

Эмили Нагоски
Амелия Нагоски

Выгорание

Новый подход
к избавлению
от стресса

18+

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Глава 1

Завершите цикл

«Пойду продавать наркотики, лишь бы уйти с этой работы» — так Джулия, подруга Амелии, ответила на вопрос «Как дела?». Стояла последняя суббота перед началом учебного года. Джулия просто шутила. Однако ситуация была серьезнее некуда. Она работает учительницей в средней школе. Ее выгорание достигло критической отметки. Мысль о начале очередной четверти заставляет беднягу тянуться за бутылкой вина в два часа дня.

Кому понравится, что учительница его ребенка переполнена цинизмом и запивает свою горькую жизнь алкоголем? Но таких много. Выгорание опустошает, душит апатией, а главное, педагог становится черствым — подобных случаев больше, чем можно подумать.

— Как-то мне попалась заметка об учителе, который явился в школу в первый учебный день настолько пьяным, что забыл штаны. И я сказала себе: «Господь свидетель, вот твое будущее», — призналась Джулия, осушив первый бокал.

— Отчаяние — это разросшаяся тревога, — ответила Амелия, вспоминая собственный учительский опыт. — А тревога накапливается из-за стресса, который наслаивается день за днем и никогда не кончается.

— Золотые слова! — объявила Джулия, доливая себе вина.

— Проблема школы в том, что ты никогда не избавишься от причин своего стресса, — продолжила Амелия. — И я говорю не про детей.

— Так и есть, — подхватила Джулия. — В детях, наоборот, весь смысл. А вот администрация, отчеты и бумажки жутко напрягают.

— И ты никогда от них не избавишься. Но ты можешь что-то сделать с самим стрессом. Завершить цикл стресс-реакции.

— Полностью согласна! — кивнула Джулия. — Погоди, а что за цикл?

В этой главе мы ответим на вопрос Джулии. Ответ одновременно является базовой идеей всей книги. «Переработка» *стресса* и избавление от его причин — совершенно отдельные процессы. Чтобы *стресс* не накапливался, необходимо *пройти весь круг*.

Стресс

Для начала мы научимся разделять эти две вещи.

Есть *стрессоры*. Они могут быть любыми: все, что вы видите, слышите, касаетесь, обоняете или даже представляете в уме, несет угрозу. Стрессоры бывают внешние: работа, деньги, семья, время, социальные нормы и ожидания, опыт дискриминации и т. д. А бывают внутренние. Их сложнее описать, и они гораздо тоньше. Самокритика, неприятие своей внешности, сложности с самоопределением, негативные воспоминания, страх будущего — в разной степени все эти факторы могут определяться вашим телом в качестве потенциальной *угрозы*.

Стресс — это нервная и физиологическая реакция организма в ситуации, когда вы сталкиваетесь с одной из вышеперечисленных опасностей. Этот механизм выработался у нас в ходе эволюции, чтобы справиться с внезапной атакой льва или, скажем, бегемота¹². Как только мозг фиксирует агрессивное животное, в нас запускается автоматическая

«стресс-реакция» — цепочка изменений по всему телу, адаптирующая организм к повышенной нагрузке. Сейчас будет жарко! Адреналин наполняет мышцы дополнительной кровью, глюкокортикоиды держат их в тонусе, а эндорфины помогают игнорировать весь этот дискомфорт. Ваше сердце переходит на быстрый ритм, толчки крови в артериях становятся мощнее, что повышает давление в сосудах, и вам приходится часто-часто дышать (мониторинг сердечно-сосудистой системы — любимый способ ученых измерять уровень стресса)¹³. Мышцы напрягаются, снижается чувствительность к боли, внимание обостряется, однако становится туннельным — вы сконцентрированы на текущем моменте и на том, что происходит у вас прямо под носом. Все органы чувств работают на полную катушку, а из глубин памяти выхватывается только информация, напрямую связанная со стрессором. Чтобы по максимуму обеспечить ваше выживание, организм временно «гасит» деятельность других органов: замедляется пищеварение, меняются показатели иммунной системы (анализ иммунной активности — это второй излюбленный способ ученых фиксировать стресс)¹⁴. Рост и восстановление клеток подождут, репродуктивная функция тоже неактуальна. *Все ваше тело и психика* меняются в ответ на то, что вы воспринимаете как угрозу.

А вот и лев! Стресс-реакция заливает вас до самых ушей. Ваши дальнейшие действия?

Бежать!

Видите ли, вся эта сложная, многоступенчатая реакция имеет единственную цель — доставить в ваши мышцы максимальное количество кислорода и энергии, чтобы дать вам возможность уклониться от встречи с врагом. Остальные процессы временно заторможены. Как выразился Роберт Сапольски*: «У нас, позвоночных, стресс-реакция основана на простом факте: ваши мышцы ждет сумасшедшая гонка»¹⁵.

В общем, вы побежали.

* Роберт Моррис Сапольски (род. 1957) — американский нейроэндокринолог, профессор биологии, неврологии и нейрохирургии в Стэнфордском университете.

Что дальше?

Два варианта. Либо лев съедает вас (или топчет бегемот — без разницы, дальше вам все равно), либо вы спасаетесь! Добегаете до своей деревни, лев гонится по пятам, но вы изо всех сил зовете на помощь! Люди выбегают, чтобы прикончить хищника сообща, — и вам удалось выжить. Победа! Вы бросаетесь обниматься с семьей и соседями. Жизнь хороша, вас переполняет благодарность. Солнце сияет вдвое ярче, а вы постепенно расслабляетесь, осознавая, что быть в своем теле снова безопасно. Потом вы с односельчанами разделяете тушу, жарите большой кусок на огне и вместе пируете. Остальные, несъедобные части льва относите подальше и закапываете с особым ритуалом. Возвращаетесь домой, держась за руки со своими помощниками-односельчанами, которых вы так любите. Глубоко вдыхаете родной воздух и благодарите льва за его жертву.

Стресс-реакция завершилась. Всем спасибо, все свободны.

Вы справились со стрессором, но как насчет самого стресса?

Человеческая стресс-реакция была идеально подогнана под ту среду, в которой эволюционировал наш вид. Действия по нейтрализации «льва» одновременно разряжали стресс-реакцию. И тут можно подумать, что цикл стресс-реакции всегда завершается путем уничтожения стрессора — причины стресса.

Но такая трактовка была бы слишком проста.

Представьте, что вы убегаете от льва в сильную грозу. Кругом полыхают молнии, и вдруг одна из них бьет в хищника! Вы оборачиваетесь и видите его безжизненное тело. Но наполняют ли вас внезапное спокойствие и умиротворение? О нет! Вы стоите в недоумении, сердце бешено колотится. Озираетесь в поисках других опасностей. Ваш организм по-прежнему хочет сорваться с места: бежать или драться! А может, забиться в пещеру и пореветь? Боги покарали это зубастое чудовище,

но ваше тело еще не чувствует себя в безопасности. Цикл стресс-реакции должен быть завершен. Простого исчезновения угрозы недостаточно. Скорее всего, вы побежите в деревню и, задыхаясь, расскажете односельчанам свою ужасную историю. Все будут охать от страха и прыгать от счастья вместе с вами. Хвала небесным божествам за спасительную молнию!

А вот современная версия. Лев уже готов на вас броситься! Адреналин, кортизол, гликоген — весь коктейль работает на полную катушку. Вы хватаетесь за ружье, бабах! Лев пристрелен, вы спасены.

Что теперь? Угроза исчезла, но ваше тело по-прежнему под лавиной физиологических реакций. Вы до сих пор не совершили действий, которые организм распознаёт как сигнал расслабиться. Бесплезно говорить себе: «Успокойся, все хорошо». Не поможет даже зрелище подстреленного льва. Нужны действия, символизирующие безопасность. Иначе вы так и останетесь с этим «коктейлем» гормонов и нейромедиаторов. Со временем он размоется, но расслабления не наступит. Пищеварительная, иммунная, сердечно-сосудистая, костно-мышечная и репродуктивная системы так и останутся в угнетенном состоянии, если не получат сигнал возвращаться к полноценной работе.

И это еще не всё!

Представим, что ваш стрессор — не лев, а какой-то идиот коллега. Он совершенно не угрожает вашей жизни, но пакостит по мелочам. Идет совещание, он опять вставляет свой дурацкий комментарий, и вас — о боже — заливают адреналин с кортизолом и гликогеном¹⁶. Однако приходится чинно сидеть с этим идиотом за одним столом и быть милой. Выполнять социально одобряемую роль. Кому станет легче, если вы перемахнете через стол и выцарапаете его наглые глазенки? Ваша физиология жаждет крови врага. Но вместо этого вы проводите спокойную, социально приемлемую, в высшей степени конструктивную встречу с его начальником. Тот согласен вас поддержать. А если этот придурок снова станет возникать, старший менеджер напомнит ему о корпоративной этике.

Наши поздравления!

Вы справились со стрессором, но сам стресс пока не ушел. Он пропитывает весь организм, пока вы не совершите волшебные расслабляющие действия.

Проходит день за днем... А команды «отбой» все нет и нет.

Давайте посмотрим, что происходит с одной из систем — сердечно-сосудистой. Хронически активированная стресс-реакция приводит к повышенному давлению. Ваши сосуды предназначены для мягкого тока крови, а она — только представьте! — хлещет, как из садового шланга. Естественно, они быстрее изнашиваются, рвутся, и повышается риск заболеваний сердца. Хронический стресс кажется безобидным, но он вызывает опасные для жизни болезни.

И помните, что эта перегрузка происходит в каждом органе и каждой системе вашего организма. Пищеварение. Иммуитет. Гормональный фон. Человеческое тело не рассчитано жить в таком состоянии. Если мы застреваем в нем, стресс-реакция вместо спасения нашей жизни медленно убивает нас.

В западном постиндустриальном обществе все перевернуто с ног на голову. В большинстве случаев стресс убивает нас быстрее, чем вызвавший его стрессор. И так будет продолжаться, пока вы осознанно не завершите цикл запущенной стресс-реакции. Пока вы разбираетесь с ежедневными стрессорами, ваше тело пытается разгрести ежедневный стресс. Вы должны давать организму ресурсы для разрядки. И эта задача критически важна для вашего благополучия, наравне со сном и едой.

Но сначала надо разобраться, почему мы не делаем это уже сейчас.

Почему мы застреваем

Цикл может зависнуть на полпути по множеству причин. Чаще всего мы наблюдаем три:

1. *Хронический стрессор* → *хронический стресс*. Иногда наш мозг запускает стресс-реакцию, вы делаете то, что он просит, но сама ситуация не меняется.

«Беги!» — командует мозг, когда вам подкинули пугающую задачу: выступить перед коллегами, написать гигантский отчет или пройти ответственное собеседование.

Живя в XXI веке, вы начинаете «бегать» так, как это свойственно нашим современницам. Приходя вечером домой, ставите альбом Бейонсе и целых полчаса самозабвенно танцуете.

«Мы убежали от хищника!» — провозглашает мозг. Вы переводите дыхание, улыбка до ушей. «Кто молодец? Я молодец!» В награду мозг вырабатывает целый список биохимических веществ, создающих чувство безмятежного счастья.

Но приходит недоброе утро... пугающая задача поджидает вас на том же месте.

«Беги!» — восклицает мозг.

И цикл начинается заново.

Мы застреваем в стресс-реакции, потому что бесконечно возвращаемся в стрессогенную ситуацию. Это не плохо само по себе. Вред начинается там, где заканчиваются наши возможности разрядить напряжение. А это случается регулярно, поскольку...

2. *Социальные нормы.* Иногда мозг активирует стресс-реакцию, но вы не можете осуществить то, что он требует.

— Команда бежать!

И он поддает адреналина.

— Не могу! — отвечаете вы. — Я сижу на экзамене!

Или так:

— Дадим этому нахалу по башке!

И вы чувствуете волну глюкокортикоидов в крови.

— Я не могу дать ему по башке! Это мой клиент! — сокрушаетесь вы.

Нужно сидеть, вежливо улыбаться, добросовестно выполнять учебную или рабочую задачу. А тем временем ваше тело варится в котле стресса и ждет, что вы начнете действовать.

А бывает еще хуже. Общество может внушать вам, что чувствовать стресс в такой ситуации *неправильно*. Приводятся убедительные доводы, звучат авторитетные мнения. Стресс — это некрасиво. Это признак слабости. Это неуважение к окружающим.

Родители часто воспитывают дочерей «хорошими девочками». Им мешают страх, злость и прочие неудобные эмоции ребенка. Улыбаемся и машем. Их чувства важнее, чем детские.

Кроме того, выражение неудобных эмоций в нашей культуре расценивается как *слабость*. Вы умная, сильная женщина, и, когда неотесанный прохожий на улице кричит «Клевые сиськи!», вы заставляете себя проигнорировать хамство. Он же не маньяк, а просто кретин, нет причин злиться на него или бояться. Он не стоит вашего внимания, ерунда.

Однако мозг говорит: «Кошмар!» и заставляет вас ускорить шаг.

— В чем дело, красавица? — кричит вслед парень, не стоящий внимания. — Это был комплимент!

— Не оборачивайся, иди вперед, — подбадриваете вы себя, стараясь справиться с адреналиновым всплеском. — Что он тебе сделает?

Но дело не только в том, что выражать стресс некрасиво и малодушно. Нас учат, что это *невежливо*. Когда ваш двоюродный брат пишет мизогинный* пост на «Фейсбуке», вы готовы **НАОРАТЬ НА НЕГО ЗА ТО, ЧТО ОН ПОВТОРЯЕТ ЭТУ ЧУШЬ, КОТОРАЯ НЕ ТОЛЬКО ОШИБОЧНА ПО СУТИ, НО И ВРЕДИТ РЕАЛЬНЫМ ЖЕНЩИНАМ, БОЖЕЧКИ, НЕ МОГУ ПОВЕРИТЬ, ЧТО ЭТО НУЖНО ОБЪЯСНЯТЬ.** Дальше он — и, возможно, еще несколько комментаторов — ответят, что, может, вы и правы, но незачем впадать в истерику. Вы слишком злая. Вам нужно научиться дискутировать *вежливо*, если хотите серьезного к себе отношения.

Будь хорошей, будь сильной, будь корректной. Чувства — это лишнее.

3. Третья причина застревания — так *безопаснее*. Существует ли стратегия, которая одновременно спасает вас от уличного домогателя и разряжает стресс, вызванный им? Конечно. Развернуться и залепить этому хаму пощечину. Но что потом? Он внезапно осознает гнусность своих приставаний и навсегда прекратит их? Вряд ли. Скорее всего, ситуация накалится, и он даст вам сдачи, а в этом случае ваше положение

* Мизогиния — понятие, обозначающее ненависть, неприязнь либо укоренившееся предубеждение по отношению к женщинам, женоненавистничество.

станет еще опаснее. Иногда победа заключается в том, чтобы пройти мимо. С улыбкой, без ответной агрессии, приговаривая про себя, что это ерунда, — вот ваша стратегия выживания в данном случае. Используйте ее с достоинством. Только не забудьте, что такие стратегии выживания еще не разряжают ваш стресс. Они лишь откладывают данную потребность организма. Это не замена завершению цикла.

Итак, существует море способов отрицать, игнорировать и подавлять свою стресс-реакцию! А в результате мы ходим, нагруженные десятилетиями незаконченных циклов. Они томятся внутри нашего тела в ожидании разрядки.

Теперь пора вспомнить третью реакцию: «Замри!»

Замирание

До этого момента мы обсуждали стресс-реакцию в привычном противопоставлении «борьба или бегство». Когда вы ощущаете угрозу, мозг за доли секунды вычисляет оптимальный ответ, чтобы вы с наибольшей вероятностью выжили. Реакция *бегства* возникает, когда ваш мозг делает вывод, что это подарит вам шанс на спасение. И вот вы уже улепетываете от льва. Реакция *борьбы* означает: ваш мозг решил, что у вас хорошие шансы победить в открытом сражении. С точки зрения биологии, бегство и борьба — по сути, одно и то же. Побег — это страх и избегание, в то время как борьба — это злость и приближение. Но обе они означают «ДЕЙСТВУЙ!». Ваша симпатическая нервная система рвется вперед. *Делай хоть что-нибудь!*

Замирание — это совсем другая история. Оно происходит, когда мозг отбрасывает обе альтернативы. Вы слишком медлительны, чтобы сбежать, и слишком слабы, чтобы бороться. Ваша единственная надежда на выживание — прикинуться дохлой, пока угроза не минует или пока кто-нибудь не придет на помощь. Замирание — это отчаянная попытка, последний шанс выжить в опасности, преодолеть которую, по мнению

мозга, у вас не хватит ресурсов. И вот ревущий мотор стресс-реакции на полном ходу глохнет — мозг дает по тормозам. Симпатическую нервную систему гасит парасимпатическая. Наступает отключка.

Представьте, что вы газель, убегающая от львицы. Из-под копыт разлетается земля, разгоряченные мышцы работают как бешеные, кровь полна адреналина. И вдруг вы чувствуете, как в бедро вонзились клыки. Что делать? Вы больше не можете бежать — вас держит могучая хищница. Не можете сражаться — она гораздо сильнее. И тут ваша нервная система дергает стоп-кран. Тело обрушивается на землю, словно мертвое. Полная заморозка всех систем.

Вам не обязательно знать об этом механизме. Мозг выберет его и без вас. Но, если вы не в курсе такой реакции, вы так и не поймете, почему в ситуации опасности не отбивались, не кричали и не рванули с места. Вы почувствовали, будто руки, ноги и голос внезапно вам отказали. Что случилось? Они действительно вам не подчинялись. Ваш мозг пытался сохранить вам жизнь перед лицом угрозы, которая выглядела непреодолимой. Пришлось «вырубить» ваше тело — это был последний шанс.

Ура! Это сработало! Вы сидите живая и читаете эту книжку. Мы очень рады вас видеть. Спасибо вашему мозгу, что изо всех сил следит за вашим выживанием.

ВСТРЯСКА

В нашей культуре есть много слов, чтобы описать чувства, когда мозг командует «Полный вперед!» в ответ на стресс. Если его выбор — борьба, вы почувствуете *раздражение, досаду и злость*, стрессор будет вас *нервировать*, вы впадете в *ярость* и в *бешенство*. Если выбор пал на бегство, мы выберем слова из другого списка: *переживаю, беспокоюсь, боюсь, тревожно, страшно* или *я в ужасе*. Но какими словами описать чувство «замирания»? Могут подойти такие определения: *парализована, ничего не чувствую, скованная, отдельно от своего тела, будто окаменела*. Само

ГЛАВА 1. ЗАВЕРШИТЕ ЦИКЛ

слово «симпатическая» означает «с чувством», в противоположность «парасимпатической» — что значит «над чувством». Именно парасимпатическая система отвечает за реакцию замирания. Во время нее вы теряете чувство реальности, становитесь заторможенной, словно вам все равно и происходящее не имеет значения. Вы покидаете границы собственной личности.

Плохо то, что, не имея устоявшихся слов для чувства замирания, мы не можем точно описать следующую стадию.

После того как львица набросилась на газель и та рухнула на землю, хищницу переполняет торжество. Она отправляется за детенышами — пусть поужинают добычей. И тут происходит чудо. Как только угроза миновала, ступор постепенно переходит в дрожь. Адреналин и кортизол, скопившиеся в кровеносной системе газели, перегорают в процессе интенсивной встряски всего тела. Словно она и в самом деле убежала на этом топливе в безопасное укрытие.

Это свойственно всем млекопитающим. Одна женщина, узнав о реакции замирания, рассказала нам: «Теперь я понимаю, что произошло, когда я случайно сбила кошку. Она лежала на дороге, и я думала, какая же я дрянь, убила животное. Но она вдруг задергалась и задрожала, как в припадке. Потом очнулась... и убежала прочь».

С людьми происходит точно так же. Мы слышали разные истории.

«С моей подругой случилось такое, когда она выходила из наркоза после операции».

«С моим ребенком в реанимации было то же самое».

«Когда я оправлялась после пережитой травмы, мое тело иногда странно реагировало. Я словно теряла над ним контроль, и мне было страшно, потому что во время травмы я чувствовала такое же бессилие. Теперь я понимаю, что мой организм обо мне заботился. Это был этап исцеления».

У нас нет надежных слов, чтобы описать опыт «отпускания тормоза» — мышечные подергивания, вибрации во всем теле, произвольная дрожь. В комплекте с ними часто идут ярость, паника, а кроме того, стыд. Если вы не знаете об этом механизме, вас может напугать такое состояние. Еще хуже, если вы попытаетесь с ним бороться, «взять себя в руки». Поэтому так важно дать этой стадии цикла собственное имя. Мы называем ее «встряска», и это совершенно нормальный, здоровый физиологический процесс, который пройдет сам собой. Дайте себе несколько минут. Как правило, встряска означает, что цикл стресс-реакции был прерван и его не удалось завершить. Встряска является частью восстановления после травматического события либо интенсивного длительного стресса.

Доверяйте своему телу. Вы можете догадаться о происхождении физических ощущений, или это останется загадкой — не важно. Для проживания этапа встряски не требуется осознание произошедшего. Слезы без видимых причин? Хорошо! В следующий раз, когда заметите «беспочвенные» чувства и дрожь, просто скажите: «О, встрясочка пришла!»

Самый эффективный способ завершить цикл

Что мы делаем, когда за нами гонится лев?

Бежим.

А когда нас загоняли по кабинетам, чтобы оформить жалкую справку? Когда мы крутимся, как белка в колесе, чтобы заработать на жизнь?

Бежим.

Или плаваем.

Или танцуем по квартире, крича слова любимой песни. Или потеем в фитнес-центре. Сгодится что угодно — главное, чтобы в процессе вы хорошенько растрясали тело и тяжело дышали.

Сколько времени на это нужно?

Большинству хватит от двадцати минут до часа. Но ежедневно или хотя бы через день. Ведь стрессы вы испытываете постоянно — значит, и завершения цикла стресс-реакции должны происходить постоянно. На первых порах достаточно просто встать со стула, сделать глубокий вдох, напрячь все мышцы и через 20 секунд расслабить, затем потрясти руками-ногами и еще раз глубоко вздохнуть.

Помните: ваш организм не знает, что такое «заполнить квитанцию» или «разрешить межличностный конфликт путем рациональных переговоров». Однако он прекрасно знает, что такое прыгать и качаться. Организм понимает только свой язык — *язык тела*.

Вы миллион раз слышали, что зарядка полезна для здоровья. Что она помогает справиться со стрессом, улучшает самочувствие, повышает настроение, обостряет ум — словом, все срочно побежали в спортзал!¹⁷ Теперь вы знаете почему. Физическая нагрузка — это сигнал организму, что вы успешно пережили угрозу и в вашем теле снова безопасно находиться. *Физическая активность — самый мощный способ закончить цикл стресс-реакции.*

Другие способы завершить цикл

Буквально любое движение вашего тела — первейшее оружие в битве против выгорания. Но это не единственный путь к разрядке. Есть и другие рабочие методы. Рассмотрим еще шесть способов, успешно зарекомендовавших себя.

1. *Дыхание*. Глубокое, размеренное дыхание снижает интенсивность стресс-реакции, особенно когда выдох медленный, длинный и опустошает легкие до самого конца. Почувствуйте, как поджался живот. Лучше всего дыхание помогает, когда стресс умеренный. Если же он захлестывает вас с головой, дыханием можно немного снизить напряжение, а когда трудная ситуация останется позади, следует перейти к более активным методам. В случае если вы переживаете последствия травмы, простое

глубокое дыхание — самый щадящий способ, чтобы начать распутывать клубок переживаний. Это лучшее начало самоисцеления. Можете взять за основу такую технику: медленно вдохните, считая до пяти; задержите дыхание, считая до пяти; затем плавно выдохните, считая до десяти; выдохнув полностью, посчитайте до пяти. Прodelайте это три раза. Всего лишь минута и 15 секунд осознанного дыхания — и вы почувствуете себя лучше.

2. *Теплое общение.* Поверхностные, но доброжелательные контакты с окружающими — первый внешний сигнал того, что мир вокруг безопасен. Большинство полагает, что соседка в поезде будет докучать — лучше бы оставила нас в покое! Но на самом деле вежливо перекинуться парой словечек полезнее для нашего психического благополучия, чем взаимное молчание¹⁸. Люди, у которых больше социальных связей, как правило, счастливее¹⁹. В следующий раз, купив чашку кофе, пожелайте бариста хорошего дня. Сделайте кассирше в столовой милый комплимент. Убедите свой мозг, что вас окружают приятные люди, что мир адекватен и предсказуем. Это работает!

3. *Смех.* Когда вы смеетесь вместе с кем-то, даже по пустякам, растет ваша удовлетворенность отношениями²⁰. Однако смех должен быть искренним, а не притворно-официальным. Громкий, неприличный, от всего сердца. Нейробиолог Софи Скотт говорит, что во время смеха мы «используем древнюю систему, сформировавшуюся в процессе эволюции, чтобы создавать и укреплять групповые связи, а также регулировать эмоциональный уровень»²¹.

4. *Привязанность.* Когда дружеского щебетания недостаточно, а для смеха вы слишком встревожены, приходит черед любви. Со стрессом помогает справиться присутствие человека, с которым у вас взаимное доверие и уважение. Физическое влечение — замечательно, но необязательно. Простое теплое объятие в расслабленном, безопасном контексте возвращает организм к нормальной работе так же успешно, как забег от хищника на три километра. Кроме того, не нужно столько потеть!

Джон Готтман*, исследователь в области человеческих отношений, советует попробовать «шестисекундный поцелуй». Он предлагает целовать своего партнера или партнершу каждый день в течение шести секунд. Шесть секунд за один поцелуй, а не шесть поцелуев по одной секунде! Кто-то возразит, что это странно, но у Готтмана есть объяснение. Вы не сможете целых шесть секунд целовать человека, которого недолюбливаете или презираете. Это слишком длинный поцелуй для того, с кем вы не чувствуете себя в безопасности. Целуясь с кем-то так долго, вы волей-неволей отмечаете, что этот человек вам нравится, вы доверяете ему и чувствуете теплоту. Долгий поцелуй сигнализирует вашему телу, что вы находитесь на безопасной территории своего племени.

Еще один пример. Обнимите того, кого вы любите и кому доверяете, на 20 секунд, не смещая своего центра тяжести. Обычно, обнимая кого-то, мы быстро наклоняемся вперед и ненадолго опираемся на человека. Либо, как вариант, один из вас крепко стоит на ногах, а второй прижимается к нему так, что рискует упасть, если первый вдруг сдвинется с места. Вместо этого держите баланс, и пусть ваш близкий человек тоже не заваливается на вас. Обхватите друг друга руками и не отпускайте. Исследование показало: через 20 секунд меняется гормональный фон, снижаются давление и пульс, повышается настроение. А вслед за этим растет уровень окситоцина, гормона социальных связей²².

И долгий, осознанный поцелуй, и двадцатисекундное объятие говорят вашему организму, что вы в безопасности. Лев остался далеко в джунглях, вы примчались в деревню и находитесь у себя дома, целая и невредимая. А рядом близкие люди.

Конечно, 20 секунд — примерная цифра. Главное, чтобы вы почувствовали качественный сдвиг своего самочувствия. Как говорит психолог Сюзанна Иасенца, «обнимайтесь, пока не почувствуете покой в душе».

К счастью, наша способность завершать цикл через теплую привязанность не ограничена людьми. Погладьте несколько минут кошку — и ваше

* Готтман Дж. Женщина. Руководство для мужчин. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017.

давление также нормализуется. Владельцы домашних животных часто рассказывают, что отношения с питомцами приносят им больше поддержки, чем отношения с людьми²³. А если у вас есть собака, которую надо выгуливать, вы получаете комбинированный эффект — любовь плюс физическая активность²⁴. Собаки и лошади — идеальные «терапевтические» животные для тех, кто получил глубокую травму в близких отношениях с людьми.

Скажем больше! Благотворное действие привязанности можно испытать даже через духовные практики. Ученые часто измеряют роль трансцендентных состояний в психическом самочувствии людей. В числе ключевых факторов фигурируют «смысл жизни» (который настолько важен, что мы посвятили ему главу 3) и социальная поддержка от группы единомышленников или религиозной общины. Но по большому счету духовный контакт — это то самое чувство защищенности, нужности и подключенности к мощному источнику ресурсов, психических или материальных. Короче говоря, вы чувствуете за спиной невидимое, но хорошо осязаемое плечо родичей²⁵.

5. *Старый добрый плач.* Скажете, что слезами горю не поможешь? Не забывайте, что разобраться с причиной стресса и с самим стрессом — две разные вещи. Вспомните, как вы из последних сил сдерживались, добежали до своей комнаты, захлопывали дверь — и в следующую секунду рыдания вырывались наружу. Через десять минут вы глубоко вздохали, шли умываться и чувствовали, как с плеч упала тяжесть. Стрессогенная ситуация никуда не делась, но вы разрядили свою стресс-реакцию.

У вас есть любимая мелодрама, которую невозможно смотреть без слез? И вы точно знаете, на какой минуте доставать коробку с салфетками, дрожащим голосом приговаривая: «Обожаю эту сцену!» Когда вы переживаете эмоции художественных персонажей, ваш организм воспринимает их как собственные. Сюжет фильма проводит вас через полный цикл.

6. *Творческое самовыражение.* Уделите сегодня время для творчества — и завтра будете энергичнее, живее и спонтаннее²⁶.

Почему так происходит? Как и спорт, искусство, включая живопись, скульптуру, музыку, театр и писательство, создает питательную среду для эмоциональных всплесков. Когда вас накрывает романтическая влюбленность, все эти песни на радио внезапно откликаются в душе! И даже если вы достали своими излияниями подруг, песни всегда помогут выплеснуть эмоциональное напряжение. Когда же сердце болит от разрыва, на помощь придет другой плейлист. Он проведет вас через «туннель горевания» и составит компанию, пока психика не вернется в состояние покоя. Таким образом, вербальное, визуальное и сценическое искусство во всех своих формах позволяет нам выразить и прожить интенсивные эмоции. Считайте, что мы нашли «дырку в заборе» социальных норм. Творчество — это пространство, где можно не зажимать свои чувства под маской «хорошей девочки».

Писатели, художники и творцы всех мастей в один голос говорят то же самое, что поведала нам одна музыкант из Нэшвилла:

— Оглядываясь на свои первые песни, я четко вижу, что писала о своем прошлом, пыталась переработать травматичный опыт во что-то полезное. Но тогда я совершенно не осознавала этого. Я даже не чувствовала боли. Сочиняя песни, я поднимала из подсознания какие-то обрывки эмоций, и это было единственное безопасное место, чтобы соприкоснуться с ними²⁷.

Софи работает инженером, а в свободное время увлекается вселенной сериала Star Trek и многими другими вещами, но только не спортом. Будучи высокой и чернокожей, она в школьные годы слышала от окружающих:

— Тебе надо играть в баскетбол!

— Идите вы со своим баскетболом! — неизменно отвечала Софи.

Она ненавидела зарядку. Даже когда она делала над собой усилие, дрыгая руками-ногами, через несколько дней у нее начиналась простуда, или заболело сухожилие, или сваливалась

нагрузка на работе. Она не может заниматься спортом! Не хочет, не будет, и точка.

Как-то раз в обеденный перерыв Эмили приехала к Софи в офис, чтобы провести семинар о стрессе. «Делайте упражнения, это очень важно», — объясняла Эмили. Софи не выдержала и подошла к ней после мероприятия.

— Скажи, как мне быть? Во время зарядки мне скучно, больно, и каждый раз я где-нибудь косячу. Это вообще не вариант. Я не выдержу никаких упражнений, будь они тысячу раз полезны для психики.

Не всем людям даны способности к спорту. Но, раз уж исследования кричат о его ключевой роли, Эмили засучила рукава и стала искать особые методики для людей, которые не могут делать зарядку, ненавидят ее, у них нет времени, нет желания... В общем, любые причины — а результат один: отсутствие физической активности. Эмили провела много лекций о здоровом образе жизни и видела, что проблема достаточно частая. Однако, к ее огромному удивлению, почти все источники писали: «Попробуйте командные виды спорта» или «Пусть спорт станет вашим хобби, а не обязаловкой». Другими словами, людям советовали найти в спорте удовольствие. Нормальная, в общем, рекомендация, но она не подходит людям с хроническими болями или недомоганиями, травмой, инвалидностью. Или таким людям, как Софи, которая, по ее собственному выражению, «в гробу видала эту вашу физическую активность».

Но Эмили все-таки нашла направление телесных практик, которые подходят людям вроде Софи. Вот что она посоветовала:

— Значит так, ложишься на кровать...

— О, мой любимый спорт! — хмыкнула Софи.

— ...И плавно напрягаешь-расслабляешь каждую мышцу в теле.

Начиная с пальцев ног и заканчивая мышцами лица. Сжимай изо

всех сил и медленно-медленно считай до десяти. И обрати особо внимание на зоны, в которых скопился стресс.

— В плечах, — тут же откликнулась Софи.

— Супер! Пока напрягаешься, живо и ярко представляй, как разбиваешь причину своего стресса на мелкие кусочки. Размазываешь по стенке, стираешь в порошок, все такое.

— Понятно. — Софи уже предвкушала удовольствие.

— Имей в виду, представлять надо в красочных деталях — это важно. Наблюдай, как откликается твое тело. Пульс участится, сожмутся кулаки. И так, пока не словишь приятное чувство...

— Победы, — подхватила Софи. — Ладно, попробую.

И она попробовала. Во время упражнения с ней происходили странные вещи. Иногда ее захлестывали необъяснимая злость и раздражение. Порой хотелось поплакать. Время от времени тело жило своей жизнью — дрожало, билось в судорогах, как в кино про одержимых бесами.

Софи написала Эмили на электронную почту.

— Все по плану, — заверила та. — Ты накопила большой багаж, и ему нужно время на «распаковку». Очень много незавершенных циклов стресс-реакции. Доверяй своему телу, оно самоочищается.

На самом деле способов закончить цикл — великое множество. Всех и не перечислишь. Но основные вы теперь знаете: спорт, привязанность, смех, плач, творчество, дыхание. Их объединяет *необходимость что-то делать*.

А знаете, что точно не сработает? Сидеть и говорить себе, что все позади. Завершение цикла — это не умственное решение, а физиологическая трансформация. Вы же не приказываете своему сердцу биться, а кишечнику — переваривать еду. Стресс-реакция не подчиняется вашей воле. Просто дайте организму то, что нужно, и пусть он занимается тем, для чего предназначен. Столько времени, сколько потребуется.

Как понять, что цикл завершился?

Это такое же чувство, как сытость в конце обеда или оргазм. Ваше тело посылает четкий сигнал. Одним людям легко его распознать, а другим — не очень. У вас меняются настроение, ощущения в мышцах. Дыхание становится глубже, мысли текут, как медленная река.

Для кого-то воспринимать эти сигналы так же легко, как дышать. Эмили в числе таких везунчиков. Задолго до начала своей научной деятельности она знала, что стоит пробежаться или нарезать несколько кругов на велосипеде, как рассеивался самый ужасный стресс. Бывали деньки, когда ей было противно даже взглянуть на кроссовки, но она знала, что в конце тропинки ее ждут умиротворение и покой. Однажды за городом она колесила по холмам, тяжело дыша и любуясь залитой солнцем дорогой. Рядом паслись коровы, и даже их запах казался восхитительным. По ее щекам катились слезы счастья. Эмили с самого детства знала, как ощущается завершение цикла.

Как это описать?

Представьте, как на велосипеде переключается передача и колеса переходят на плавный и легкий ход. Мышцы расслабляются, дыхание становится глубже.

Чем чаще Эмили занимается физкультурой, тем легче достигает этой стадии. Если она накапливала стресс неделями, одной пробежки уже не хватит. Ей станет легче, но психика не очистится *полностью*. Если вы наслаивали незаконченные циклы один поверх другого, у вас, вероятно, будет так же. Начав практиковать методики завершения, не ждите полного освобождения сразу же. Вначале вы испытаете лишь некоторое облегчение — и это совершенно нормально.

Большинство людей не обладает врожденной наблюдательностью в отношении своих циклов. Первый опыт Амелии случился в кабинете психотерапевта. Амелия ощутила, как накачивает тревога, и врач попросила описать ощущения подробнее. Амелия несколько минут красочно расписывала напряжение в плечах, жар в области шеи и мурашки по телу. Затем остановилась, чтобы отдышаться.

— Как вы себя чувствуете теперь? — спросила врач.

— М-м-м, даже не знаю. Больше не ощущаю этого. Неужели все прошло?

— Скорее всего. Так обычно и бывает. Если вас охватило волнение, дайте ему место, и оно закончится.

— *Просто закончится?*

— Да. Не мешайте, и все.

Мы поговорили с группой специалистов, по каким признакам они определяют, что цикл завершен. Одна врач рассказала о своей дочери. Когда девочка прибежала к ней в расстроенных чувствах, женщина по-матерински обнимала ее и смотрела, как дочь плачет. Постепенно лицевые мышцы девочки расслаблялись, руки и спина становились мягче, и она громко, прерывисто вздыхала. Тогда мать понимала: девочка готова рассказать, что ее огорчило. Громкий вздох был сигналом, что ее маленькое тело завершило цикл стресс-реакции²⁸.

Не огорчайтесь, если не сумеете сразу обнаружить этот сигнал у себя. Если вы долгие годы, а то и всю жизнь застревали посреди цикла и сдерживали чувства, ваш организм придавлен огромным грузом, который необходимо разбирать потихоньку. Для начала осознайте, что с каждым разом самочувствие всё улучшается. Замечайте даже небольшие подвижки в сторону умиротворения. Измеряйте состояние по собственной шкале.

— Когда я начала, мой стресс был на восьмерке, а сейчас уже на четверке, — можете сказать вы. Разве это не круто?

Практический совет

Подберите технику, которая работает. Мы бы с радостью написали идеальный план, но, скорее всего, вы обнаружите, что в разные дни вам помогают разные практики. А порой бывает, что самая подходящая техника слишком долгая и выполнять ее ежедневно не получится. Тогда понадобится мини-версия или какая-то приемлемая замена. Вероятно, читая эти страницы, вы уже мысленно остановились на паре-тройке

вариантов, но все же поэкспериментируйте со всеми. А потом выделите время в своем ежедневном расписании. Проводите эти тридцать минут по своему усмотрению: зарядка, дыхательная медитация, творческое хобби, теплое общение с близкими и т. д. У стресса нет выходных. Практики по завершению цикла тоже должны войти в вашу жизнь на ежедневной основе. В любую погоду, в любое время года. Скажите себе: это приоритетная цель, от которой зависит моя жизнь. Потому что это правда.

Люди от природы обладают разной способностью справляться со стрессом. Помните, Эмили с подросткового возраста интуитивно понимала, как завершать цикл. А Амелии, имевшей такую же генетику и воспитание, потребовалось несколько лет психотерапии, две госпитализации с психосоматическими воспалениями, академический курс по медитации и четкие инструкции от своей сестры — специалистки по ЗОЖ. Только набирая опыт, вы поймете, как ощущаются в вашем теле разные уровни стресса, и научитесь определять, в какой день завершению цикла надо посвятить целый час, а в какой хватит и пятнадцати минут.

Для многих людей основная сложность заключается в том, что завершение цикла требует переключиться со стрессора на сам стресс. Временно отстраниться от раздражающей ситуации и сфокусировать внимание на собственном теле и эмоциях.

К этому моменту книги вы уже знаете, что стрессор и стресс — две разные проблемы и решать их надо по отдельности. Сэкономить время не получится. Со стрессом надо работать, иначе он постепенно подточит вашу жизнь, пока тело и психика не начнут отказывать.

Признаки, что вам надо срочно разобраться со стрессом, а стрессор подождет

Когда уровень стресса повышается, ваши мозг и тело подаются конкретные и предсказуемые сигналы. Опирайтесь на них, чтобы не упустить момент, когда превышение порога стало критическим.

1. *Вы замечаете, что делаете однообразные, бессмысленные действия снова и снова либо вас тянет к саморазрушительному поведению.* Когда мозг застревает посреди цикла, он может глючить и работать с перебоями. Это похоже на заевшую пластинку или на восьмилетку, которая, задыхаясь от нетерпения, скачет вокруг матери с криками «Смотри! Смотри! Смотри!». Вы можете обнаружить, что по десятому разу что-то проверяете, зарылись в деталях, зациклились на навязчивой мысли, постоянно накручиваете волосы на палец или стучите ногой. Это признаки, что мозг перестал справляться и больше не концентрируется на текущей задаче.

2. *Взвинченность.* По выражению психолога и исследовательницы Брене Браун*, человек внезапно «подпрыгивает до люстры» — неадекватно и преувеличенно реагирует на заурядный раздражитель. Причина — скопившаяся боль, которая неожиданно пронзает так, что вы не можете сдержаться. Но, с точки зрения вашего тела, ничего неожиданного нет. Оно давно страдало от непроработанного напряжения. Такое извержение вулкана означает, что порог стресса превышен и нужно немедленно заняться его проживанием. А стрессогенную ситуацию разрулите позже.

3. *Вы превратились в дрожащего под кустиком зайчика.* Представим, как зайчиха убегает от лисицы. Она нашла травянистую кочку и схоронилась в надежде, что лиса проскочит мимо. Сколько зайчиха будет прятаться?

Пока лиса не скроется из виду, правильно?

Когда ваш мозг надолго застревает в стресс-реакции, вы перестаете отслеживать, что опасность миновала. «Кустик» становится вашим постоянным местом жительства. Иными словами, вы возвращаетесь с работы, и все, на что вас хватает, это видео с котиками в интернете. Вместо ужина — бутерброды, чипсы и мороженое. Вы достаете его

* Брене Браун (род. 1965) — американская писательница, профессор-исследователь Колледжа социальной работы Хьюстонского университета. Исследования и книги Брене посвящены вопросам стыда, уязвимости, храбрости и полноценной жизни.

кусочком печенья, потому что встать за ложкой нет сил. Выходные проходят так же. Если вы заметили, что прячетесь от собственной жизни, значит, стресс перешел верхнюю отметку. Вы не в состоянии справиться ни с ним, ни с проблемной ситуацией, которая его вызвала. Сначала разберитесь со стрессом, а потом появятся силы бороться со стрессором.

4. *Ваше тело стало «барахлить».* Может быть, вы не вылезаете из больничных. Или ничем не можете снять хроническую боль. Рана не заживает, инфекция возвращается, едва вы ее поборолите. Стресс — это не пустое слово, а конкретные физиологические процессы. Он не где-то там — он внутри вашего тела. И он порождает конкретные физиологические проблемы, даже когда врачи не могут поставить диагноз. Хроническая активация стресс-реакции запросто может вызвать хроническую болезнь или плохо заживающую травму.

Амелия рассказала Джулии, как научные данные о цикле стресс-реакции спасли ей жизнь (дважды).

— В то время я училась в магистратуре. Мне хотелось заниматься чем-то осмысленным, приносить реальную пользу. Но все скатилось к постоянным разборкам с администрацией. Совершенно непрофессиональные люди...

— О боже, как знакомо, — закатила глаза Джулия.

— ...ну и стресс все накапливался, пока совсем не сломал меня. В самый разгар проекта я попала в больницу с болями в животе. Лейкоциты зашкаливали, но доктора ничего не нашли. Меня отправили домой и велели «больше отдыхать».

— У них всегда все просто, — сказала Джулия.

— Я тоже была в шоке. Но пришлось что-то делать самой. Я начала отмечать внешние раздражители, увидела, что они не в моей власти, — так о чем переживать? Я уверена, что новый взгляд на происходящее спас мне жизнь. Но это было лишь начало моей работы со стрессом. Через год все повторилось. Меня положили на операцию с аппендицитом. Стресс начал разрушать мои органы.

— Прямо разрушать?

— Именно так. В больницу приехала сестра. Подарила мне книгу про воспаления.

— Ничего себе подарочек!

— И принесла игрушечного мишку, который пел песню Don't Worry Be Happy. Веселенький такой. А в книге рассказывалось, как рецидивирующие инфекции, хронические боли и астма — короче, весь мой букет — появляются и обостряются под воздействием стресса. Из-за непрожитых и запертых эмоций. Я читала ее дома после выписки и почему-то плакала. Хотя такое объяснение пахивало дешевой шарлатанской эзотерикой. Но меня мучали постоянные боли, с возрастом они усиливались. Я набрала телефон Эмили и, хлюпая, спросила: «В этой книжке написана правда?»

— Даже я это знала, — пожала плечами Джулия.

— Я о том же. Ничего сверхъестественного. Если я научилась это применять, и у тебя получится. Любой женщине под силу разобрататься с этими циклами. В общем, я позвонила Эмили и спросила, что мне делать с этой болью и всем прочим дерьмом, которое я, оказывается, ношу в организме. Она не пожалела полутора часа на дорогу и привезла мне книжку про расслабляющие медитации.

— Ну конечно, опять книжку. Это же Эмили!

— Вот-вот. Короче, начала я делать эти медитации на беговой дорожке и эллиптическом тренажере. Прислушивалась к физическим ощущениям и впервые в жизни заметила, как случайные мысли вызывают очень конкретный дискомфорт в теле. Это был прорыв. Я наконец поняла, в чем дело. И сегодня мое самочувствие лучше, устойчивее, чем в двадцать лет! Я знаю, что мои чувства, мысли и тело неразрывно связаны. И теперь уже я достаю Эмили советами сходить в тренажерку, поплакать и сесть за повесть, когда ей плохо.

— Потому что она так завершает цикл, — догадалась Джулия. — Что ж, ладно.

Она покрутила в пальцах ножку бокала и призадумалась.

А потом составила план. В свой новый учебный год она принесла две новые методики. Во-первых, решила определять, какие стрессоры поддаются контролю, а какие — нет. Во-вторых, завершать циклы вовремя. Шесть дней в неделю она стала выделять полчаса на спорт и на игры с дочерью Дианой, во время которых отключалась от всего мира.

Ей полегчало... но через несколько месяцев Джулия столкнулась с серьезным препятствием. О нем мы поговорим в следующей главе.

Посмотрим на вопрос конструктивно. Проблема не в стрессе как таковом. Проблема в том, что стрессоры и физиологические реакции, ими вызванные, требуют совершенно разных подходов. Хорошо себя чувствовать — не значит жить в постоянном покое и безопасности. Нужно уметь легко переключаться из состояния борьбы, риска, приключения и возбуждения обратно в состояние покоя и умиротворения. А потом снова рисковать и снова успокаиваться. Стресс не вреден. Вредно в нем *застревать*. Нам хорошо, когда тело является безопасным местом для обитания психики. При том, что оно само не всегда находится в безопасности. Быть в стрессе и чувствовать себя в порядке — вполне реально.

А мораль истории такова:

Хорошее самочувствие — это не состояние, а действие.

В этой главе мы поставили цель научить вас разбираться со *стрессом*, чтобы вам был по плечу каждый новый день, полный стрессоров.

Но помимо этого у вас есть свои цели, сложности, обязательства, которые не получается выполнить; надежды, которые не оправдываются, и множество других источников стресса — больших и мелких, приятных и болезненных.

Дальше мы поговорим о ваших целях и о нейронных механизмах, которые за них отвечают.

Краткое содержание:

- Если вы разобрались с источником стресса, это еще не значит, что вы разобрались с самим стрессом. А сделать это необходимо. Завершайте циклы вовремя, иначе они медленно сведут вас в могилу.
- Физическая нагрузка — самая эффективная стратегия для завершения цикла стресс-реакции. Сгодится даже попрыгать на одном месте или от души пореветь.
- Социальные и творческие стратегии завершения цикла. Теплое общение и выражение любви: шестисекундный поцелуй, 20-секундное объятие, искренний смех, шесть минут поваляться в обнимку после секса. Писать прозу и стихи, рисовать, петь — создавать безопасное пространство для полного проживания эмоционального цикла.
- Душевное и телесное благополучие — это когда вы свободно путешествуете от цикла к циклу. Это наше человеческое свойство. Невозможно замереть в благополучии. Оно не состояние, а вечное движение.