

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

ISBN 978-5-9614-4644-9

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.

ISBN 978-5-9614-4644-9

© Макгонигал К., 2015
© Альпина Диджитал, 2015

Содержание

Введение	6
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
Конец ознакомительного фрагмента.	23

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⁽¹⁾ 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

⁽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.

полученные результаты, в том числе половую, расовую и этническую принадлежность, возраст, образование, доход, место работы, семейное положение, пристрастие к курению, физическую активность, наличие хронических заболеваний и качество медицинской страховки респондентов. Но ничего из этого не могло объяснить, почему риск смерти зависит от отношения к сильному стрессу. Может быть, люди, считавшие, что стресс вредит им, испытывали тип переживаний, которые действительно были более опасными для здоровья? Или же какие-то их личностные особенности делали их особо уязвимыми для стресса?

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

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

Было два момента, которые позволили мне допустить, что отношение к стрессу важно и что внушение людям мысли о том, что стресс убивает, может иметь непредсказуемые последствия.

Во-первых, я знала, что определенные убеждения действительно могут влиять на продолжительность жизни. Например, люди с позитивным восприятием старения^[2] 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^[3].

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 боль-

^[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.

ничной койке от рака легких) на самом деле *усиливают* тягу к курению⁽⁴⁾. 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⁽⁵⁾, 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⁽⁶⁾. 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. Сегодняш-

⁽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. Ruiters, 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. Ruiters, 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.

няя 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 надоедливym соседом. Их рассказы о том, как пережить смерть супруга. Справиться с тревожностью, которая преследует всю жизнь. Примириться с прошлым, в том числе и с серьезными детскими психологическими травмами. О потере работы. О лечении от рака.

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

Часть I

Переосмысление стресса

Глава 1

Как изменить отношение к стрессу?

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

Моя рука не выдержала.

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

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

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

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

Подобная реакция знакома всем ученым, занимающимся *менталитетом*, или *образом мышления*. Это те убеждения, которые определяют ваше существование, в том числе объективные физиологические проявления (например, силу моей руки при воздействии Крам на нее) и даже долгосрочный прогноз состояния здоровья, счастья и успеха. И, что самое интересное, исследования в этой области демонстрируют, что даже однократное недолговременное вмешательство, направленное на изменение отношения к чему-либо, может сделать человека более здоровым, счастливым и успешным на протяжении многих лет в будущем. Отношение имеет значение – все мы слышали об эффекте плацебо и самоисполняющихся пророчествах. Пройдя краткий курс этой науки, вы поймете, почему так важно ваше личное отношение к стрессу и как его можно изменить.

Вы получаете то, что ожидаете

«Раздумайте быть толстым». «Поверьте в то, что вы здоровы»^[7]. Это лишь два заголовка из тех, что предваряли публикации результатов одного из первых исследований Алии Крам.

[7] Crum, Alia J., and Ellen J. Langer. "Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect." *Psychological Science* 18, no. 2

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 сообщала горничным Крам, было правдой. Женщины действительно вели активный образ жизни. Просто они не смотрели на свою работу под таким углом, а, напротив, считали, что она вредна для здоровья.

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

Следующее исследование Крам, также имевшее большой резонанс, продвинуло эту идею дальше. Оно получило название «Коктейльный тест»^[8]. 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.

(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.

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 в три раза 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^[9]. 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

^[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.

не просто ролевая игра. Чтобы сделать ситуацию более напряженной, им дали указание продемонстрировать 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, начался словами: «Большинство людей думают, что стресс – это плохо, но на самом деле исследования показывают, что он приносит человеку пользу». Далее рассказывалось, как стресс может повысить работоспособность, улучшить самочувствие и способствовать развитию личности. Ролик, который смотрела вторая половина участников эксперимента, открывался зловещим предупреждением: «Большинство людей знает, что стресс – это плохо, но исследования показывают, что его воздействие может оказаться еще более губительным, чем вы думаете». Далее рассказывалось о том, как стресс может наносить вред вашему здоровью, не дает быть счастливыми и добиваться успехов в работе.

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

Я участвовала в данном эксперименте через много месяцев после того, как Крам завершила свое исследование. Поэтому, как только «собеседование» закончилось и с меня сняли все электроды, я могла увидеть предварительный результат. Один факт совершенно потряс меня.

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

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

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

^{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.

и более высокий средний балл у студентов^{11}. 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^{12}. Высокий индекс роста помогает людям в таких тяжелых ситуациях, как преодоление последствий жестокого обращения в детстве^{13}.

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.

^{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.

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^{14}. Выяснилось, что у людей с наиболее позитивным взглядом на старение риск сердечного приступа снижается на 80 %. Отношение к старению также влияет на скорость восстановления после тяжелых заболеваний и травм. В одном исследовании взрослые люди, ассоциирующие старение с такими позитивными понятиями, как «мудрость» и «самодостаточность», восстанавливались после сердечного приступа намного быстрее, чем те, у кого пожилой возраст ассоциировался с «бесполезностью» и «исключением из социума»^{15}. 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^{16}.

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^{17}.

^{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.

Отношение к старению особенно сильно влияет на поведение, если человек уже испытал серьезные проблемы со здоровьем. Ученые из Германского центра геронтологии в Берлине наблюдали за пожилыми людьми, столкнувшимися с тяжелыми заболеваниями или травмами, такими как перелом шейки бедра, заболевания легких или рак^{18}. 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^{19}.

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^{20}.

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^{21}.

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.

^{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.

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 соглашаются 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^{22}.

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^{23}. 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^{24}. 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 удастся 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^{25}. 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

^{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.

судьбы, а не как неразрешимую проблему, лишаящую их сил. Они уверены в своей способности справиться с такими задачами и легче находят смысл в трудностях.

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.

Примечания