
Слово «стресс» уже давно вышло за рамки психолого-медицинской профессиональной терминологии и стало общеупотребительным. Каждый из нас время от времени отмечает у себя стрессовое состояние, даже когда его симптомы не совсем очевидны.

Особенность нашей практики заключается в том, что мы постоянно встречаемся с людьми, чья цель — решение той или иной проблемы, преодоление сложных жизненных ситуаций или психологических комплексов. Эти люди не искали бы у нас помощи, если бы их трудности не заставляли их испытывать стресс. И поверьте, разнообразие форм, которые может принимать это истощающее состояние, чрезвычайно широко.

Приведем несколько примеров.

- Одну из наших клиенток стресс, вызванный неудачами в бизнесе, привел к депрессии.
- Стрессы, вызванные внутриличностными конфликтами (такими как «Женщина должна иметь семью, а я никак не могу выйти замуж»; «Мужчина должен зарабатывать хорошие деньги, а я не зарабатываю»), часто приводят к разрушению человеческих взаимоотношений.
- Стресс, связанный с необходимостью расплачиваться по кредиту, привел одного из наших клиентов к банкротству.
- Стресс, вызванный чувством вины по отношению к родителям, привел нескольких наших клиентов к тяжелым заболеваниям.

Как видите, стресс может проявляться совершенно по-разному. Что объединяет все названные случаи, так это неизбежное страдание от умственного и/или эмоционального напряжения, возникшего внезапно или копившегося в течение продолжительного времени. Со временем стресс может проявиться и на физическом уровне в виде болевых ощущений или нарушения отдельных функций организма.

Человек, находящийся под влиянием стресса, похож на спортсмена, бегущего на месте: как бы он ни ускорился, сколько бы усилий ни прикладывал, его цель все так же далека, а усталость и психологическое напряжение постоянно накапливаются.



Очевидно, что стресс, разрушающе воздействующий на психику и физическое здоровье человека, существует не отдельно от нас и, соответственно, не может влиять на нас извне. Это состояние является неотъемлемой частью нашей природы на

нейробиологическом уровне. Ведь, как бы странно это ни звучало, именно стресс стимулировал умственное развитие человека в ходе эволюции. Постоянная борьба с ощущением психологического и физического дискомфорта — принципиально важное условие нормального функционирования организма человека, которое дает нам возможность выживать в течение непродолжительного временного периода — 50–90 лет.

Тем не менее, когда стресс становится неуправляемым и неконтролируемым, он разъедает нашу нервную систему, психику, иммунную систему, почти как СПИД. Он действует как невидимый убийца и способствует появлению многих заболеваний.

За весьма короткий отрезок времени негативные последствия стресса могут сделать организм слабым и уязвимым. Было доказано со всей определенностью, что стресс является одним из опаснейших факторов для здоровья человека.

Согласитесь, довольно неоднозначная получается картина: с одной стороны, мы отметили, что стресс стимулировал эволюционный прогресс человека, а с другой — вынуждены признать, что сегодня он представляет для нас серьезную опасность наряду с другими угрожающими здоровью факторами. Так как же мы должны относиться к стрессу, чтобы с максимальной выгодой для себя использовать его позитивное воздействие и вместе с тем нейтрализовать все возможные отрицательные последствия?

В ходе своих исследований мы пришли к выводу, что можно научиться управлять стрессом таким образом, чтобы он одновременно помогал нам во всей захватывающей полноте ощущать движение жизни и при этом не превращался в источник неприятностей.



ФАКТОР ЭВОЛЮЦИИ

За миллионы лет эволюции в природе человека сформировался определенный механизм, благодаря которому ощущение безопасности и комфорта возникает только при наличии определенных физических и психологических параметров. Это безопасные, способствующие нашему выживанию границы, которые устанавливают для себя наше тело и наше сознание, руководствуясь инстинктом самосохранения.

Мы также можем называть их нашими установками, убеждениями или, говоря точнее, нашей личной логикой. Всякий раз, когда наша личная логика нарушается, на уровне тела или ума, в целях ее защиты включается стрессовый фактор.

Все, что находится за пределами нашего понимания, влияет на нас отрицательно. Иногда кажется, что нас окружают сплошные загадки, и это сбивает с толку. Таинственное и непостижимое вызывает у нас чувство дискомфорта, заставляет нас чувствовать себя неуверенно. В свою очередь, инстинкт самосохранения побуждает людей искать и находить объяснения в подобных ситуациях, потому что без них практически невозможно примириться с собственным существованием и своим окружением.

Во все времена развитие науки и искусства, прямо или косвенно, было направлено на поиск ответов на подобные вопросы — эту задачу решали географические открытия, освоение космоса, философские и религиозные трактаты... Когда у нас нет чему-то объяснения или существующее объяснение кажется нам неточным, неполным или неверным, в нашем подсознании возникает уверенность, что нам грозит опасность. Осознание угрозы активизирует стресс, заставляя ум искать средства, которые помогут ее преодолеть.

Именно эту миссию возложила природа на стресс, сделав его естественной биологической реакцией, присущей любому человеку. В течение многих миллионов лет эволюционного развития стресс играл роль стимула, позволившего человеку не только выжить, но и стать таким, каким он является на сегодняшний день.

Модели поведения и мышления, которые сформировались у человека в ходе эволюционного развития, могут относиться как к телу, так и к уму.

Давайте детально рассмотрим, как реагирует наше сознание на изменения, касающиеся тела.

В окружающей нас среде присутствует множество физических факторов. Возьмем, к примеру, температуру. Мы не можем выжить на морозе без теплой одежды или внешнего источника тепла. С другой стороны, мы также не можем выжить в открытом пространстве при температуре выше 50 °С. Строго говоря, в принципе мы можем выжить только в относительно ограниченном температурном режиме (см. рис. на с. 21).

Причем комфортно мы себя чувствуем при еще более ограниченном диапазоне температур — где-то между 15 °С и 25 °С. Как только становится несколько теплее или хотя бы ненамного холоднее, тело сигнализирует, что окружающая среда (температура) не способствует выживанию, и автоматически начинает принимать меры, чтобы исправить положение. Иными словами, человек начинает испытывать стресс.

Когда становится слишком жарко, человек потеет и подчас бессознательным жестом расстегивает воротник, чтобы не страдать от духоты. Если становится холодно, он начинает поеживаться и растирать руки (иногда это выглядит так, словно он обнимает самого себя), чтобы сохранить или вернуть тепло. Если это не помогает, тело шлет мозгу сигнал о том, что необходимы более активные шаги для решения проблемы. Мозг отвлекается от интеллектуальных задач и переключается на удовлетворение физической потребности (одеться потеплее, выпить горячего чая и т. д.). Когда проблема решена, стрессовое состояние проходит, а ум может вернуться к решению отложенной задачи.

Эта программа «встроена» в тело и укоренилась в нервной системе. Она работает автоматически. От нас не требуется сознательных решений по каждому травмирующему поводу. Едва дотронувшись до очень горячего предмета, мы моментально отдергиваем руку, а уж потом осознаем, что произошло. Такие реакции запрограммированы на генном уровне, и это не оставляет нам выбора — мы невольно прилагаем усилия к тому, чтобы избежать опасных для жизни ситуаций.

Аналогичным образом стресс возникает при нарушении других параметров комфорта физической реальности, таких как уровень влажности, освещенности, шума и т. д. Малейшее отклонение от них активизирует фактор стресса.

Как и тело, человеческий ум может продуктивно функционировать лишь в определенных условиях, согласно определенной схеме. Это объясняется тем, что мозг развивался медленно, очень постепенно, в согласии с развитием тела.

Что важно для нашего ума?

Знать и понимать, что происходит.

С определенностью оценить стимулы как позитивные либо негативные.

Найти выход из ситуации.

Ум работает постоянно и продолжает принимать решения по указанной схеме без нашего сознательного участия — это естественный процесс. Если он не в состоянии выполнить эту последовательность операций в отношении каждого внешнего фактора и не может найти способа для устранения угрозы, ситуация расценивается им как опасная. Тогда с целью исправить положение активируется стресс. Вот почему функционирование ума играет ключевую роль, как в образовании стресса, так и в управлении им.

Основываясь на практическом опыте тренингов и консультаций, мы не раз убеждались, что многие наши проблемы чаще всего существуют только в голове. У нас есть проблемы, потому что мы не в состоянии приспособиться или принять то, что нам не нравится. Часто ситуация оказывается не такой, какой нам хотелось бы; и проблема заключается лишь в том, что у нас есть желание видеть все иначе. Не будь этого желания, не было бы и проблемы.

Когда мы находим происходящему достойное объяснение и понимаем, что угрозы нет, мы расслабляемся. Даже если ситуация требует изменения наших параметров, лимбическая система позволяет нам приспособиться к ней, и спустя какое-то время нам снова становится хорошо и комфортно.

Пока у нас нет объяснения дискомфорта, пока мы чувствуем потенциальную угрозу, в нашем сознании царит хаос, нас одолевают внутренние опасения. Тогда стресс снова активизируется, чтобы мы могли найти ответы и решения для опасной ситуации.

Давайте еще раз обратимся к приведенному выше примеру температурного дискомфорта. Предположим, что повышение температуры окружающей среды вызвано отказом кондиционера или отключением электричества. Мы сделаем сначала все возможное, чтобы понять причину возникновения проблемы, а потом предпримем необходимые шаги для разрешения ситуации. Но до тех пор, пока ситуация остается неопределенной, мы находимся под

влиянием стресса. Но как только выясняется, что у возникшей проблемы есть решение, ум расслабляется.

Рассмотрим еще несколько примеров того, как работает наш ум.

- Вы слышите крики за окном — вы хотите как можно быстрее узнать, что происходит на улице.
- В вашем подъезде не горит лампочка, и вам приходится с осторожностью спускаться по лестнице — вы испытываете беспокойство, если не страх.
- Вы собрались в театр, но ваш муж/ваша жена опаздывает — вы раздражены.
- Вылет вашего самолета задерживается — вы испытываете беспокойство.
- Ваш ребенок вас не слушается — вы испытываете обиду/раздражение.

Что же происходит? Почему, когда вы сталкиваетесь с такими ситуациями, вас охватывает любопытство, раздражение, беспокойство или обида?

Потому что перед вами возникла непредвиденная ситуация, выходящая из привычной картины жизни, — нечто такое, к чему вы не были готовы. Это все равно что с прямого, покрытого хорошим асфальтом шоссе съехать на извилистую проселочную дорогу — если по шоссе вы ехали спокойно и уверенно, не задумываясь, то на проселочной дороге вам придется вести себя очень осторожно и двигаться медленно, ожидая, что через каждые десять метров вас может подстеречь опасность. Можно сказать, что вы попали на неизвестную территорию, и так как вы не знаете, куда ведет вас эта дорога, вы находитесь в состоянии дискомфорта, вызванном непониманием и смущением. Таковы случаи нарушения работы ума, когда стресс заставляет его искать решения нестандартным ситуациям.

Это происходит потому, что мозг создает образы под влиянием окружающих факторов, которые он получает из внешнего мира; это и называется восприятием. То, что мы видим глазами — это «картинка». Сообщение, которое мы получаем посредством этой «картинки», — это наше восприятие. Но наше восприятие формируется не только под воздействием внешней среды, но также воспоминаниями о событиях. Наша нейроассоциативная память подкидывает нам воспоминания о том, что нечто подобное с нами уже происходило. Кроме того, восприятие питается за счет воображения, фантазий. Таким образом, мы руководствуемся собственным опытом, привычными для нас знаниями. Это обусловлено природой.

На протяжении многих веков наш ум, так же как и тело, привыкал к определенному набору шаблонов поведения, определенным обычаям и социальным нормам. То есть к тому, что принято называть общественной или социальной культурой. Нам комфортно в рамках ее шаблонов. Мы чувствуем себя в безопасности, когда эти установленные нормы соблюдаются. Если же эти нормы нарушаются или слишком быстро и непредсказуемо меняются, мы чувствуем опасность, нам становится дискомфортно. Так сложилось, что наш инстинкт выживания относит каждый звук, взгляд и жест к разряду положительных или отрицательных. Все, что неизвестно и необъяснимо, может попасть в разряд потенциально опасных явлений. И пока не решено, что причин для опасений нет, мы пребываем в активном состоянии стресса. Когда привычный ход жизни нарушается, нам требуется объяснение, которое бы оправдало такое положение вещей.

Для описанных выше ситуаций можно предложить следующие удовлетворяющие нас объяснения и решения проблем.

- За окном раздаются крики. — Это кричат дети, играющие во дворе в футбол. Выглянув в окно, вы не только избавились от беспокойства, но и улыбнулись, видя, с каким азартом они гоняют мяч.
- В подъезде перегорела лампа. — Возвращаясь домой вечером, вы обнаружили, что лампу уже заменили. Теперь вы спокойны.
- Ваш супруг опаздывает в театр. — Вы видите, что муж с цветами в руках/ жена «при полном параде» спешит в вашу сторону. Ваше раздражение миготом проходит, вы чувствуете, что вас любят.
- Ваш авиарейс задерживается. — Вы узнаете, что вылет отложен из-за неблагоприятных погодных условий. Вас радует то, что вы не оказались в небе во время грозы.
- Ребенок вас не слушается. — Через минуту он подходит и говорит, что был неправ. Вы испытываете радость.

Во всех описанных случаях изначально вы не видели ситуации в целом, поэтому в первую очередь представили себе ее негативные (опасные для жизни) причины и следствия. Органы чувств могут показать нам только часть истины или, говоря точнее, один из ее аспектов. Все неочевидное и неизвестное благодаря творческим



способностям человеческого ума попало в разряд отрицательных событий, что и породило опасения.

Исходя из неполной информации и обильно сдобривая известные нам факты этими опасениями, мы делаем вывод, что имеет место угроза, и это приводит к возникновению стресса. По своей природе инстинкт самосохранения является защитным механизмом и предназначен для того, чтобы принимать такие решения быстро и прежде всего в пользу безопасности. Поэтому все неизвестное потенциально опасно с точки зрения человеческого восприятия. Когда истинное положение вещей проясняется и мы понимаем, что нам ничто не угрожает, уровень стресса снижается. Но это требует времени.

Необходимо время, чтобы адаптироваться к изменению шаблонов. Пока этого не произошло, в душе царит хаос, человека одолевают внутренние конфликты.

Когда подоплека нестандартной ситуации известна, возвращается комфортное состояние. Становится ясно, что она не представляет для вас угрозы. Напряжение спадает. Но нужно время, чтобы получить ответы и смириться с фактами. Даже если сами факты не совсем приятны, они, по крайней мере, известны. Ничто так не тревожит человека, как неизвестность. Конечно, потребуется время, чтобы принять ситуацию и адаптироваться к новым условиям, но это уже не будет сопряжено со стрессом и напряжением.

У всех нас есть определенные физические и умственные способности к работе и определенный уровень выносливости. Это также ограничения нашего ума и тела, о которых мы говорили выше. Когда нам приходится делать что-то сверх своих способностей или прилагать чрезмерные усилия, равновесие нарушается и мы испытываем напряжение. Стрессовый механизм запускается, как только перед нами встает необходимость сделать нечто выходящее за пределы наших физических или психических возможностей. Поскольку такие ситуации довольно редки и у нас нет к ним привычки, мы начинаем опасаться, что не справимся с задачей. А с точки зрения нашего инстинкта самосохранения неудача — это угрожающая для жизни ситуация. Соответственно, перенапряжение также может привести к стрессу.

Приведем примеры подобных ситуаций.

- Вы уже три часа стоите в пробке.
- Ваш поезд опаздывает на 30 минут.

- В доме произошло отключение холодной воды по неизвестной причине.
- Ваш начальник хочет, чтобы через 20 минут вы написали отчет о проделанной за несколько месяцев работе.

Мучения, физические или психологические, особенно если они обрушиваются на человека периодически, время от времени, могут вызвать сильный стресс. Ситуации такого рода требуют таких способностей или такого безграничного терпения, что подчас это бывает выше наших возможностей. Тот, кто каждый день ездит на работу издалека, подолгу томясь в электричке, метро или автобусе, тоже подвержен сильному стрессу (вспомните, что такое утренний и вечерний час пик в метро). Именно поэтому люди из этой группы имеют весьма нестабильную психику, подвержены панике и могут провоцировать цепную реакцию, выливающуюся в скандалы, склоки и массовые волнения.