

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.

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 рефреймингом*, который позволяет человеку уберечь себя от чрезмерной автоматической реакции во время стресса⁴. Чтобы понять, насколько полезен стресс, подумайте вот о чем: как бы вы относились к учителю или тренеру, который никогда не призывал 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;

* 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.*

- 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.

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 ситуа-

ций (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, выиграла 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 незащищенным, 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 активизируете 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 («защитайся 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»*⁵.
- 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, призывая вас больше сосредоточиться на себе и тех, кто вам дорог. Духовный стресс становится силой, когда вы активируете обновление по модели *«остановись и распланируй»*⁶.

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.
- ❖ Хронический стресс без обновления ослабляет иммунную систему, при этом немедленный эффект стрессовой реакции, наоборот, состоит в ее укреплении⁷.
- ❖ 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 клетки⁸.
- ❖ Несколько чашек кофе в день (а это стимулятор, который активизирует стрессовые реакции) способствуют снижению риска инсульта, диабета второго типа и других заболеваний⁹.
- ❖ Недолгие солнечные ванны создают защиту от онкологических заболеваний, в том числе от рака кожи (но все равно не забывайте о солнцезащитном креме!)¹⁰

- ❖ 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 крови¹¹.
- ❖ Несмотря на опасения, связанные с возможным вредом свободных радикалов для здоровья, появляется все больше доказательств пользы¹² 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 обучению¹³. 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 слушает¹⁴.

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.
- ❖ 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 заболеваний¹⁵. 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*»¹⁶.

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 напряжения¹⁷!

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