



Кристина Берндт

научный журналист, врач

УСТОЙЧИВОСТЬ

Как выработать иммунитет
к стрессу, депрессии
и выгоранию



Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б51

Resilienz
DAS GEHEIMNIS DER PSYCHISCHEN
WIDERSTANDSKRAFT

Copyright © 2013 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.
KG, Munich/Germany

Берндт, Кристина.

Б51 Устойчивость : как выработать иммунитет к стрессу, депрессии и выгоранию / Кристина Берндт ; [перевод с немецкого Д.Ю. Шамоновой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 352 с.

ISBN 978-5-04-120751-9

Каждый из нас сталкивается с многочисленными проблемами и переживаниями на пути к счастливой жизни. Как стать психологически устойчивой личностью? Как побороть страхи и психологические травмы? Какой дать совет своим детям в трудной для них ситуации? Доктор Кристина Берндт, выдающийся журналист и популяризатор науки, ответила на все волнующие вопросы в своем бестселлере, опираясь не только на социальные и психологические аспекты человеческого восприятия, но также проведя небольшой ликбез по биологии и задействовав множество примеров из повседневной жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-120751-9

© Шамонова Д.Ю.
перевод на русский язык, 2022
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	9
ВАМ НУЖНЫ СИЛЫ	14
Ежедневный стресс	16
Когда душе не хватает защитной амуниции	25
Тест: насколько велик уровень стресса в моей жизни?	41
Люди и их личные кризисы	44
Осиротевшая мать	47
Самозэксплуататор	54
Изгнанник	59
Женщина, потерявшая свою идентичность	63
Юноши, ускользнувшие от убийцы	67
Тяжелая форма инвалидности	73
Заложница	77
КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ?	82
Психологическая устойчивость опирается на несколько столпов	84
Психологически устойчивые очень хорошо знают самих себя	98
Таблица: что делает нас сильными, а что — слабыми	108
Заблуждение о необходимости быть постоянно счастливым: психологическая устойчивость и здоровье	110
Вытеснять разрешается	119
Несчастья помогают нам расти	127

Кто на самом деле является сильным полом?	141
Тест: каков уровень моей психологической устойчивости?	149
НЕОПРОВЕРЖИМЫЕ ФАКТЫ О СИЛЬНЫХ ЛЮДЯХ: ОТКУДА БЕРЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ?	153
Как внешние факторы моделируют человеческую жизнь (внешняя среда)	155
Что творится у нас в голове (нейробиология)	162
На что влияют гены (генетика)	170
Как родители невольно передают свой собственный опыт (эпигенетика)	187
КАК СДЕЛАТЬ ДЕТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫМИ	204
«Не стоит запакowyвать своих детей в вату»	206
Принципы психологической устойчивости находят свое отражение в образовательных планах детских садов	213
Как много времени мама должна проводить с ребенком?	224
УРОКИ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	235
Люди могут меняться	237
«Большая пятерка»	247
Обычно психологическая устойчивость формируется в детстве, но взрослые тоже могут ее развить	249
Прививка от стресса	265
«Я так сильно нервничаю!» — собственный вклад в уязвимость	280
Как оценить уровень стресса?	287
Небольшая тренировка осознанности	290
Научитесь отключаться	295
БЛАГОДАРНОСТЬ	303
БИБЛИОГРАФИЯ	305
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	343
ОБ АВТОРЕ	346

Для Линн и Тессы,
двух сильных девочек

Введение

В XXI веке жизнь стала намного сложнее, чем была раньше. Несмотря на возросшее благосостояние, меньшую физическую нагрузку и всевозможные технические достижения, которые должны были бы облегчить нам жизнь, мы постоянно находимся под давлением. К работающим людям стали предъявлять очень высокие требования относительно скорости, профессионализма и точности. Если раньше на формулирование одного взвешенного делового письма можно было потратить неделю, то сегодня нам приходится извиняться, когда мы отвечаем на e-mail на следующий день после его получения. При этом начальство и клиенты безжалостно критикуют подобные письма, явно написанные в спешке. «Мы придерживаемся открытого стиля коммуникации» — так это называется в современном офисном мире. В то же самое время объем работы растет все больше и больше, как и страх ее потерять — тому способствует постоянно растущее число людей, сокращенных из-за ценового давления, которое сегодня действительно ощутимо во множестве секторов экономики. Если работать в подобном темпе у вас не получается, то вы начинаете бояться того, что вас могут уволить. А ставшие привычными в последние годы резкие изме-

нения в курсе национальной валюты и экономические рецессии никак не способствуют уменьшению страха за собственное финансовое и психологическое состояние.

Однако возросшая нагрузка поджидает нас не только на рабочем месте. Отношения — и не какие-нибудь, а по-настоящему счастливые — входят в список того, чем должен обладать каждый, дабы заслужить общественное одобрение. При этом наши идеальные партнеры и работодатели должны быть еще и по-настоящему хорошими матерями и просто выдающимися отцами, которые растят своих детей не только в атмосфере любви, но и в атмосфере свободы, которая при этом сочетается с глубоко продуманным образовательным процессом, включающим в себя изучение языков, творческие и спортивные занятия, дабы максимально хорошо подготовить детей к будущей карьере в эпоху глобализации. А так как большие семьи — а значит, готовые протянуть руку помощи тети, дяди и бабушки с дедушками — стали большой редкостью, то и удовлетворить все эти требования едва ли представляется возможным.

Неудачи, критика и бесконечное самоедство стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Нередко это приводит к очень серьезным последствиям. Количество диагностированных психических расстройств достигло беспрецедентно высокого уровня. Кроме того, все чаще мы слышим о футболистах или поп-звездах, которые столкнулись с синдромом выгорания или депрессией, а ведь это те люди, которые на момент эмоционального срыва были чрезвычайно успешны в своей работе.

Сбежать от требований, которые к нам предъявляет современный мир, совсем не просто. Человек — существо социальное, а потому мы неизбежно перенимаем взгляды и представления людей, которые нас окружают. Удары судьбы и разочарования грозят даже тем, кто пы-

тается найти уединение на альпийских пастбищах или же постигает дзен в буддийских монастырях. Уединение, конечно же, решит проблему давления, связанного с работой, но оно вряд ли поможет справиться с неудачами в личной жизни, тяжелыми болезнями или же потерей близкого человека. Проблемы — и между тем довольно серьезные — часто возникают у каждого из нас, и чаще всего случается это именно тогда, когда ты этого меньше всего ожидаешь.

Как было бы здорово, если бы мы просто могли покрыть нашу душу «мозолями». Этакой броней, которая бы защитила нас от бесконечных ударов, которые нам наносят едва ли выполнимые требования как личной, так и офисной жизни. Или же заручиться таким отношением к жизни, которое позволило бы нам с радостью смотреть прямо перед собой, а не с грустью отводить взгляд в сторону. Или же обладать такой уверенностью в себе, которая бы рикошетила большую часть летящей в нас критики и оставляла лишь то, что имеет в себе конструктивное начало.

Люди, которые умеют так относиться к жизни, действительно существуют. Как утес во время шторма, они всегда остаются непоколебимыми. Специалисты называют это загадочное умение психологической устойчивостью — это качество позволяет нам противостоять обществу, предъявляющему к нам завышенные требования, или же помогает вернуться к полноценной жизни тем, кому довелось столкнуться с депрессией.

В современной истории характерным примером является история молодой австрийки Наташи Кампуш. Когда десятилетняя Наташа возвращалась из школы домой, ее похитили и удерживали в заложниках в течение восьми лет (см. стр. 77). Когда у нее брали телевизионное интервью всего через две недели после побега, зрители

обомлели. Они ожидали увидеть запуганную и беспомощную жертву, однако Наташа оказалась уверенной в себе и склонной к рефлексии девушкой. Вполне возможно, что ей просто хорошо удавалось скрывать душевные раны, но в подобной ситуации даже это требует больших ментальных усилий, и это определенно заслуживает восхищения. В любом случае, ее появление на телевидении позволило взглянуть на вопрос психологической устойчивости совершенно с новой стороны.

Психологическая устойчивость позволяет нам противостоять обществу, предъявляющему к нам завышенные требования, или же помогает вернуться к полноценной жизни тем, кому довелось столкнуться с депрессией.

Как это возможно, что одной молодой девушке удастся переживать подобные мучения, в то время как другие теряют мужество перед лицом гораздо меньших жизненных неурядиц? Почему один предприниматель после банкротства своей компании тотчас загорается новой идеей, в то время как другой решает сдаться? Почему нелестный комментарий коллеги гложет кого-то три дня, в то время как кто-то другой едва ли обратит на него внимание? Почему некоторые люди после расставания ищут спасения в алкоголе, в то время как другие вскоре находят в жизни новый смысл?

Вопрос того, что же делает некоторых людей настолько сильными, является большой загадкой, над решением которой бьются психологи, профессора и когнитивные нейробиологи. Довольно долго они пытались найти ответ

лишь в глубинах человеческой души. Они исследовали, какие факторы влияют на развитие хронических бредовых расстройств, депрессии и панических атак, пока в конце 1990-х отдельные «отступники» не обратились к позитивной психологии. Теперь в центре их внимания находится наше поведение в моменты жизненных кризисов — ученые пытаются понять, какие именно стратегии и ресурсы самые сильные из нас используют в такие моменты.

В этой книге я бы хотела привести примеры того, какие именно навыки помогают нам преодолевать сложности. Я расскажу о последних научных исследованиях, чтобы объяснить, откуда вообще берется психологическая устойчивость. И конечно, я обращусь к примерам выдающейся жизнестойкости, чтобы помочь найти пути преодоления больших и маленьких кризисов тем, кому иногда не хватает врожденных умений. И хотя основы психологической стойкости закладываются совсем в раннем детстве, их все же можно приобрести и позднее. Нужно лишь знать как.

Вам нужны силы

На какое-то время лень и скука полностью испарились из нашей ориентированной на достижения жизни. «Я так сильно нервничаю» — эта фраза звучит так часто, что даже маленькие дети с охотой ее повторяют. Они чувствуют, что тот, кто ее произносит, почему-то заслуживает всеобщее уважение и признание. Однако мы постоянно игнорируем тот факт, что лень и скука помогают нам найти новые силы и делают нас более креативными. Тем не менее особым почетом в нашем обществе пользуются лишь те, кто успешен и в работе, и в любви, и в экзотических хобби.

Конечно, небольшой уровень стресса может быть полезен. Он увеличивает нашу работоспособность и помогает нам насладиться ощущением того, что мы добились отличных результатов, несмотря на большое давление. Однако постоянные чрезмерные требования, существующие сегодня во многих сферах нашей жизни, заставляют нас чувствовать себя по-настоящему плохо — и это негативное чувство уже не хочет никуда исчезать. Мы не можем достичь успеха, ведь требования настолько высоки, что им едва ли можно соответствовать. Тот, кто достаточно силен психологически, не воспринимает стресс как нечто негативное или же не позволяет ему себя сломить. Однако для тех, кто отличается меньшей психо-

логической устойчивостью, постоянный фоновый стресс в итоге может стать причиной возникновения различных заболеваний.

Довольно часто психологические проблемы сперва находят свое отражение в совсем незаметных симптомах — у вас начинает побаливать спина или же немного «капризничает» живот. Если вы не обращаете на это внимания, то дальше последует психологический срыв. Сегодня психологическая устойчивость нужна не только топ-менеджерам, работающим в конкретных отраслях экономики, или же людям, которые столкнулись с тяжелыми ударами судьбы. Высокие требования сегодня предъявляются повсюду — с ними сталкиваются секретари, маленькие семьи, пары, а также те, кому приходится иметь дело с муками сердца, потерей работы, финансовыми проблемами, болезнями и скорбью от потери близких.

Часто нам просто не хватает энергии, чтобы одновременно справляться и с рабочими, и с личными проблемами. Депрессия и синдром выгорания уже давно перестали быть редкими заболеваниями. Именно их распространенность доказывает, что грань между силой и слабостью стала очень тонкой. Многие люди пытаются найти спасение в наркотиках и алкоголе, а потому они могут почувствовать себя комфортно и свободно лишь вечером в компании с бутылкой красного вина.

Чтобы уметь успешно отражать постоянные атаки на ваше психическое здоровье, необходимо обладать здоровой уверенностью в себе — а значит, хорошей самооценкой, — которая будет работать как пружина, или же вооружиться набором специальных полезных практик. В этой главе мы объясним, как различные внешние угрозы влияют на психическое здоровье, и расскажем о людях, которым удалось выйти из патовых ситуаций, в которых они оказались именно по вине подобных угроз.