотя тоже отмечали высокий уровень напряжения¹⁸!

Для здоровья опасен не сам стресс, а страх перед ним.

Кроме того, именно крупные табачные компании финансировали исследования кардиологов, которые придумали идею о человеке, склонном к переживанию сильного стресса и «поведению типа А». Позднее эти мифы тоже были развеяны. Вызовы в жизни полезны для здоровья, а отрицательные эмоции – нет.

Стресс возникает, когда на карту поставлено то, что вам дорого. Это не знак, что пора убежать, – это знак, что нужно сделать шаг вперед.

Келли Макгонигал

Еще один весомый аргумент против токсичного стресса: избавиться от одного вида стресса можно, заменив его другим, более предсказуемым и контролируемым. Например, интенсивные физические упражнения помогут восстановиться после ментального и эмоцио-

¹⁶ Peticrew, Mark P., and Kelley Lee. 2011. "The 'Father of Stress' Meets 'Big Tobacco': Hans Selye and the Tobacco Industry." *American Journal of Public Health* 101 (3): 411–18. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.177634>.

¹⁷ Rosch, P J. 1999. "Reminiscences of Hans Selye, and the Birth of 'Stress.'" *International Journal of Emergency Mental Health* 1 (1): 59–66.

¹⁸ Keller, Abiola, Kristin Litzelman, Lauren E. Wisk, Torsheika Maddox, Erika Rose Cheng, Paul D. Creswell, and Whitney P Witt. 2012. "Does the Perception That Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality." *Health Psychology* 31 (5): 677–84. <https://doi.org/10.1037/a0026743>.

нального напряжения. Просмотр матча любимой команды – занятие нервное, но оно поможет отдохнуть, особенно если вы находитесь в компании хороших друзей.

Кажется, Франклин Д. Рузвельт был прав: «Единственное, чего следует бояться, – самого страха». Действительно, страх перед стрессом помешает вам по-настоящему себя проявить, отдаляя вас от здоровья, силы и стойкости. Порой мы терпим неудачу или нам разбивают сердце, но в этом стрессе нет слабости или «токсичности» – до тех пор, пока мы используем его для восстановления и роста. Устойчивость – это ваша реакция, а не вы сами. Как говорится, важно, не сколько раз вы упали, а сколько раз поднялись.

МИФ: СТРЕСС ТРАВМИРУЕТ

На занятиях по кризисному вмешательству я делаю акцент на том, что мои слушатели никогда не должны автоматически полагать, что какой-либо опыт был травматичным для вовлеченных в него людей. «Травмирующих событий не бывает», – говорю я и тем самым привожу учеников в замешательство. «Отталкивайтесь не от того, что произошло, – объясняю я, – а от реакции человека».

Люди, переживающие одно и то же событие, связанное с сильным стрессом, могут реагировать на него по-разному. Кто-то после происшествия может крепко проспать всю ночь. А кто-то будет травмирован и столкнется с трудностями, такому человеку будет сложно вернуться к прежней жизни, и он может уже никогда не стать прежним.

То, как люди реагируют на событие, имеет относительно мало общего с тем, что произошло на самом деле. Гены, качество сна, опыт, поддержка общества, убеждения и, конечно, другие факторы – все это влияет на реакцию. В убеждении о травматичности кроется большая опасность: если вы будете настаивать на своем, то событие действительно может травмировать. Вы можете стать триггером, который подталкивает другого человека (или себя самого) от сильного стресса к травме.

Все дело в восприятии. Результаты исследований, проведенных в Висконсине, показали, что восприятие способно влиять на последствия стресса. Стресс неизбежен, и, переживая, что он вас убивает, вы настраиваете себя на то, чтобы испытывать его постоянно, а не временно. А хронический стресс изматывает.

МИФ: СТРЕСС – ЭТО ТОЛЬКО ОПАСНОСТЬ

Часто стресс ассоциируется лишь с угрозами. Но возможности и сложные задачи тоже вызывают стрессовые реакции. Реакция на стресс – это не просто пережиток доисторического прошлого, когда человеку постоянно грозила физическая опасность.

Когда в мозгу срабатывает автоматическая реакция на стресс, ее интенсивность будет зависеть от того, насколько вас волнует текущая ситуация, насколько вы ее контролируете и какой риск для себя ощущаете. Речь идет об инстинктах, а не о логике. Если ваш «автопилот» зафиксирует, что вы способны взять управление на себя, то у вас возникнет реакция на вызов – волнение или воодушевление. Если этого не произойдет, появится реакция на угрозу – беспокойство, которое тоже может казаться волнующим. Чем больше риска и меньше контроля ощущается, тем выше будет уровень тревоги и тем интенсивнее ваш стрессовый «автопилот» будет заглушать логическое мышление, позволяя автоматическим реакциям взять верх.

МИФ: СТРЕСС = СЛАБОСТЬ

Мировой рекорд в тяжелой атлетике – 483 килограмма. Вряд ли кто-то назовет рекордсмена слабым из-за того, что тот не поднял 484 килограмма! Но мы нередко говорим и ведем себя так, будто любые последствия стресса или потребность в обновлении обнажают нашу слабость. Да, по окончании тренировки в зале все мы не можем справиться с весом, который могли поднять в начале, – из-за усталости. Но на следующий день, после отдыха, мы становимся еще сильнее. Другими словами, временное ощущение слабости во время и сразу после получения положительных результатов от стресса – это нормально.

Прежде мне казалось, что «триггерные предупреждения» – это неплохо. Примерно через год после терактов 11 сентября друг прислал мне слайд-шоу со стихотворением, которое он написал в честь сотрудников экстренных служб. На одной из фотографий были люди, выпрыгивающие из окон Всемирного торгового центра навстречу своей смерти. Я разозлился: «Надо было предупредить меня. Мне не нравятся эти фотографии – видеть их больше не хочу». Он должен был сказать мне о них.

Дэйв, мой друг и деловой партнер, сказал: «Понимаю, почему они тебя так взволновали».

Что? Я не понимал, о чем он.

«Дело в пожаре на Пасху в Саут-Сайде».

Меня осенило: за несколько десятилетий до этого случая в Питтсбурге в Пасхальное воскресенье произошел крупный пожар в многоквартирном доме. Мы приехали на вызов, но спасательные работы пошли не по плану, и на моих глазах разбился мужчина, который упал с высоты девять метров. Я опускаю подробности, но день был ужасный, и забыть его нельзя. Тем не менее я забыл... В какой-то степени. Хотя фотографии с терактом 11 сентября мгновенно вызвали стрессовую реакцию, я не уловил этой связи. Дэйв же легко провел параллель. Это пример силы социальной поддержки: его пронизательность подтолкнула меня на долгий путь исцеления.

Теперь, когда у меня возникает стрессовая реакция, я замечаю ее, делаю глубокий вдох и, если она оказывается очень сильной, расцениваю это как сигнал: мне нужно кое-что проработать, чтобы стать сильнее. Это непросто, порой приходится прикладывать много усилий. Разговоры, письменные практики и работа с психологом на протяжении нескольких лет, в том числе и беседа с сыном погибшего (его успели спасти незадолго до того, как я прибыл на место, – я об этом не знал), помогли мне прийти в ту точку, где я могу обсуждать пасхальный пожар без слез.

МИФ: СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА

Миф о токсичном стрессе привел к постоянным попыткам снизить уровень этого стресса, что в корне неверно. Воспитание детей – это стресс, но как повлиять на его интенсивность? Отдать кого-то из детей в приют? Полагая, что стресс токсичен, вы ставите себе цель избавиться от него, а не принять его как неотъемлемую часть жизни, которая важна для сохранения сил и здоровья. Пытаться избежать стресса таким образом – все равно что уклоняться от занятий спортом из страха получить травму. Без регулярных физических нагрузок мышцы атрофируются, а кости становятся хрупкими. Если регулярно не напрягать голову, способность ясно мыслить, учиться и запоминать новое снижается. Чтобы научиться управлять эмоциями, потребуется время от времени быть открытыми и уязвимыми, что сопровождается стрессом, а иногда и болью.

Есть три разумных способа снижения стресса (продолжим аналогию с тяжелой атлетикой):

- Избегайте небезопасной техники поднятия тяжестей или слишком большого веса (физический аспект: вы травмируете тело).
- Не поднимайте веса других людей за них, думая, что так им помогаете (социальный аспект: вы не уважаете чужие способности).
- Не поднимайте веса слишком часто, не оставляя себе времени на восстановление (духовный аспект: нужно пересмотреть приоритеты).

Творческие, адаптивные и гибкие реакции на стресс буквально встроены в ДНК живых существ. Когда условия меняются (а они меняются постоянно), живые существа открывают новые способы справиться с возникающим стрессом.

В 2018 году Фрэнсис Арнольд (в детстве мы жили по соседству и учились в одной школе) получила Нобелевскую премию, а до этого и множество других наград, за вклад в исследование направленной эволюции. Вместе с коллегами она определила, как с помощью стресса («необходимого эволюционного давления») заставить организмы производить нужные виды ферментов и других белков – настолько сложных, что их было бы довольно трудно создать с помощью традиционных химических технологий. В результате получают микроорганизмы, обладающие свойствами, которыми их не могла бы наделить природа: например, они могут превращать сахара в топливо и создавать иммунотерапевтические препараты для онкобольных. Направленная эволюция с ее грамотным использованием стресса сгенерировала намного менее дорогостоящие и более экологичные процессы, чем ее промышленные предшественники.

Стресс очень важен для здоровья и роста, но его негативные последствия (травмы) действительно существуют. Чувствительность к источникам стресса (психологи называют это реактивностью) меняется, когда в жизни наступают переломные моменты в физическом, эмоциональном и духовном аспектах. Травма может стать следствием пережитой тяжелой ситуации, долгого пребывания в опасности, пренебрежительного отношения или предательства. Детские травмы сложнее всего поддаются лечению и могут привести к широкому спектру долгосрочных проблем с физическим и психическим здоровьем¹⁹.

Исследователи все чаще заявляют о том, что слишком малое количество стресса в детстве приводит к трудностям во взрослой жизни: чрезмерная опека, особенно со стороны матери, повышает реактивность²⁰. При этом травмы, вызванные сильным стрессом, могут сделать вас сильнее хотя бы потому, что в итоге вы станете более уверенными в своей способности преодолевать трудности и восстанавливаться. Утверждение «таланту нужна травма» для большого спорта не совсем подходит, но исследования показывают, что те, кто не сталкивался с травмой, хуже справляются с неудачами²¹. Преодоление прошлых трудностей может сделать вас мудрее и оптимистичнее²².

¹⁹ Felitti, Vincent J., Robert F. Anda, Dale Nordenberg, David F. Williamson, Alison M. Spitz, Valerie Edwards, Mary P. Koss, and James S. Marks. 1998. "Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study." *American Journal of Preventive Medicine* 14 (4): 245–58. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8).

²⁰ Farber, Madeline J., M. Justin Kim, Annchen R. Knodt, and Ahmad R. Hariri. 2019. "Maternal Overprotection in Childhood Is Associated with Amygdala Reactivity and Structural Connectivity in Adulthood." *Developmental Cognitive Neuroscience* 40 (December): 100711. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2019.100711>; Boyce, W. Thomas, and Bruce J. Ellis. 2005. "Biological Sensitivity to Context: I. An Evolutionary-Developmental Theory of the Origins and Functions of Stress Reactivity." *Development and Psychopathology* 17 (02). <https://doi.org/10.1017/S0954579405050145>.

²¹ Collins, Dave, and Aine MacNamara. 2012. "The Rocky Road to the Top." *Sports Medicine* 42 (11): 907–14. <https://doi.org/10.1007/BF03262302>.

²² Weststrate, Nic M., and Judith Gluck. 2017. "Hard-Earned Wisdom: Exploratory Processing of Difficult Life Experience Is Positively Associated with Wisdom." *Developmental Psychology* 53 (4): 800–814. <https://doi.org/10.1037/dev0000286>; Bostock, Lucy, Alia I. Sheikh, and Stephen Barton. 2009. "Posttraumatic Growth and Optimism in Health-Related Trauma: A Systematic Review." *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* 16 (4): 281–96. <https://doi.org/10.1007/s10880-009-9175-6>.

Групповая или индивидуальная терапия показывает вашу слабость ровно на столько же, сколько и поход в спортивный зал или на занятия лечебной физкультурой. Это говорит о стремлении к здоровью и силе. В конце этой книги вы найдете информацию о восстановлении после травмы. Физическая терапия после травмы похожа на физические упражнения, но это не одно и то же. Точно так же психологическое и духовное исцеление – это не то же самое, что наращивание мышц. Компетентные люди, имеющие образование и опыт в области психического здоровья и духовности, могут помочь вам выбрать подходящие «упражнения» и темп, которые позволят избежать дальнейших травм и одновременно будут способствовать исцелению. Но не забывайте, что именно вы лучше всего разбираетесь в собственной жизни.

Избегать травм – это мудрое решение, но ваша цель не должна заключаться в снижении стресса. Стремитесь к гибкости: тогда ваши стрессовые реакции при необходимости будут быстро срабатывать, а также быстро затихать, когда потребность в них отпадет. Научитесь нейтрализовать реакции на стресс, регулярно пробуждая реакции обновления.

МИФ: ОБНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ СТРЕССА – ЭТО ПОТАКАНИЕ СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ

В нашей культуре недооценивают или игнорируют потребность в обновлении. Отчасти так происходит потому, что нам свойственно фокусироваться на плохом, игнорируя хорошее. Даже те, кто регулярно выполняет умственные, эмоциональные и духовные «упражнения», часто не уделяют время отдыху и питанию, которые превратят стресс в силу. Но невозможно пробежать марафон на пределе возможностей, если не отдыхать и плохо питаться.

Аспекты обновления, связанные с превращением стресса в силу, – это не потакание своим желаниям, хотя порой со стороны все выглядит именно так, ведь вы начинаете лучше понимать свои приоритеты, личность и границы. Это не сдувание с себя пылинок и не сравнение своих потребностей с чужими. Речь идет о том, чтобы получить то, что вам нужно, а не то, что вы хотите. Обновление – это правильный эгоизм.

МИФ: СТРЕСС – ХОРОШИЙ МОТИВАТОР

Благодаря низкому уровню стресса вы сможете быстрее освоить простые задачи, но сильное чувство страха, вины или стыда приведет к обратному результату. Даже когда кажется, что эффект есть, длиться он будет недолго. Как и любой другой интенсивный стресс, перечисленные чувства вызывают реакцию угрозы, задействуя ту часть мозга, которая отвечает за силу воли и контроль над импульсами. Например, кампании по борьбе с курением, в которых демонстрировались ужасающие фотографии легких, пораженных раком, побуждали курильщиков курить еще больше, поскольку последние старались избавиться от тревоги, которую внушали эти изображения. Сильный стресс – полезный мотиватор только в том случае, если вы пытаетесь спровоцировать человека на драку или бегство.

МИФ: ВСЕ ДЕЛО В СИЛЕ ВОЛИ ИЛИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ»

Сила воли, мотивация, контроль импульсов и самодисциплина возникают в префронтальной коре мозга (ПФК). Это некий «внутренний директор» – голос разума, который конкурирует с эмоциональными, инстинктивными и основанными на опыте побуждениями вашего «автопилота». Непрекращающаяся реакция стресса медленно разрушает связь с префронталь-

ной корой, из-за чего та может сжиматься, тогда как автопилот расширяет границы своего влияния и обрастает большим числом нейронных связей.

Баланс между ПФК и стрессовым «автопилотом» еще зависит от генов и жизненных обстоятельств. У некоторых людей с рождения больше ресурсов и связей – в мозгу, семье или обществе. Вы можете усилить влияние своей префронтальной коры и заглушить стрессовый автопилот. Сила воли здесь не поможет – пока ваше положение неустойчиво, доступа к ней у вас не будет. Лучший способ формировать полезные привычки и избавляться от плохих – начинать с малого – позволять себе терпеть неудачи и возвращаться к старту.

МИФ: УСТОЙЧИВОСТЬ – ЭТО САМОДОСТАТОЧНОСТЬ

Развитие устойчивости не означает полную готовность ко всему. Никто не сможет справиться с этим в одиночку – даже самодостаточные люди не стали таковыми сами по себе. Связи играют огромное значение во многих сферах. Человек – не остров, как заметил Джон Донн²³.

Чтобы стать более устойчивым, необходимо налаживать связи с вещами, людьми и мудростью, строить и развивать эти связи – это приведет не только к самодостаточности, но и к взаимозависимости. Хотя уверенность в себе освобождает вас от необходимости подчиняться требованиям общества, это все же шаг в сторону от высокомерия и эгоизма. Дар взаимозависимости – знать, что вы чувствуете себя единым целым с природой, людьми, Богом или какой-то другой высшей силой. Это ощущение может стать нездоровым – превратиться в созависимость, которая лишает человека самостоятельности.

²³ Английский поэт и проповедник, настоятель лондонского собора Святого Павла, крупнейший представитель литературы английского барокко.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.