

Глава 1

ДОВЕРЯТЬ НЕЛЬЗЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Семьдесят процентов людей глобально видят окружающую среду надежным и безопасным местом, где можно и нужно доверять людям, системам, технологиям, природе, своей психике и организму. Конечно, это доверие небезгранично и в определенных, из ряда вон выходящих ситуациях может быть утеряно. Но это не повлияет на отношение к остальному миру. Он останется безопасным и заслуживающим доверия, а печальный эпизод посчитают лишь исключением из правила, которое, как известно, его лишь подтверждает.

Оставшиеся 30 % людей видят мир зеркальным образом: как место опасное, полное угроз и подвохов.

А как жить, если кругом угроза? Очевидно, только контролируя, ну или пытаясь контролировать. Постоянно и неустанно.

Контролировать себя. Свои мысли. Поступки. Чувства. Других людей. Их мысли, поступки и эмоции. Контролировать все вокруг: системы, механизмы, природу. Жизнь, наконец! Ведь она такая опасная и непредсказуемая.

Только вот большинство из вышеописанного не в нашей власти. На самом деле единственное, что мы действительно можем контролировать в единицу времени, — это наша собственная поперечнополосатая мышца. К ней присоединены все остальные мышцы, мускулы и сухожилия. Захотели — подняли руку, захотели — опустили. Вот этим и только этим мы можем распоряжаться в текущий момент. И все. Увы.

У нас нет власти над другими людьми, над природой, над прочностью моста, по которому над нами едет электричка, над большинством процессов в собственном организме. Над мыслями. Чувствами. Не верите? Попробуйте заставить правую пятку зачесаться прямо сейчас. Или запретите себе под страхом серьезного штрафа думать о мороженом всего минуту. Попробуйте волевым усилием влюбиться послезавтра в полдень в вашего дворника. Очевидно, что ничего из перечисленного у вас не получится.

Кстати, у тревожных людей тоже случаются моменты «нирваны», когда они чувствуют себя в безопасности. Но эти моменты — скорее исключение из общего правила «Мир опасен, жизнь полна угроз и требует контроля», которое его подтверждает.

Попытка повлиять на то, что контролировать невозможно, создает серьезный внутренний конфликт. Он сопровождается тревогой. Почему тревогой? Просто потому, что с помощью этого состояния наша психика обращает внимание

на то, что этого внимания требует. Неразрешенный внутренний конфликт, безусловно, его требует! Так что психика делает свое дело и подключает механизм тревоги, то есть ведет себя абсолютно логично и естественно.

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОГИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Тревога сама по себе — это переживание, чувство. Любые эмоции нам зачем-то нужны. Основное их предназначение — обратить наше внимание на что-то важное.

Мы злимся? Возможно, наши границы нарушаются.

Обижаемся? Вероятно, по отношению к нам допущена несправедливость.

«Обрати внимание на эту несправедливость и вмешайся!» — сигнализирует наша психика.

Чувствуем зависть к соседу, купившему «феррари», о котором всю жизнь мечтали? Психика при помощи зависти сигнализирует: «Обрати внимание, возможно, тебе стоит использовать свое время и потенциал эффективнее, и тогда у тебя тоже появится “феррари”. Почему бы не прекратить скролить ленту прямо сейчас и не заняться написанием бизнес-плана?»

Видите, даже зависть (хотя нас учили, что это плохое и некрасивое чувство) абсолютно нормальна, полезна и даже необходима.

Тревога не исключение. Ее задача — обратить наше внимание на что-то как минимум необычное. «Как минимум», потому что еще одно предназначение тревоги — предостеречь нас от потенциально опасных ситуаций. Или от тех, которые мы считаем таковыми.

Те самые 30 % людей, которым очень важно все контролировать, любые неподконтрольные ситуации воспринимают как опасные. И тревога выполняет свое прямое предназначение: старается их обезвредить или хотя бы обратить внимание на возможную проблему, пусть даже вымышленную.

Наша психика не знает, реальна ли опасность, и приравнивает надуманную угрозу к существующей.

Отличный пример — фильмы ужасов. Мы прекрасно понимаем, что опасность не настоящая, но тело и сознание реагируют на нее как на реальную. С точки зрения нашей психики, «лучше перебдеть, чем недобдеть». Поэтому тревога — лишь часть механизма спасения и выживания, в котором нет ничего плохого.

В течение миллионов лет эволюции наши психика и тело программировались на периодическое переживание такого состояния. Именно оно позволяло пещерному человеку предвидеть нападение хищников. Именно беспокойство о здоровье потомства заставило придумать, как обогреть пеще-

ру, а тревога о сытых животиках детей заставляла ходить на охоту.

Тревога о возможности быть изгнанным из племени и помереть в одиночестве в пасти тигра не позволяла нашим далеким предкам асоциально вести себя в пещере. В общем, это ощущение приносило и приносит много пользы.

Тревога, страх, ужас — все эти механизмы призваны нас защищать. А с эволюционной, физиологической точки зрения то, что служит для безопасности, не может вредить.

Вместе с тем механизм тревоги циклический и синусообразный. Всплески ее здоровы, нормальны и физиологичны, если это именно всплески.

Переживая это состояние, мы переходим в режим «решить проблему здесь и сейчас, сделай что-нибудь, иначе станет плохо». Такой режим очень полезен и абсолютно нам необходим, но в нем нельзя находиться постоянно. Он задуман природой не для того, чтобы сопровождать человека всю жизнь.

Когда мы тревожимся, организм вырабатывает соответствующий гормон — кортизол. Он необходим для мобилизации мозга и тела на борьбу с возможной угрозой или на поиск оптимального решения в сложной ситуации.

Под воздействием кортизола наша автономная нервная система активируется, начинает «решать вопрос» и перестает заниматься всем остальным. А именно: управлять иммунитетом, поддерживать

противовоспалительные функции, обеспечивать регенерацию клеток и так далее.

Говоря простым языком, в такие моменты наша автономная нервная система ставит борьбу с возникшей угрозой в приоритет над рутинными функциями поддержания здоровья и обеспечения нормальной жизнедеятельности. И хорошо, что так!

Ведь именно это позволяет нашему биологическому виду выживать, замечая потенциально опасные ситуации, переключаясь и концентрируясь на них. При условии что это происходит редко.

А что случается, если мы все время живем, ощущая надвигающуюся угрозу?

Наш мозг непрерывно вырабатывает кортизол, а автономная нервная система постоянно предпочитает борьбу с угрозой своим основным функциям, в том числе иммунным.

Вместо того чтобы контролировать деление клеток, под воздействием кортизола автономная нервная система пытается решить более важную и насущную проблему. Например, «а вдруг через три недели я приеду на важную деловую встречу, а свободного места на парковке не будет и я опоздаю?!»

Кортизол — наш друг, если навещает нас иногда.

В больших количествах и постоянно присутствуя, он крайне негативно сказывается на сердечно-сосудистой системе. И не только на ней.

На наших хромосомах есть концевые участки, их называют теломеры. По функционалу они похожи на лошадиную подкову. Каждый раз при делении хромосомы длина теломер сокращается, как при ходьбе по асфальту стирается подкова лошади.

Только вот заново подковать хромосомы не получится: когда длина теломер становится критически малой, хромосомы больше не делятся, и человек умирает. Длина теломер — это, по сути, индикатор физиологического времени, оставшегося нам в этой жизни.

Исследования показывают, что у человека с постоянно высоким уровнем кортизола в крови они существенно короче среднестатистического возрастного показателя. То есть постоянный и чрезмерный выброс кортизола сокращает жизнь.

Я расскажу вам об исследовании Social Stress Test, проведенном в Оксфорде.

Участников разделили на три группы и сказали, что им предстоит, стоя на сцене при большой аудитории, по очереди быстро вычитать в уме по 7, начиная с 1786. При этом любая ошибка любого из членов группы приведет к тому, что вся группа должна будет начать сначала. К тому же делать это надо, соревнуясь в скорости, а команда, которой первой удастся досчитать до 0, выиграет и получит денежный приз.

Если задача кажется вам не очень сложной, то учтите обещанное участникам эксперимента

улюлюканье зрителей, негативные высказывания, поторапливание, посторонний шум, и вы поймете, насколько она на самом деле сложная.

Участники первой группы получили указание оставаться максимально спокойными, так как «стресс вреден для организма и снижает точность вычислений».

Второй группе сообщили, что «стресс — это полезнейшая функция организма, абсолютно необходимая для улучшения и ускорения производительности и эффективности в напряженных ситуациях».

Третьей, контрольной, группе не сказали ничего.

В ходе эксперимента исследователи наблюдали за уровнем кортизола у участников всех групп. Напомню: постоянное и чрезмерное присутствие этого гормона крайне негативно сказывается на здоровье. Он необходим и полезен человеку, если присутствует иногда, и очень вреден, если вырабатывается постоянно.

В результате у участников из первой группы кортизол зашкаливал и оставался высоким еще длительное время после окончания эксперимента. В то время как у участников второй группы его уровень в процессе вычислений оставался достаточным, но не чрезмерно высоким и сошел на нет практически сразу по завершении эксперимента. Третья группа показала промежуточный между первыми двумя результат.

О чем говорит это исследование?