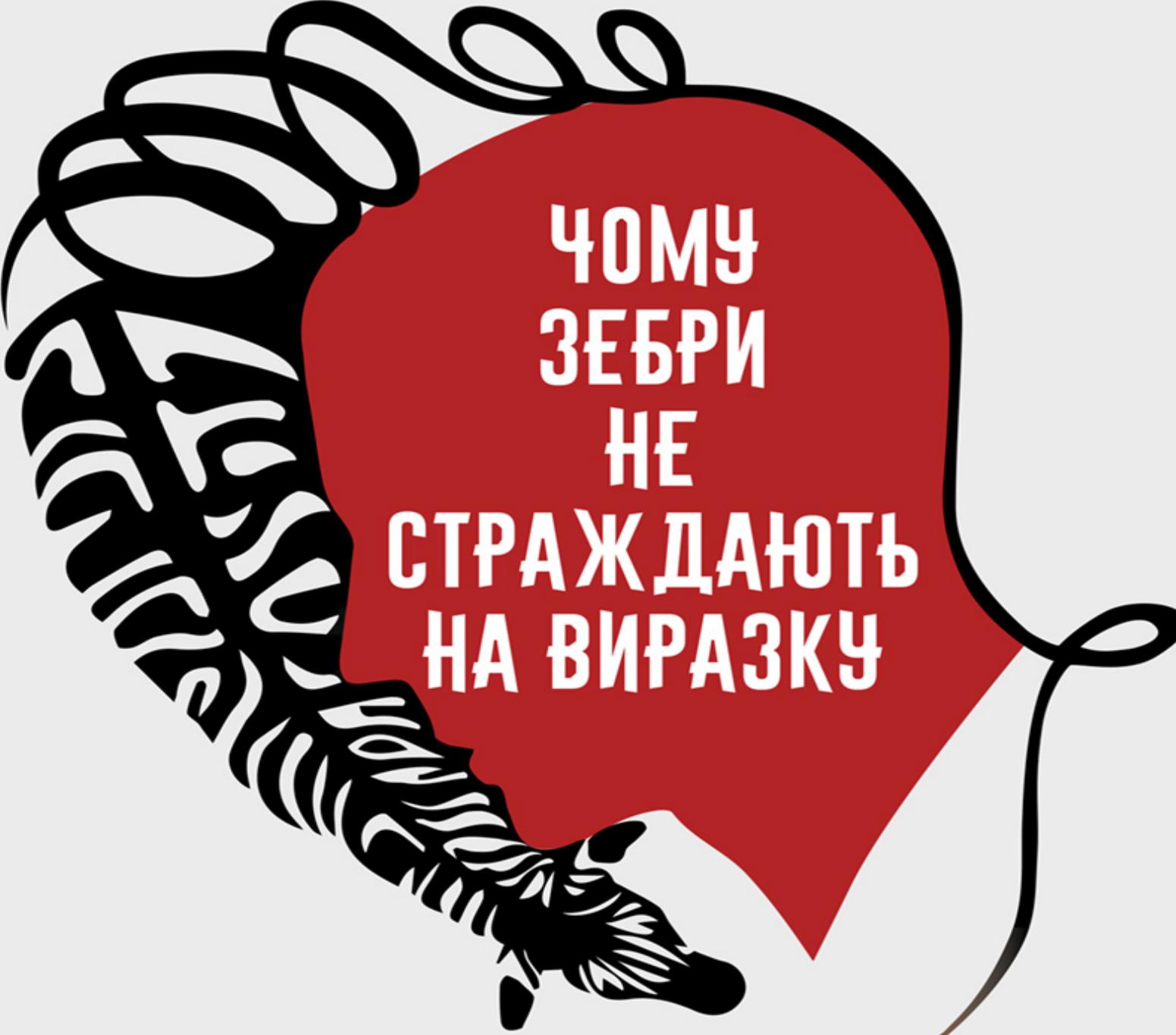


РОБЕРТ М. САПОЛЬСЬКІ



**ЧОМУ
ЗЕБРИ
НЕ
СТРАЖДАЮТЬ
НА ВИРАЗКУ**

ВИДАВНИЦТВО
ФАБУЛА
#PRO



На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

ВСТУП

Можливо, ви читаете ці рядки у книгарні. Якщо так, подивіться крадькома на он того хлопця, що стоїть трохи далі від вас і вдає, ніби захоплений книжкою Стівена Гокінга. Добре придивіться до нього, але так, щоб він нічого не помітив. Гадаю, проказа не позбавила його пальців, він не має шрамів від віспи і його не трясє від малярії. Навпаки, найімовірніше, він цілком здоровий на вигляд, тобто має всі ті самі хвороби, що й більшість із нас,— рівень холестерину завищений для примата, слух набагато гірший, ніж був у мисливця-збиральника його віку, а також існує звичка знімати нервові напруження за допомогою валіуму. Наше сучасне західне суспільство страждає на хвороби, невідомі нашим пращурам. Більше того, ми страждаємо на різні види хвороб, з дуже різними причинами і наслідками. Якщо тисячу років тому молодий мисливець-збиральник випадково з'їдав антилопу, уражену сибірською виразкою, наслідки були очевидними — він умирив за кілька днів. Тепер же молодий юрист легковажно вирішує, що червоне м'ясо, смажена їжа та декілька пляшок пива за вечерею складають прекрасний раціон, а от наслідки цього рішення вже зовсім не такі очевидні — за 50 років його може вразити серцево-судинне захворювання або ж він спокійно собі вирушить на велосипедну прогулянку з онуками. Сценарій його життя залежить від деяких базових чинників, наприклад, від того, як печінка справляється з холестерином, який рівень певних ферментів у його жирових клітинах, чи має він вроджену слабкість стінок кровоносних судин. Проте наслідки також значною мірою залежатимуть від таких несподіваних чинників, як-от його характер, кількість пережитих стресових ситуацій та присутність поряд людини, якій можна «поплакатись у жилетку», коли такі ситуації трапляються.

Медицина переживає революційне переосмислення хвороб у сучасному світі. Було визнано взаємодію між тілом та розумом, а також величезний вплив емоцій і характеру людини на роботу та стан майже кожної клітинки тіла. Тепер ми знаємо, що стрес робить деяких із нас більш вразливими до хвороб і чому одні люди переносять вплив

стресогенних чинників краще за інших. До того ж, ми дійшли надзвичайно важливого висновку: хворобу неможливо встановити відокремлено від пацієнта — лише з урахуванням його індивідуальності.

Ось це і є темою моєї книжки. Спочатку я спробую розтлумачити туманне поняття «стрес» і якомога зрозуміліше пояснити, як різні гормони та частини мозку мобілізуються, щоб дати відсіч стресу. Далі я зосереджуся на зв'язках між стресом і підвищеним ризиком появи деяких хвороб, розглядаючи, розділ за розділом, вплив стресу на серцево-судинну систему, життєвий тонус, ріст, репродуктивну систему, імунну систему тощо. Після цього розповім, як на процесі старіння може позначитися стрес, пережитий у попередні роки. Потім розглянемо зв'язок між стресом і найбільш поширеним та, мабуть, найбільш нищівним психічним розладом — глибокою депресією. Оновлюючи матеріал для третього видання цієї книжки, я додав два нові розділи: про взаємозв'язок між стресом та сном і між стресом та залежністю від психоактивних речовин. Крім того, я переписав від третини до половини матеріалу інших розділів.

Деякі з новин у цій книжці невітніші — довготривалий або повторюваний стрес може руйнувати наше тіло в сотні способів. Та все ж більшість із нас лишаються не переможеними хворобами, пов'язаними зі стресом. Ми долаємо ці хвороби як фізіологічно, так і психологічно, а деякі роблять це надзвичайно успішно. Читач, який протримається до кінця, зможе дізнатися з останнього розділу про управління стресом та його принципи, які можна застосувати в повсякденному житті. Ці знання насправду вселяють оптимізм.

Я гадаю, що кожен зможе взяти для себе щось корисне з цих ідей, а наукові дані, на яких вони ґрунтуються, просто вразять вас. Наука дарує нам одні з найцікавіших та приголомшливих головоломок, на які тільки здатне наше життя. Вона виводить на арену моральної полеміки найпровокативніші ідеї. Час від часу вона покращує наше життя. Я обожнюю науку, і мені дуже боляче усвідомлювати, що так багато людей настрашені наукою або вважають, що вибір науки виключає можливість співпереживати, насолоджуватися мистецтвом або

природою. Наука потрібна не для того, щоб позбавити нас таємниці, щоб поглянути на таємницю під новим кутом і наповнити її новим змістом.

Тому я вважаю, що кожна наукова книжка, призначена для людей, які наукою не займаються, має намагатися передати це захоплення, подати тему цікаво та доступно навіть для тих, хто від неї дуже-дуже далекий.

Багато розділів цієї книжки містять матеріал, у якому я обізнаний не надто добре, тому під час написання я неодноразово звертався за порадою, проханням роз'яснити та перевірити факти до справжніх фахівців у тій чи іншій царині. Я щиро вдячний їм усім за щедро наданий час та знання: Ненсі Адлер, Джону Ангієру, Роберту Аксельроду, Алану Болдрічу, Марсії Баріназі, Алану Басбауму, Ендрю Бауму, Хусто Баутісто, Тому Белва, Анат Бігон, Віку Боффу (чий бренд вітамінів завжди стоїть у шафці моїх батьків), Калосу Камараго, Метту Картміллу, М. Лінетт Кейсі, Річарду Чепмену, Синтії Клікінгберд, Феліксу Конте, Джорджу Деніелзу, Реджіо ДеСілва, Ірвену ДеВоре, Клаусу Дінкелю, Джеймсу Догерті, Джону Долфі, Леруа ДюБеку, Річарду Естесу, Майклу Фанзелю, Девіду Фелдману, Калебу Таку Фінчу, Полу Фітцджеральду, Геррі Фрідленду, Меєру Фрідмену, Роуз Фріш, Роджеру Госдену, Бобу Гросфілду, Кеннету Говлі, Рею Гінтцу, Аллану Гобсону, Роберту Кесслеру, Брюсу Кнафту, Мері Джеанн Крік, Стівену Лебереджу, Емміт Лем, Джиму Летчеру, Річарду Лазарусу, Гелен Лерой, Джону Левіню, Сеймуру Левіню, Джону Лібескінду, Теду Маколвені, Джоді Максим, Майклу Міллеру, Пітеру Мілнеру, Гері Мобергу, Енн Моєр, Террі Міленбургу, Роналду Маєрсу, Кароль Отіс, Даніелю Перлу, Кірану Фібсу, Дженні Пірсу, Теду Пінкусу, Вірджинії Прайс, Джеральду Рівену, Сему Ріджвею, Керолін Рістау, Джеффри Ріттерману, Полу Рошу, Рону Розенфельду, Ар'є Руттенбергу, Полу Сенгеру, Солу Щанбургу, Курту Шмідту-Нільсону, Керол Шівелі, Дж. Девіду Сінгеру, Барту Спарагону, Девіду Спейгелю, Еду Шпільману, Деннісу Стайну, Стіву Суомі, Джеррі Теллі, Карлу Торесену, Пітеру Тьяку, Девіду Вейку, Майклу Воррену, Джею Вайсу, Овену Волковітцу, Керол Вортман та Річарду Вуртману.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

18. УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

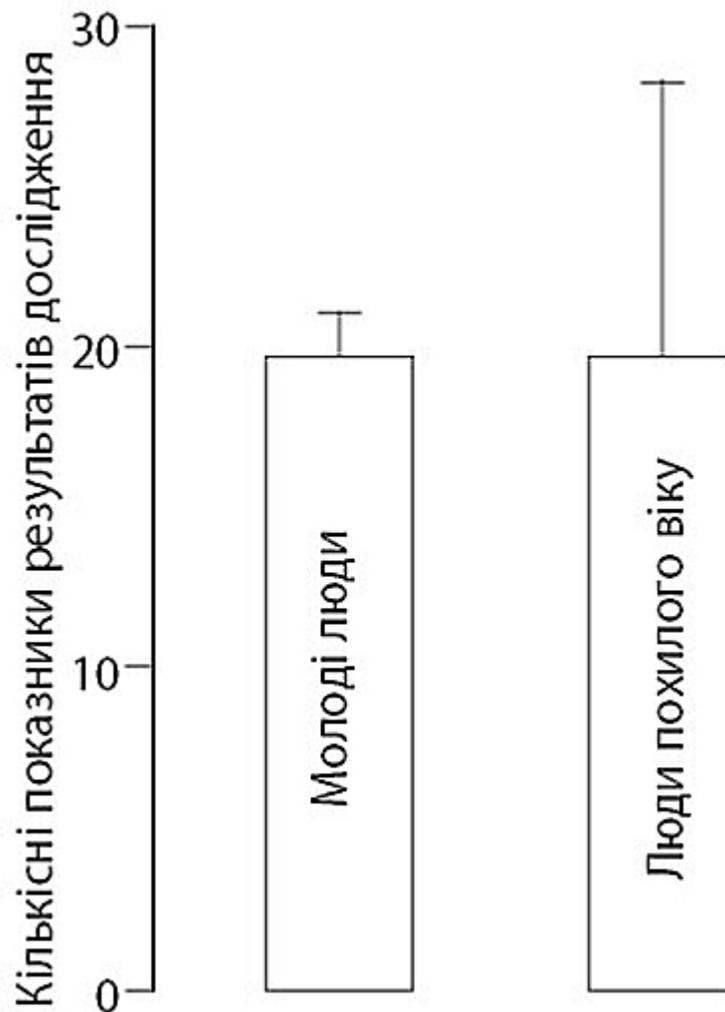
Якщо всі погані новини, описані в попередніх розділах, не загнали вас у депресію, ви, мабуть, дуже неуважно читали. Стрес може порушити ваш метаболізм, підвищити кров'яний тиск, зруйнувати білі кров'яні тільця, викликати метеоризм, зруйнувати ваше статеве життя, а якщо цього не досить, то, можливо, навіть підірвати роботу вашого мозку. {130} Може, визнати свою поразку просто тут і зараз?

Але надія в нас є. І хоча вона може з'являтися у дуже непомітний, невиразний спосіб — вона є. На конференціях з геронтології мене часто дивує одна річ. Я сиджу, слухаю надцятку монотонну доповідь — спеціаліст з нирок розповідає, як з віком порушується діяльність цього органу, імунолог розповідає, як падає імунітет, і так далі. І завжди доповідь ілюструється стовпчиковою діаграмою, яка на фоні 100-відсотково хорошого стану Того чи Іншого в молодих людей показує, що літні люди мають 76 % Того чи Іншого аспекту діяльності нирок порівняно з молодими, 63 % Того чи Іншого аспекту діяльності м'язів порівняно з молодими і т. д.

Але ці стовпчикові діаграми мають одну важливу особливість. Дослідження, результати яких вони відображають, стосуються популяцій, а не окремих людей. Окремі люди не можуть мати однакового рівня Того чи Іншого — стовпчики діаграми відображають середній показник для кожної вікової групи (дивись графік). Припустімо, одна група з трьох людей має показники 19, 20 і 21, і середнім показником буде 20. Інша група може мати показники 10, 20 і 30 і також мати середній показник 20, хоча варіабельність окремих показників буде значно сильнішою. Наукові графіки також традиційно враховують, наскільки сильна варіабельність є в кожній віковій групі: довжина Т-подібного елемента над стовпчиком показує, який відсоток членів групи мають показники в межах середнього значення.

Схематична демонстрація того, що група молодих людей і група людей похилого віку можуть мати однакові середні кількисні

показники результатів певного дослідження, але варіабельність у показниках зазвичай вища серед літніх людей.



Точно сказати можна те, що варіабельність підвищується з віком — стан здоров'я людей похилого віку завжди куди більш мінливий, ніж у молодих людей. «Оце так прикрість», — може сказати дослідник, бо за такої варіабельності його статистика вже не здається точною і йому потрібно мати більше учасників групи похилого віку, щоб отримати точніший середній показник. Але задумайтеся над цим питанням на хвилину. Подивіться на довжину стовпчиків показників молодих людей і похилого віку, подивіться на довжину T-подібного показника варіабельності, зробіть швидкі підрахунки і вас раптом осяє неймовірне усвідомлення — для того щоб отримати стовпчик з такою великою варіабельністю серед групи, скажімо, з 50 учасників, має бути

шестеро людей, у яких Те чи Інше покращується з віком. Фільтрація в їхніх нирках покращується, кров'яний тиск знижується, робота пам'яті теж покращується. І от ви вже не сидите напівмертві від нудьги на конференції, тільки чекаючи перерви, щоб купити якусь некорисну для здоров'я булочку з корицею. Ви вже не можете спокійно всидіти на стільці, намагаючись зрозуміти, а хто ж входить до цієї шістки щасливчиків? Що вони роблять такого, що дає настільки позитивні результати? І якщо полишити всі наукові розрахунки, як наслідувати приклад цих людей?

Ця закономірність колись була статистичним подразником для геронтологів. А тепер це наймодніша тема в цій галузі — «успішне старіння». Не всі люди розвалюються на частини з віком, не всі органи відмовляють, не все так погано.

Така ж закономірність прослідковується в багатьох інших обставинах, якими людей випробовує життя. Десятеро політичних в'язнів виходять на волю після років, проведених за ґратами. Дев'ять з них перебувають у стані тривоги, вони уникають друзів та родичів, їх мучають нічні кошмари, їм важко знову пристосуватися до буденного життя; дехто з цих дев'яти людей більше ніколи не зможе знову нормально функціонувати. Але завжди знайдеться один хлопець, який вийде з в'язниці і скаже: «Так, мене сильно били, а миті, коли на мене наставляли пістолет і зводили курок були найгіршими в моєму житті, і, звичайно, я не хочу, щоб це колись повторилося знову, але тільки в неволі я зрозумів, що насправді важливо в житті, і вирішив присвятити решту своїх днів Х. Я майже вдячний». Як йому вдається так мислити? Як можна пояснити, що деякі (їх небагато, але вони є) жертви Голокосту змогли повністю зберегти своє психічне здоров'я після всіх жахів, які їм довелося пережити?

Вчені проводять психологічні дослідження людей, які виконують небезпечні та стресові завдання — стрибають з парашутом, вчаться садити літальний апарат у бурхливому морі, виконують підводні підривні роботи. Ці дослідження відображають таку саму закономірність: більшість людей мають інтенсивну стресову реакцію, але деякі залишаються непохитними в фізіологічному плані.

А ще ж є непередбачувані черги в супермаркеті. Ви опиняєтесь у найповільнішій з них і вас шалено дратує людина позаду вас, яка стоїть у чудовому настрої, заглиблена у власні думки.

Незважаючи на безліч обставин та явищ, які можуть довести нас до стресу, не всі ми страждаємо від хвороб, зумовлених стресом, та психічних розладів. Звісно, не всі піддаються впливу однакових зовнішніх стресогенних чинників; але й за умови дії таких самих чинників, навіть найсерйозніших з них, тіла та психіка різних людей реагують дуже по-різному. Цей останній розділ книжки присвячений питанням, породженим надією. Які люди справляються зі стресовими ситуаціями? Як вони це роблять? А чи можемо ми робити так само? У Розділі 15 говориться, що люди з певним типом характеру та темпераментом не дуже добре вміють справлятися зі стресом, і з цього можна зробити припущення, що існують і люди, яким це добре вдається. Так і є, але в цьому розділі ми дізнаємося, що «правильний» характер не є основною запорукою успіху — шанс має кожен.

Розпочнемо з систематичного огляду типів людей, які блискуче розправляються зі стресом.

МАЙСТРИ УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Успішне старіння

Мабуть, найкраще буде розпочати з теми, яку ми детально розбирали у Розділі 12. Попри всі хороші новини, було там і безрадісне повідомлення, пов'язане з глюкокортикоїдами. Організм старих щурів виробляє забагато цих гормонів — вони мають підвищений рівень навіть за нормальних, нестресових обставин і їм важко припинити секрецію після завершення стресу. Я наводив докази, що це може бути зумовлене пошкодженням гіпокампу — частини мозку, яка (на додачу до свого внеску в процес запам'ятовування та роботу пам'яті) допомагає зупинити секрецію глюкокортикоїдів. Ба більше, було доведено, що глюкокортикоїди можуть пришвидшити загибель гіпокампних нейронів. І це ще не все: схильність глюкокортикоїдів нищити гіпокамп посилює надмірну секрецію глюкокортикоїдів, що зі

свого боку призводить до ще більшого ураження гіпокампу, ще сильнішої секреції глюкокортикоїдів, і так ситуація стає дедалі гіршою.

Я запропонував цю модель «каскаду прямого зв'язку» десь зо 20 років тому. Вона описувала, як мені здавалося, основну та неминучу властивість процесу старіння щура, ту, яка здавалася мені важливою (принаймні з моєї обмеженої точки зору, бо я вивчав цю тему всього лише 80 годин на тиждень в аспірантурі). Я дуже пишався собою. А тоді мій старий друг, Майкл Міні з Університету Мак-Гілла, провів один експеримент і збив мою пиху.

Міні та його колеги вивчали вищеописаний ефект каскаду в організмі старих щурів. Але спочатку вчені зробили дуже розумну річ. Перед тим як розпочати дослідження, дослідили можливості пам'яті щурів. Як і зазвичай, у середньому старі щури мали гіршу пам'ять, ніж молоді особини. Але як і зазвичай, певний відсоток старих тварин мав чудову пам'ять, без будь-яких порушень. Міні та команда розділили групу старих щурів на тих, хто мали проблеми з пам'яттю, і тих, у кого все було гаразд. І дослідження останніх не показало зовсім ніякого підтвердження моделі дегенеративного каскаду прямого зв'язку. Рівень глюкокортикоїдів у їхньому організмі залишався нормальним і у звичайних умовах, і після стресу. Гіпокамп цих тварин не втратив ні нейронів, ні рецепторів, що реагують на глюкокортикоїди. І виявилося, що всі ті жахливі дегенеративні процеси не є невід'ємною складовою процесу старіння. Друга група щурів старіла успішно.

І як їм це вдавалося? Як не дивно, причина, найпевніше, криється в дитинстві. Якщо новонароджений щур отримує догляд та піклування в перші кілька тижнів свого життя, то його організм виробляє меншу кількість глюкокортикоїдів у дорослому віці. Отже, застосовуємо дедуктивний підхід: якщо піклування в неонатальний період зменшує кількість глюкокортикоїдів, які виробляються в дорослому віці, і цей обсяг секреції в дорослому віці впливає на темпи руйнації гіпокампу в похилому віці, то піклування про щура в перші тижні після народження впливає на процес його старіння через певну кількість років. Ми з командою Міні об'єднали зусилля, щоб перевірити це припущення, і отримали докази на його користь.

Достатньо лише пестити щура по 15 хвилин на день у перші тижні його життя, потім повертати його у клітку, де живуть щури, яких ніхто не бавить увагою, потім зустрітись з ними знову за два роки... і пересвідчитись у тому, що щур, за яким доглядали в його ранньому дитинстві, тепер не страждає від таких характеристик каскаду прямого зв'язку, як-от порушення роботи гіпокампу, втрата пам'яті та підвищений вміст глюкокортикоїдів у крові.

Про реальних щурів у реальному житті не турбуються аспіранти. Чи можна створити в лабораторних умовах еквівалент природньої турботи за новонародженими? Міні пішов далі і продемонстрував, що щури--самки, які більше часу вилизують та перебирають хутро своїм дитинчатам у ці надважливі перші тижні після народження, і створюють цей самий феномен піклування. Надзвичайно втішно знати, що сукупності згубних процесів в організмі в похилому віці можна уникнути простим материнським піклуванням у ранні роки. Безперечно, є й інші генетичні та емпіричні чинники, які визначають, як щур буде старіти,— успішно чи не дуже,— і цю тему Міні досліджує й дотепер. Але для нас найважливіше поки просто дізнатися, що вищеописані негативні процеси в мозку не є вироком похилого віку.

І якщо навіть вирощені в лабораторних умовах щури мають певний набір можливостей, то наскільки ж багатограннішою є участь людей. Яким людям вдається старішати більш успішно? Якщо пригадати Розділ 12, то саме по собі старіння є більш успішним, ніж багато з нас собі уявляють. Рівень задоволеності самим собою з віком не знижується. Соціальні зв'язки зменшуються у кількості, але не в якості. У США середньостатистична людина 85 років мало часу проводить у медичному закладі (півтора року жінки і рік чоловіки). Середньостатистична людина цього віку приймає від трьох до восьми препаратів на день, але зазвичай називає себе здоровою. І ще одна хороша річ: незважаючи на неможливість цього з точки зору математики, середньостатистична літня людина вважає себе більш здоровою та забезпеченою за середньостатистичну літню людину.

І попри всі ці хороші новини, які ж люди все ж таки старішають з особливим успіхом? Як ми зрозуміли з попереднього розділу, одним з чинників є те, що ви повинні постаратися народитися не в бідній родині. Але є й інші чинники. Психіатр Джордж Ваян вивчав цю тему багато років, починаючи зі свого відомого дослідження процесу старіння, проведеного в Гарвардському університеті. 1941 року декан Гарварду відібрав кілька сотень студентів (у ті часи, певна річ, усі вони були чоловічої статі), яких мали досліджувати решту їхнього життя. У віці 65 років ці чоловіки вже жили на половину довше, ніж їхні однолітки з Гарварду, і це вже було ознакою успішного старіння. І чим керувався декан у виборі студентів для дослідження? Він відбирав тих, хто, на його думку, мав «добрий стан здоров'я». Господи,— можете подумати ви, я, п'ятдесятирічна жінка, намагаюся зрозуміти, як мені успішно старішати, і чую пораду поводитися так, щоб якийсь інтелектуал з 1940 року з люлькою в роті і у твідовому піджаку міг назвати мене здоровим двадцятирічним юнаком?

На щастя, дослідження Ваяна на цьому не припиняється. Хто з цієї групи чоловіків мав найміцніше здоров'я, найвищу самооцінку в похилому віці та прожив довше? Чоловіки з набором якостей, які стали чітко вираженими до 50 років: немає звички паління, мінімальне споживання алкоголю, регулярні фізичні навантаження, нормальна маса тіла, відсутність депресії, стабільне спокійне подружнє життя і відпрацьована здатність ефективно справлятися з негараздами (що, очевидно, ґрунтувалося на екстраверсії, комунікабельності та низькому рівні невротичності). Звісно, при цьому невідомо, як вони навчилися витривало переносити удари долі і як їм вдалося зберегти стабільне подружнє життя. Дослідження також не враховує ймовірності того, що, наприклад, чоловіки, які вживали багато алкоголю, робили це через необхідність протистояти більшій кількості стресогенних чинників, ніж випадає на долю звичайної людини. Незважаючи на ці зауваження, висновки на кшталт цих показали й інші дослідження, які мали більш різноманітну репрезентативну вибірку, ніж випускники Гарварду.

Ще одне дослідження говорить, що коли людину похилого віку поважають і вона відчуває себе потрібною, то це також надзвичайно позитивно впливає на її здоров'я. Цей чинник доводився в безлічі

різних умовах, але найвиразнішим є еквівалент сільським старостам у нашому суспільстві — надзвичайно успішні у своєму старінні судді Верховного суду та диригенти. Ця концепція чітко збігається з усім, що ми дізналися у Розділі 13, — вам 85 років, ви впливаєте на закони своєї країни на наступне століття або цілими днями отримуєте аеробне навантаження у вигляді розмахування паличкою і визначаєте, коли зможе сходити до туалету цілий оркестр дорослих людей — до чи після ще одного програву «Персня Нібелунга» Вагнера.^{131}

Галузь успішного старіння порівняно молода, і декілька грандіозних довгострокових досліджень цієї теми зараз тільки проводяться. Безумовно, вони повідомлять нам багато корисного не тільки про те, які риси характеру сприяють успішному старінню, але й як вони формуються. А поки що звернімо увагу на досить велику групу людей, яким вдається гідно пройти один з найважчих періодів життя.

Боротьба зі страшною хворобою

На початку 1960-х, коли вчені тільки почали розбиратись у тому, чи дійсно психологічний стрес зумовлює такі самі гормональні зміни в організмі, як і фізичний, група психіатрів провела дослідження, яке зрештою стало хрестоматійним у галузі. Воно стосувалося батьків, чії діти помирали від раку, і підвищеної секреції глюкокортикоїдів в організмі цих батьків. Цей показник мав надзвичайну варіабельність — у деяких батьків фіксувалася секреція разюче великої кількості глюкокортикоїдів, тоді як в інших рівень гормону залишався в нормальному діапазоні. Методом глибинного інтерв'ю із застосуванням технік психоаналізу вчені виявили, які батьки найкраще справлялися з дією цього страшного стресогенного чинника, і виокремили їхні засоби управління стресом, дотримання яких відзначалося низьким рівнем глюкокортикоїдів.

Одним з важливих параметрів була здатність батьків спрямувати найсильніші свої хвилювання на якийсь менш загрозливий чинник. Наприклад, батько цілодобово перебуває біля своєї хворої дитини впродовж декількох тижнів. Зрозуміло, що йому потрібно поїхати на кілька днів, трохи змінити обстановку, бо він уже майже на межі зриву.

Він уже збирається їхати з лікарні, коли раптом починає відчувати велику тривогу. Чому? Один батько може сказати: «Я знаю, як швидко може погіршуватися стан здоров'я на цьому етапі. А якщо моїй доньці раптом стане гірше і вона помре, доки мене не буде? Якщо вона помре, а мене не буде поряд?» А інший батько може скерувати свою тривожність у більш кероване русло: «Я хвилююся лише через те, що їй буде самотньо без мене, а в медсестри не буде часу, щоб почитати їй улюблену казку». Останній підхід характеризується нижчим рівнем глюкокортикоїдів.

Другий параметр пов'язаний із запереченням. Коли в дитини наступає ремісія, що стається доволі часто, чи говорить батько лікарю: «Ну от і все, більше немає про що хвилюватися, ми навіть не хочемо чути слова “ремісія”, все буде добре»? Або ж батько уважно роздивляється дитину, фіксує кожен напад кашлю, болю, кожен випадок утоми, думаючи, що це ознака повернення хвороби? У період ремісії батьки, які заперечують імовірність рецидиву та смерті і натомість зосереджуються на ознаках відновлення здоров'я, мають нижчий рівень глюкокортикоїдів (як ми незабаром побачимо, цей параметр має зовсім інші наслідки).

І останній параметр пов'язаний з тим, чи пояснюють батьки причину виникнення хвороби у своєї дитини з точки зору релігії. З одного боку є батько, який, звичайно, дуже пригнічений хворобою своєї дитини, але є глибоко релігійною людиною і сприймає рак як випробовування, що Господь послав його родині. У такому разі може з'являтися навіть щось схоже на підвищення самооцінки: «Господь не кожному дає такий іспит. Він обрав нашу родину, бо знає, що ми особливі і зможемо винести це». З іншого боку є батько, який скаже щось на кшталт: «Не кажіть мені, що шляхи Господні незбагненні. Я взагалі нічого не хочу чути про Бога». Вчені встановили, що якщо батьки вважають хворобу своєї дитини особливим завданням від Господа, вони мають менш інтенсивну стресову реакцію (невдовзі розглянемо питання віри в контексті здоров'я більш детально).

Відмінності у вразливості до вивченої безпорадності

У Розділі 14 я описав модель вивченої безпорадності та її значення для депресії. Я наголосив на універсальності цієї моделі: тварини багатьох видів демонструють однакову зневіру перед лицем якогось вкрай негативного і неконтрольованого явища.

Однак якщо ми переглянемо результати досліджень про вивчену безпорадність, ми знайдемо вже знайомі нам стовпчикові діаграми з Т-подібними показниками варіабельності, які вказують на великі відмінності в реакції. Наприклад, лабораторних собак ставлять в умови прояву вивченої безпорадності, але близько третини тварин виявляються стійкими до цього феномену. Це те саме, коли один з десяти політв'язнів виходить на волю зі здоровішою психікою, ніж мав до того. Деякі люди і деякі тварини демонструють набагато більшу стійкість до вивченої безпорадності, ніж представники їхніх видів у середньому. Хто ж ці щасливчики?

Чому деякі собаки відносно стійкі до вивченої безпорадності?

Важлива підказка: собаки, які народились у лабораторії та вирощуються суто з метою проведення на них дослідів, більш схильні до проявів вивченої безпорадності, ніж ті, що потрапили до лабораторії з притулку. Мартін Селігман пояснює це так: якщо собака колись був у реальному світі і йому доводилося самому собі знаходити їжу (і це точно робили собаки з притулку), йому вже відомо про велику кількість контрольованих речей у цьому житті. Тобто коли такий собака стикається з неконтрольованим стресогенним чинником, він більш схильний дійти такого висновку: «Це жахливо, але на цьому житті не завершується». І тому такий стресогенний чинник не трансформується у вивчену безпорадність. Подібно людина з сильнішим внутрішнім локусом контролю — сприйняттям себе як хазяїна власної долі — більш стійка до експериментальних моделей вивченої безпорадності.

Ще кілька уроків управління стресом від бабуїнів

У Розділах 15 та 17 ми познайомились із соціальними приматами і декількома ключовими параметрами, що забезпечують їхнє успішне існування в соціумі: ієрархічне положення, тип суспільства, у якому

вони мають своє ієрархічне положення, особисте сприйняття попередніх двох параметрів та, можливо, найважливіший, індивідуальний характер. Ми дізналися, що соціальна успішність та здоров'я самця залежить не лише від великих м'язів та гострих ікл. Важливими є й соціально-політичні навички, здатність формувати коаліції та вміння уникати провокацій. Риси характеру, які позначаються на низькому рівні глюкокортикоїдів, безумовно, відіграють величезну роль у контексті ефективної боротьби з психологічними стресогенними чинниками — здатність розрізнити нейтральну взаємодію з конкурентами від такої, що становить загрозу, брати під контроль соціальні конфлікти, відрізнити хороші новини від поганих та виміщати негативні емоції. І передусім уміння налагоджувати соціальні зв'язки — приймати або надавати іншим «послуги» грумінгу, гратися з молодшими членами зграї. Як ці параметри проявляються з часом, коли тварини старішають?

Бабуїни живуть довго, від 15 до 25 років. Це означає, що досить нелегко прослідкувати за плином життя конкретної тварини від її буремної юності до зрілого віку. Я займаюся цими дослідженнями вже 25 років і тільки починаю розуміти життєву історію окремих представників цього виду та становлення їхніх індивідуальних особливостей.

Перший висновок: самці з характером, який зумовлює низький вміст глюкокортикоїдів у крові, як правило, тримаються на верхівці ієрархії довше, ніж особини з таким самим положенням, але вищим рівнем глюкокортикоїдів. Приблизно втричі довше. Серед іншого, це, найімовірніше, означає, що самці з низьким рівнем глюкокортикоїдів залишають по собі більше потомства. З точки зору еволюції, передача копій своїх генів наступним поколінням дуже важлива. Це означає, що якщо ви кудись відлучитеся на кілька тисяч років, усім буде заправляти диференційний відбір, а тоді ви повернетесь, щоб закінчити свою докторську дисертацію, то ваш підопічний середньостатистичний бабуїн буде нащадком самців з низьким рівнем глюкокортикоїдів і йому вже будуть відомі такі речі, як-от самоконтроль та відтермінування задоволення. А може, він навіть буде сам ходити на унітаз.

А що можна сказати про окремих бабуїнів похилого віку, які живуть зараз? Найразючіша відмінність, яку мені вдалося виявити, стосується варіабельності соціальної приналежності. Середньостатистичний самець не дуже тішитиметься своєю старістю, коли в нього відросте пузо, затупляться ікла і він впаде на самий низ ієрархії. Розгляньмо типову модель домінантної взаємодії між самцями. Зазвичай самець № 3 в ієрархії найбільше взаємодіє з самцями № 2 і № 4, тоді як № 15 найбільше спілкується з № 14 і № 16 (окрім випадків, коли № 3 має поганий настрій і повинен вимістити агресію на когось із нижчим статусом). Тобто найбільше між собою взаємодіють тварини з суміжними ієрархічними статусами. Однак, незважаючи на таку закономірність, можна помітити, що приблизно з десяток «високопоставлених» тварин все одно присвячують велику кількість свого часу, пригноблюючи бідного № 17, не дозволяють йому їсти, не дозволяють сидіти в затишному тінистому місці і взагалі не дають спокійно жити. А чому так відбувається? № 17 колись займав дуже високе ієрархічне становище, коли тварини з теперішнім високим статусом були всього лише заляканими підлітками. Вони все прекрасно пам'ятають і просто не можуть повірити в те, що тепер можуть позбиткуватися над підтоптаним екскоролем, коли тільки забажають.

Отже, з роками наш середньостатистичний самець-бабуїн зазнає багато лиха від молодого покоління розбишак, що часто призводить до особливо болючого виходу із ситуації — самцю стає настільки нестерпно жити, що він збирається на силі і йде до іншої зграї. Це надзвичайно складна психологічно і фізично небезпечна подорож, яка в багатьох випадках призводить до смерті тварини навіть у розквіті сил,— адже треба пересуватися новою місцевістю, де на кожному кроці може чатувати хижак. Усе це закінчується новим життям у новій зграї, і примати досить часто змушені доживати своє життя в оточенні незнайомців. Зрозуміло, що старому бабуїну краще мати низький ієрархічний статус і бути ігнорованим незнайомцями, ніж мати такий самий статус і жити серед своїх родичів і знайомих, які жадають помсти.

А що можна сказати про самця, який у молодому віці мав характер, що позначався на низькому рівні глюкокортикоїдів у його організмі, багато часу проводив з самками, доглядаючи їхню шерсть, та бавився з малюками? Вони продовжують жити звичним життям. До них прискіпуються нові вожаки, але сильні соціальні зв'язки таких бабуїнів допомагають їм легше пережити ці нападки. Вони не змінюють зграю і дотримуються обраної моделі соціалізації решту життя. Саме такі примати є досить гарним прикладом успішного старіння для свого виду.

ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПІВ БОРОТЬБИ З ПСИХОЛОГІЧНИМ СТРЕСОМ: ДЕКІЛЬКА ІСТОРІЙ УСПІХУ

Батьки, які якимось чином витримують жахливий удар смертельної хвороби дитини, бабуїн з низьким ієрархічним становищем і купою друзів, собака, що протистоїть вивченій безпорадності,— це дивовижні приклади того, як особина знаходить у собі сили вистояти у вкрай негативних обставинах. Це чудово, але що робити, якщо ви не належите до такого типу? Коли ми говорили про щурів, яким вдається старішати успішно, то ключовим чинником виявилася належна турбота в дитинстві. Коли мова йде про людину, яка прагне справлятися зі стресом й успішно старішати, то запорукою цього також є правильні гени та належний соціально-економічний статус батьків. Інші випадки успішної боротьби зі стресом можуть бути і не надто натхненними для решти з нас. Що як ми не належимо до тих бабуїнів, що дивляться на світ з оптимізмом; людей, які мають надію, коли інші зневірилися; батьків дитини, хворої на рак, які якимось неймовірним чином не втрачають глузд? Є багато історій про людей, які володіють особливим даром боротися з життєвими труднощами. А чи доступні нам, необдарованим, якісь способи змінити світ навколо себе та наше ставлення до нього так, щоб психологічний стрес було хоч трохи легше переживати?

Решту цього розділу буде присвячено способам того, як можна змінити свій звичний метод боротьби зі стресом. Але спочатку я хочу

наголосити, що ми можемо змінити наш метод боротьби, як фізіологічно, так і психологічно. Найбільш очевидним прикладом є гарна фізична форма завдяки регулярним вправам, які знизять ваш кров'яний тиск, серцебиття у стані спокою, збільшать об'єм легенів та принесуть багато іншої користі. Людям з поведінкою типу «А» сеанси психотерапії допоможуть змінити не тільки їхній стиль поведінки, але й рівень холестерину, ризик серцевого нападу, ризик смерті, незалежно від змін у раціоні та інших фізіологічних регуляторів холестерину. Ще один приклад: болі та стрес під час пологів можна зменшити за допомогою методу релаксації Ламаза.^{132}

Просте повторювання деяких дій може скорегувати зв'язок між вашою поведінкою та активацією вашої стресової реакції. В одному класичному дослідженні, яке ми обговорювали раніше, норвезьких солдатів, які вчилися стрибати з парашутом, обстежували протягом місяця навчань. Під час їхнього першого стрибка вони були нажахані, вони почувалися наче бочки з желе і їхні тіла функціонували відповідно. Рівні глюкокортикоїдів та епінефрину були підвищені, рівень тестостерону знижений — впродовж декількох годин до і після стрибка. Залежно від того, як вони повторювали стрибки, відточували майстерність і переставали відчувати страх, секреція гормонів у їхніх організмах зазнавала змін. До кінця навчань стресова реакція більше не активізувалася ні до, ні після стрибка, а лише безпосередньо під час його здійснення. Вони навчилися співвідносити свою стресову реакцію з належним періодом часу, коли власне і відбувалася дія фізичного стресогенного чинника; психологічний компонент стресової реакції було повністю усунено.

Ці приклади показують, що особливості перебігу стресової реакції можна з часом змінити. Ми ростемо, вчимося, опановуємо певні навички, знуджуємося, чимось зацікавлюємося, втрачаємо інтерес, зріємо, черствішаємо, забуваємо. Ми дуже піддатливі істоти. Які кнопки ми повинні натиснути, щоб скерувати роботу системи собі на користь?

Питання, які ми порушували у розділі, присвяченому психології стресу, є, безперечно, надзвичайно важливими: контроль,

передбачуваність, соціальна підтримка, виміщення негативних емоцій. Селігман та його колеги, наприклад, повідомляють про успішність лабораторних дослідів з послаблення проявів вивченої безпорадності в людей, які стикнулися з невіршуваним завданням,— перед цим учасникам дослідження пропонували вирішити «надихущі» завдання (з якими вони могли легко впоратися і контролювати). Але це досить штучні умови. Деякі класичні дослідження перевіряли дію подібних психологічних параметрів у реальному житті, навіть у найнесприятливіших ситуаціях реального життя. Ось два приклади з приголомшливими результатами.

САМОЛІКУВАННЯ ТА СИНДРОМ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ

Коли щось завдає мені фізичного болю, то окрім того, що я страждаю, я завжди дивуюся тому, яких же сильних страждань завдає біль. І ця думка змінюється наступною: «А якби я відчував такий біль завжди?» Синдром хронічного болю надзвичайно виснажує організм. Діабетична нейропатія, пошкоджені корінці спинномозкових нервів, важкі опіки, післяопераційний період — все це завдає неймовірного болю. До того ж це спричиняє медичну проблему, оскільки часто дуже важко розрахувати дозування ліків для втамування болю без того, щоб викликати звикання або піддати життя пацієнта небезпеці через передозування. І кожна медсестра підтвердить, що є також інша проблема: пацієнт з хронічним болем пів дня безупинно кличе медсестру і запитує, коли йому дадуть наступну дозу знеболювального, а медсестрі пів дня доводиться безупинно відповідати, що ще не час. Маю один спогад, який весь час змушує мене здригатися: колись мій батько потрапив у лікарню, вже не пам'ятаю через що. У сусідній палаті лежав літній чоловік, який, здавалося, кожні тридцять секунд і вдень і вночі жалібно кричав із сильним їдиським акцентом: «Сестро. Сестро! Болить. Болить! Сестро!» Першого дня це жахало. Другого — дратувало. А на третій вже здавалося, що це просто цвірчить коник.

Деякий час тому одна група дослідників вирішила поставити ідіотський експеримент — дати знеболювальні препарати пацієнтам і дозволити їм вирішити самим, коли його приймати. Ви можете собі уявити, якою була реакція традиційної медицини на цей експеримент: пацієнти прийматимуть надмірні дози, стануть залежними, не можна цього дозволяти. Але експеримент таки провели з онкохворими та пацієнтами, які відновлювалися після операції, і виявилось, що вони прекрасно проводять самолікування. Насправді загальний обсяг спожитого знеболювального зменшився.

Чому так сталося? Тому що коли хворий лежить на лікарняному ліжку, страждає від болю, він не знає, котра зараз година, не знає, чи чула медсестра, як він її кликав, і чи буде в неї час підійти, не знає взагалі нічого, то він просить знеболювальне не тільки для того, щоб перестати відчувати біль, а й для того, щоб перестати відчувати невизначеність. Якщо відновити контроль та передбачуваність і дати пацієнту знати, що він може скористатися препаратами будь-якої миті, коли біль стане вже нестерпним, то дуже часто стає легше управляти проявами болю.

ПОСИЛЕННЯ КОНТРОЛЮ В БУДИНКАХ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

На думку спадає дуже мало місць, де б характер психологічного стресу проявлявся би краще, ніж у будинках літніх людей. За найкращого варіанту, літні люди зазвичай мають менш активний і наполегливий стиль боротьби з життєвими труднощами, ніж молодь. Стикнувшись із стресогенним чинником, молоді люди, як правило, намагаються негайно вирішити проблему, тоді як люди похилого віку зазвичай дистанціюються від стресогенного чинника або змінюють своє ставлення до нього. Якщо людина проживає в будинку літніх людей, то це лише загострює схильність до самоусунення і пасивності — це світ, у якому людина часто ізольована від звичної мережі соціальної підтримки, майже не контролює свою щоденну активність, фінанси і, буває, навіть діяльність свого тіла, практично не може вимістити свої негативні емоції, до того ж до неї ставляться як до дитини,

інфантилізуючи її. Коротко кажучи, життя такої людини стає дедалі гіршим.

Дуже багато психологів намагаються використати цей світ для застосування своїх ідей щодо контролю та впевненості у власних силах, які ми обговорювали у Розділі 13. Наприклад, під час одного з таких досліджень мешканцям будинку літніх людей надали більше відповідальності за прийняті ними рішення. Вони обирали собі меню на наступний день, заздалегідь записувались на якісь гуртки, обирали собі кімнатну рослину і потім за нею доглядали, тоді як раніше рослину приносила медсестра, ставила її у палаті і сама за нею доглядала. («Ой, я сама поллю, дорогенька, чому б вам знову не лягти в ліжку?») Літні люди стали більш активними — ставали ініціаторами більшої кількості соціальних взаємодій — і в анкетах вказували, що почуваються щасливішими. Їхній стан здоров'я покращився — про це говорили лікарі, які не знали, до якої групи належить людина, яку вони оглядають, — з підвищеною відповідальністю чи контрольної. Що вражає найбільше, смертність у експериментальній групі знизилась удвічі порівняно з контрольною.

В інших дослідженнях перевіряли вплив різних ступенів контролю. Майже всі вони показали, що збільшення контролю має всі вищеописані позитивні наслідки; у кількох дослідженнях навіть заміряли фізіологічні показники і зокрема було виявлено зниження рівня глюкокортикоїдів та покращення імунітету. Контроль збільшували багатьма способами. В одному дослідженні в контрольній групі все залишалось як було, а в експериментальній сформували раду мешканців, яка ухвалювала рішення про правила роботи будинку. Здоров'я учасників експериментальної групи покращилось, і вони стали охочіше зголошуватися на участь у соціальних заходах. Під час іншого дослідження мешканців будинку літніх людей вимушено перевезли до іншого закладу через фінансові проблеми. Контрольну групу просто перевезли, а експериментальній довго перед тим розповідали про їхній новий будинок і дозволили взяти під свій контроль низку питань, пов'язаних з переїздом (день переїзду, інтер'єр кімнати, у якій будуть жити, і т. д.). Після переїзду учасники експериментальної групи мали менше скарг на здоров'я. Те, що втрата

контролю інфантилізує людину, підтвердило ще одне дослідження, під час якого мешканцям будинку літніх людей давали виконати кілька завдань. Якщо персонал будинку, присутній під час виконання цих завдань, підбадьорював мешканців, їхня результативність покращувалася, а якщо їм допомагали — результативність погіршувалася.

Ще один вид досліджень перевіряв вплив відвідин мешканців будинку літніх людей студентами. Учасників контрольної групи студенти не відвідували, а до учасників експериментальної приходили в наперед невизначений час і балакали з ними. Як наслідок, учасники експериментальної групи мали різні покращення стану здоров'я та діяльності організму, що свідчить про позитивний вплив посиленого соціального контактування. У третій та четвертій групах перевіряли вплив чинників контролю та передбачуваності — учасники третьої могли самі призначати день відвідин, а учасники четвертої не могли самі призначити дату, але їм принаймні казали, у який день до них прийдуть. Діяльність організму та стан здоров'я літніх людей у цих групах покращився навіть більше, порівнюючи з учасниками другої. Контроль та передбачуваність допомагають навіть за обставин, коли, здавалося б, вони не зможуть зробити когось щасливішим.

УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ: ЧИТАЙМО ЕТИКЕТКУ УВАЖНО

Ці дослідження дають декілька простих порад для боротьби зі стресом, які зовсім не просто впровадити в повсякденному житті. Наголошується важливість відчуття контролю, передбачуваності, наявності виходів для негативних емоцій, соціальних зав'язків, розуміння того, погіршуються ваші справи чи покращуються. Насправді результати досліджень мешканців будинків літніх людей та пацієнтів із сильним болем є обнадійливими звістками з передової війни зі стресом. Ключовий, простий і обнадійливий висновок такий: якщо зміна цих психологічних параметрів дає результат у таких важких обставинах, це точно допоможе здолати банальніші стресогенні чинники, якими сповнене наше повсякденне життя.

Про це говориться на всіх майстер-класах з управління стресом, сеансах терапії та в численних книжках з цієї теми. Також нас закликають знайти спосіб, щоб хоча б якось контролювати складну ситуацію, у якій перебуваємо, сприймати її як щось скороминуще, аніж перманентне, знайти належні способи виміщення невдоволення цією ситуацією та види соціальної підтримки і втіхи у важкі часи.

Це чудово. Але життєво необхідно зрозуміти, що все не так просто. Дуже важливо, щоб ні в кого не склалося хибне уявлення, що для управління психологічними стресогенними чинниками та їх мінімізації досить лише посилити відчуття контролю, передбачуваності, соціальної приналежності та виміщення негативних емоцій. Ці принципи управління стресом ефективні лише за певних обставин. І для певних типів людей з певними типами проблем.

Мені й самому про це нагадали. Через те, що ця книжка перетворила мене з потенційного експерта з щурячих нейронів на потенційного експерта з людського стресу, якимось я давав інтерв'ю журналістці одного жіночого журналу. Зазвичай вони писали на теми типу «як жити повноцінним статевим життям, якщо ви голова компанії зі списку Fortune 500^{133}». Ми ж говорили про стрес та управління стресом, і я стисло переказував зміст розділу про психологічний стрес. Усе йшло добре, розмова наближалася до кінця, і тут журналістка поставила мені особисте питання про те, як долаю стрес особисто я. І я зробив помилку — дав чесну відповідь: «Я люблю свою роботу, я намагаюся кожного дня займатися спортом, і в мене чудове подружнє життя». Раптом цю досвідчену нью-йоркську журналістку як прорвало: «Я не можу написати про ваше чудове подружнє життя! Не розкажіть мені про ваше чудове подружнє життя! Ви знаєте, хто мої читачки? Це 45-річні освічені жінки, які мають хорошу професію, навряд чи колись вийдуть заміж і навряд чи хочуть чути, яким чудовим є шлюб!» Тут до мене дійшло, що вона, мабуть, теж належить до цієї категорії. А вже пізніше, коли я знов опинився в товаристві своїх щурів та пробірок, до мене також дійшло, яким я був ідіотом. Ніхто ж не радить біженцям слідкувати за вмістом холестерину та жирів у їхньому раціоні. Ніхто не розповідає матері-одиначці, яка ледве зводить кінці з кінцями і живе десь на околиці, про користь щоденного хобі для зняття стресу. І точно

ніхто не говорить читачкам такого журналу, як прекрасно зустріти споріднену душу і прожити з нею все своє життя. «Більше контролю, більше передбачуваності, більше виміщення, більше соціальної підтримки» — це не мантра, яку треба радити всім підряд з натягнутою посмішкою на обличчі.

Цей урок продемонстрував мені велике значення двох досліджень, про які ми нещодавно дізналися. На перший погляд вони здаються успішними прикладами управління стресом, але насправді це не так. Повернімося до батьків, чий онкохворі діти увійшли в стадію ремісії. Зрештою, ця стадія завершується і дитина помирає. Що стається потім, як це переносять батьки? Були ті, хто вже давно змирилися з можливістю і навіть імовірністю рецидиву, і ті, хто рішуче заперечували таку можливість. Як зазначалося, у батьків з другої групи був нижчий рівень глюкокортикоїдів. Але коли їхні ілюзії було зруйновано і хвороба дитини повернулася, у них надзвичайно збільшився рівень гормону.

І таке ж нещасливе завершення має дослідження за участі мешканців будинку літніх людей. Пригадайте той варіант, коли мешканців один раз на тиждень навідували студенти — або без попередження, або у час, призначений студентом, або у час, призначений мешканцем. Як зазначалося, соціальні зв'язки принесли всім літнім людям користь, особливо двом останнім групам з підвищеним рівнем контролю та передбачуваності. Чудово, кінець дослідження, святкування, всі задоволені, результати очевидно позитивні, про це надрукують статті і будуть читати лекції. Студенти востаннє приходять до мешканців будинку літніх людей і ніяково говорять: «Знаєте, дослідження вже завершилося, і я... е-е-е... більше не повернуся, але... гм... був радий знайомству». І що стається після цього? Чи будуть ці люди, які під час дослідження були щасливими і чий стан здоров'я покращився, почуватися так само погано, як до початку дослідження? Ні. Вони почуватимуться ще гірше.

Усе цілком логічно. Уявіть собі, як це — отримувати 25 ударів електричним струмом за годину, якщо ще вчора ви отримували по 10. Уявіть, як почувуються батьки, коли їхня дитина виходить з ремісії,

якщо весь останній рік вони заперечували, що таке може статися. І уявіть себе на місці мешканців будинку літніх людей: одна річ жити в цьому будинку, бути самотнім, ізольованим і раз на місяць приймати своїх змушених дітей. А ще гірше перебувати в такій самій ситуації, потім отримати можливість спілкуватися з талановитими, цікавими молодими людьми, які, здається, зацікавлені у спілкуванні з тобою, а потім раптом дізнатися, що вони більше не прийдуть. Лише найсильніші духом витримують це. Правда, що надія, хай би якою ірраціональною вона була, може допомогти нам пережити найскрутніші часи. Але ніщо не завдає такого болючого удару як надія, яку дали, а потім примхливо відібрали. Маніпулювання цих психологічних параметрів досить дієве, але це палиця на два кінці.

Коли ж посилення контролю, передбачуваності, виміщення негативних емоцій, соціальних зв'язків працює, а коли наслідки стають катастрофічними? Є декілька правил застосування. Розгляньмо декілька конкретних методів управління стресом і дізнаймося, за яких умов вони дають позитивний результат.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Я розпочинаю саме з фізичної активності, бо особисто застосовую цей метод зниження стресу доволі часто і дуже сподіваюся, що, поставивши його на перше місце, я проживу довге і здорове життя.

Фізичні вправи чудово допомагають розправитися зі стресом з багатьох причин. По-перше, вони зменшують ризик появи у вас різних порушень обміну речовин і серцево-судинних захворювань і відтак зменшують шанси стресу загострити такі хвороби.

По-друге, фізична активність загалом покращує ваше самопочуття. Тут є й одне зауваження: більшість людей, які багато займаються, особливо видами змагальної атлетики, є екстравертами, оптимістами і не схильні до неврозів (марафонці сюди не належать). Однак, якщо провести дослідження з урахуванням усіх чинників, то виявиться, що фізичні вправи покращують настрій навіть невротичним інтровертам. Це, найімовірніше, пов'язано з тим, що фізична активність запускає

секрецію бета-ендорфіну. До того ж тут присутні відчуття впевненості у власних силах і відчуття особистих досягнень, і про це корисно пам'ятати, коли у вас дрижать ноги вже в середині заняття з аеробіки. І, що найважливіше, стресова реакція є підготовкою вашого тіла до раптового сплеску м'язової активності. Ви знизите напруження в організмі, якщо ви насправді активуєте стресову реакцію для цієї причини, замість того щоб просто знемагати і дратуватися на якійсь нікому не потрібній зустрічі.

І, нарешті, є докази того, що фізична активність допомагає зменшити інтенсивність стресової реакції у відповідь на різноманітні психологічні стресогенні чинники.

Усе чудово. Тепер перейдімо до декількох застережень:

- Фізична активність покращує настрій і притупляє стресову реакцію лише на декілька годин на день після занять.
- Фізичні вправи допомагають знизити стрес, тільки якщо ви дійсно хочете їх робити. Якщо дозволити щурам пробігти у колесі за їхнім власним бажанням — їхній стан здоров'я значно покращиться. Якщо їх примусити до бігу, навіть якщо увімкнути класну танцювальну музику, вони почуватимуться гірше.
- Результати досліджень чітко показують, що аеробні вправи кращі для здоров'я, ніж анаеробні (виконання аеробних вправ не передбачає ніякої перерви, так що коли ви їх робите, дихання на розмови не вистачає).
- Фізичними вправами треба займатися регулярно і впродовж тривалого періоду. І поки окремі вчені кладуть все своє життя на те, щоб дослідити, який графік аеробних вправ є найдієвішим (як часто і як довго), зрозуміло, що потрібно займатися мінімум 20–30 хвилин декілька разів на тиждень, щоб отримати відчутну користь для здоров'я.
- Не перестарайтеся. Згадайте урок Розділу 7 — занадто може мати щонайменше такі ж погані наслідки, як і замало.

МЕДИТАЦІЯ

Якщо займатися медитацією регулярно (скажімо, майже кожного дня від 15 до 30 хвилин), то це може добре позначитися на вашому стані здоров'я, знизивши рівень глюкокортикоїдів, тонус симпатичної нервової системи і усунувши всі можливі супутні погані наслідки. Тепер декілька зауважень.

По-перше, результати чітко показують позитивні процеси для фізіології людини під час медитації. Але дослідники не можуть сказати з такою самою впевненістю, чи затримується цей позитивний ефект (наприклад, знижений кров'яний тиск) надовго.

По-друге, навіть якщо дослідження свідчать про збереження позитивного ефекту медитації, то не виключені суб'єктивні викривлення. Припустімо, ви хочете дослідити вплив медитації на кров'яний тиск. Що ви робите? Ви обираєте певну кількість людей до контрольної групи, які медитаціями не займатимуться, і певну кількість людей до експериментальної групи, у якій медитації будуть проводитися по годині щодня. Але в більшості досліджень набір людей у групи відбувається не вибірково. Інакше кажучи, ви досліджуєте кров'яний тиск людей, які вже практикують регулярні медитації, порівнюючи його з тиском людей, які медитаціями не займаються. Люди починають займатися медитаціями не випадково — можливо, вони мали певні фізіологічні особливості до того, як почали медитувати. Можливо, ці особливості і змусили їх почати медитувати. Деякі дослідження уникають цієї пастки, але більшість у неї потрапляють.

І, нарешті, є багато різних видів медитації. Не вірте будь-кому, хто скаже, що позитивний ефект його особливої методики на здоров'я було доведено науково порівняно з іншими. Бережіть свій гаманець.

**ЗРОБІТЬ СВОЄ ЖИТТЯ БІЛЬШ
КОНТРОЛЬОВАНИМ
І ПЕРЕДБАЧУВАНИМ... МОЖЛИВО**

Більше інформації про стресогенний чинник, який наближається, може значно знизити інтенсивність стресу. Але не завжди. Як зазначалось у Розділі 13, небагато користі приносять прогнози про буденні явища (тому що вони здебільшого неминучі) та дуже рідкісні (тому що вони не викликають особливого занепокоєння). Також немає ніякої користі з того, що ви дізнаєтеся про лихо за кілька секунд до того, як це станеться (вам не вистачить часу, щоб підготуватися психологічно і трохи розслабитися) або за дуже довгий час наперед (бо кого ж це буде зараз хвилювати?).

У деяких ситуаціях прогнози можуть навіть завдати шкоди, наприклад, якщо ви отримуєте надто мало відомостей: «Займайтеся своїми звичними справами, але будьте дуже обережні».

Надлишок інформації також може завдати стресу. У докторантурі я боявся, наче вогню, журнального стенду в бібліотеці, де викладалися нові випуски наукових журналів, отримані за останній тиждень, загалом тисячі сторінок тексту. Ми юрмилися навколо цих журналів, майже непритомніючи від панічних атак,— здавалося, що ця нова інформація неначе вибиває у нас ґрунт із-під ніг і ми почувалися дурними, відсталими й дуже пригніченими.

Маніпуляції з відчуттям контролю як з параметром психологічного стресу можуть вилізти боком. Відчуття надмірного контролю може завдати нам шкоди, незалежно від того, чи достовірно ми оцінюємо свій ступінь контролю. Наприклад.

Мій друг навчався в медичному інституті, ось настав час практичних занять в операційній залі. У перший день практики він прийшов до зали весь знервований, не знаючи, чого чекати, і став за спинами лікарів та медсестер, які займалися пересадкою нирки. Минуло кілька годин, коли головний хірург раптом гукнув мого друга: «А-а, це ти, новий студент! Добре, підходь сюди, бери цей ранорозширювач, тримай отак, спокійно. Молодець». Операція продовжувалася, на мого друга ніхто не звертав уваги, а він продовжував стояти в дуже незручній позі, як йому наказав хірург, нахилившись уперед і завалившись на один бік, з рукою, простягнутою в натовп людей, він тримав інструмент і навіть не міг побачити, що ж там відбувається.

Минали години. У мого друга почало паморочитись у голові, він ледь не зомлів від перенапруження. Його почало трусити, очі злипалися — і тут перед його обличчям з'явився хірург: «Не ворушися, бо ВСЕ зіпсуєш!» Його наче пройняло струмом, він запанікував і ледве живий тримався з останніх сил... А потім дізнався, що «ти все зіпсуєш» — це дурний жарт, який розігрується з кожним студентом на практиці в хірургічній залі. Весь цей час він тримав інструмент над якоюсь частиною тіла, яка не мала відношення до операції, помилково вважаючи, що від нього залежить життя пацієнта. (P.S. Мій друг обрав іншу медичну спеціальність.)

Ще одним прикладом є дискусія щодо хиткого зв'язку між стресом та раком, наведена у Розділі 8. Говорити про можливість сильнішого контролю над причинами появи та перебігом раку, викривлюючи та надаючи більшого значення, ніж потрібно, результатам кількох досліджень у цій галузі — це просто знущання над онкохворими та їхніми близькими. Говорити так — значить переконувати онкохворих та їхні родини в тому, що хвороба виникла з їхньої вини. Це абсолютна неправда і жодним чином не сприяє зменшенню стресу в такій важкій ситуації.

Отже, контроль не завжди корисний з психологічної точки зору, і посилення суб'єктивного контролю за плином свого життя не може бути ефективним принципом управління стресом. Залежить від того, що ми вкладаємо у свій суб'єктивний контроль, як ми говорили у Розділі 13. Чи легше вам переживати якусь погану ситуацію, якщо ви маєте відчуття контролю над нею? Якщо ви думаєте: «Так, це було жахливо, але наскільки гірше могло б бути, якби я не втрутився» — то відчуття контролю і справді допомагає вам знизити інтенсивність стресу. Проте якщо ви думаєте: «Це катастрофа, і все це через мене. Я мав завадити цьому» — відчуття контролю завдає вам шкоди. Цю дихотомію можна переформулювати в таке правило: що жахливіший стресогенний чинник, то гірше для вас вірити в те, що ви маєте якийсь контроль над його наслідками, тому що ви неминуче почнете думати про те, наскільки кращою була б ситуація, якби ви доклали більше зусиль. Найкраще відчуття контролю допомагає перенести дію стресогенних чинників помірної інтенсивності. (Пам'ятайте, що ця

порада стосується відчуття контролю за вашими суб'єктивними відчуттями, а не ступеня контролю, який ви маєте насправді.)

Ілюзорне відчуття контролю в несприятливій ситуації може бути настільки згубним, що один з його варіантів навіть отримав власний термін у галузі психології здоров'я. Я міг розповісти про нього у Розділі 15, але приберіг аж дотепер. Як пише Шерман Джеймс з Дюкського університету, цей термін має назву «джон-генріїзм» з відсилкою до героя американського фольклору, який забивав шестифутовий гірський бур у скелю, намагаючись випередити буровий верстат з паровим двигуном, за допомогою якого проклали тунель. Джон Генрі обігнав машину й одразу ж помер від докладених надлюдських зусиль. Як пояснює Джеймс, джон-генріїзм — це віра в те, що будь-які обставини можна подолати, якщо добре для цього постаратися. Люди, яким властива риса джон-генріїзму, в опитувальниках ставлять відмітку «Цілковито погоджуюся» навпроти тверджень на кшталт «Коли події розгортаються не так, як я того би хотів(ла), це змушує мене докладати ще більше зусиль» або «Якщо я приймаю рішення щось зробити, я не відступлюся, доки завдання не буде виконано». Це типовий приклад людини з внутрішнім локусом контролю — вони вірять у свою здатність впливати на наслідки ситуації за достатньої кількості докладених зусиль і рішучості.

І що в цьому поганого? Нічого, якщо вам пощастило жити в економічно стабільному меритократичному суспільстві, де зусилля людини чітко відповідають привілеям, які вона отримує, і в комфортному суспільстві середнього класу — в таких випадках внутрішній локус контролю творить дива. Наприклад, постійна прив'язка подій у своєму житті до докладених вами зусиль (внутрішній локус контролю) є надійним прогностичним показником довгого здорового життя для представників привілейованого прошарку суспільства (випускники Гарварду з дослідження Ваяна). Однак для людей, які народились у бідності, позбавлені можливостей отримати гарну освіту та роботу і страждають через упереджене ставлення та расизм, приклад Джона Генрі може обернутися катастрофою, якщо вони будуть впевнені в тому, що непереборні обставини можна

перебороти, якщо тільки постаратися ще дужче. Таку особливість характеру, як-от джон-генріїзм, учені пов'язують з чітким ризиком появи гіпертонії та серцево-судинних захворювань. Вражає ще й таке: основоположна праця з цієї теми Шермана Джеймса підкреслює, що здебільшого ця переконаність у можливості контролю страшенно неконтрольованих явищ властива людям, які найбільше схожі на міфічного Джона Генрі — робочому класу афроамериканців.

Є стара притча про різницю між раєм та пеклом. У раю, як говорить притча, ви цілу вічність вивчаєте Святе Письмо. А в пеклі ви цілу вічність вивчаєте Святе Письмо. Певною мірою, наше сприйняття та інтерпретація подій можуть визначати, чим є для нас ці зовнішні обставини — раєм чи пеклом, і друга частина цієї книжки присвячена способам перетворення пекла на рай. Але ключове тут — «певною мірою». Управління стресом, здебільшого, є набором методів, які допомагають впоратись із чинниками стресу, які не є надто катастрофічними. У такому разі ці методи добре працюють. Проте псевдонаука суб'єктивності, яка безтурботно пропонує застосовувати ці методи бездомним, біженцям, членам касти недоторканих або онкохворим на останній стадії, не буде ефективною. Зрідка людині в таких обставинах і справді можуть допомогти такі методи, але це не дає жодних підстав закликати товаришів у нещасті наслідувати її приклад. Погана наука, погана клінічна практика і, зрештою, погана мораль. Якщо можна було б перетворити будь-яке пекло на рай, то реально було б зробити світ трохи кращим, просто вставши зі свого шезлонга і повідомивши жертві якихось жахливих обставин, хто насправді винен у її нещасті.

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

На цьому етапі вже всім має бути зрозуміло, що соціальна підтримка допомагає легше пережити стрес — тож потрібно її мати. Але, на жаль, це не завжди просто зробити.

Для початку, соціальна підтримка не завжди може врятувати від сильного психологічного потрясіння. Ми легко можемо пригадати людей, з якими нізащо не захотіли би ділити своє горе. І ми легко

можемо уявити собі важкі обставини, у яких *будь-чия* присутність змусить почуватися ще гірше. Це доводять і фізіологічні дослідження. Якщо взяти щура або примата, який до цього жив сам, і помістити його до групи тварин, то типовим результатом стане інтенсивна стресова реакція. У мавп реакція може тривати кілька тижнів і місяців, доки мавпа напружено намагатиметься вирахувати, хто перебуває на верхівці ієрархії в цій групі.^{134}

Також цей принцип проявляється в ситуації, коли маленьких мавпенят відлучають від матері. Очікувано, у дитлахів відбувалася досить інтенсивна стресова реакція і підвищувався рівень глюкокортикоїдів. Підвищення можна було зупинити, якщо дитину поміщали в групу інших мавп, але тільки якщо ці тварини були їй знайомі. Адже перебування серед незнайомців не сприяє відчуттю психологічного комфорту.

Навіть якщо тварини перестають бути одне одному чужинцями, приблизно половина членів групи буде домінувати над будь-якою іншою особиною, а якщо тобою хтось прагне керувати — це теж не дуже допомагає впоратися зі стресом. І навіть соціальна приналежність вкрай близького характеру не завжди допомагає у скрутній ситуації. Як ми дізнались у Розділі 8, присвяченому психоімунітету, подружнє життя сприяє кращому здоров'ю в багатьох аспектах. У деяких випадках через старий трюк з протилежним причинно-наслідковим зв'язком: нездорові люди менш схильні брати шлюб. А у деяких такий позитивний вплив пояснюється покращенням матеріального положення і присутністю поряд людини, яка стримує вас від ризикованого для здоров'я способу життя. Враховуючи всі ці чинники, можна сказати, що загалом подружнє життя сприяє хорошему стану здоров'я. Але не слід забувати і про важливий виняток з цього правила: жінка в нещасливому шлюбі схильна мати знижений імунітет. Отже, близькі стосунки з не тією людиною не полегшать ваш стрес.

Ідемо далі. Також добре для здоров'я мати міцну підтримку друзів і, як ми побачили в попередньому розділі, жити в громаді з великим соціальним капіталом. Який потенційний недолік? Я вже натякав.

Утопія соціального капіталу може означати, що в тісно згуртованій громаді процвітають такі спільні цінності, як-от однорідність, конформізм і ксенофобія. Це може навіть бути спільнота коричневосорочечників та прихильників методу «грубої сили», а не милих добряків.

Я неодноразово наголошував на важливості отримувати соціальну підтримку від правильної людини, правильних друзів, правильної спільноти. Але часто найефективнішою властивістю соціальної підтримки в боротьбі зі стресом є можливість надавати соціальну підтримку, бути потрібним. Філософ XII століття Маймонід склав список найкращих благочинних справ, і його увінчує анонімна допомога анонівному одержувачу. Це чудова абстрактна мета, але часто додає неймовірної сили побачити людину, якій ти допоміг. У світі гнітючої неконтрольованості ми всі маємо такий чудовий спосіб здійснення контролю, як-от здатність зробити світ кращим спільними зусиллями.

РЕЛІГІЯ І ДУХОВНІСТЬ

Ідея про те, що релігійність або духовність охороняють від хвороб, зокрема зумовлених стресом, надзвичайно суперечлива. Я знаю декількох видатних фахівців у цій галузі і помітив, що їхні оцінки досліджень часто збігаються з особистими релігійними поглядами. З цієї причини, гадаю, було б правильно розкрити свої карти, перш ніж ми почнемо обговорювати цю тему. Я отримав ортодоксальне виховання і був щирим вірянином. Однак зараз я атеїст, у моєму житті немає ніякої церковності, і я вважаю, що релігія надзвичайно шкідлива. Хоча я хотів би бути релігійною людиною. Хоча для мене це не має жодного значення і мене дуже дивують віряни. Хоча вони також здаються мені зворушливими. Тому я відчуваю неабияке збентеження з цього приводу. Перейдімо до науки.

Є дуже багато свідчень того, як віра, здійснення релігійних обрядів, духовність та молитва за людину підтримують добре самопочуття, тобто зменшують рівень захворюваності, рівень смертності внаслідок хвороби (якщо поєднати ці два чинники, то отримаємо довшу

тривалість життя) та прискорюють одужання після хвороби. То в чому ж суперечливість?

По-перше, є проблема з визначенням. Чим відрізняється релігійність від духовності? Релігійність пов'язана з інституціолізованою системою, що має історичний прецедент та багато послідовників; а духовність — це більш особисте. Як зазначає Кен Паргамент з Державного університету Боулінг-Грін, релігійність також має ознаки формальності, зовнішньої орієнтованості, авторитарності, має свою доктрину та стримує самовираження, тоді як духовність є більш суб'єктивною, емоційною категорією внутрішньої орієнтованості, яка характеризується вільним самовираженням. Якщо порівнювати людей релігійних з тими, що називають себе духовними, але не мають певної релігійної приналежності, то в першій групі виявляться люди старшого віку, з нижчим рівнем освіти та нижчим соціально-економічним статусом, здебільшого це будуть чоловіки. Отже, релігійність та духовність можуть дуже різнитися між собою. Але незважаючи на це, медичні дослідження мають приблизно однакові висновки щодо цих двох явищ, тож я використовуватиму їх як взаємозамінні.

У чому ж суперечливість? Попри безліч проведених досліджень, які показують користь для здоров'я, незрозуміло, чи дійсно ця користь є. Чому в цьому бракує впевненості? Для початку, тому що багато з цих досліджень є досить непрофесійними або містять такі помилки, які могли б помітити навіть школярі, які добре знають біологію. Але навіть у разі серйозних досліджень дуже складно провести роботу в цій сфері із застосуванням підходів, які б могли вважатися золотим стандартом у науці. Більшість досліджень ретроспективні. До того ж люди зазвичай самі оцінюють свій рівень релігійності (включно з об'єктивними показниками, наприклад частотою відвідин релігійних служб) і їхні спогади не відзначаються особливою достовірністю.

Іншої проблеми можна легко уникнути, але це рідко стається. Йдеться про статистику — оцінюють МІЛЬЯРДИ показників, пов'язаних з релігійністю (більшість з них частково збігаються), і МІЛЬЯРДИ показників, пов'язаних зі станом здоров'я (та сама історія), а потім дивляться, чи прогнозує щось із першої категорії щось із другої. Навіть

якщо немає абсолютно ніякого зв'язку між релігійністю та здоров'ям, то після кількох кореляцій щось обов'язково суто випадково вигулькне як дуже значуще співвідношення і ось — увага всім — уже доведено, що релігія робить вас здоровою людиною. І нарешті найважливішим зауваженням до цього виду досліджень є те, що не можна вибірково запрошувати людей до різних груп («Ви, хлопці, будете тепер атеїстами, а ви починайте щиро вірити в Бога, а потім зустрінемося знову за десять років і виміряємо вам усім тиск»).

Найвидатніші вчені погоджуються з тим, що релігійність є складним об'єктом досліджень. Зокрема хочу навести аргументи двох світил цієї сфери — Річарда Слоана з Колумбійського університету та Карла Торесена зі Стенфордського університету. Я багато цитуватиму їх, бо обидва є надзвичайно скрупульозними вченими, але один палкий прихильник позитивного впливу релігійності на стан здоров'я, тоді як інший так само палко такий вплив заперечує. Якщо ознайомитися з їхньою оцінкою досліджень у цій галузі, то здебільшого вони нещадно критикують зроблені висновки, зазначаючи, що більшість досліджень є відверто жахливими і їх можна проігнорувати.

Що залишиться, якщо відокремити кукіль від пшениці? Цікаво, але Слоан і Торесен тут мають однакову думку. Отже, якщо оцінювати об'єктивні медичні показники (наприклад, кількість днів госпіталізації при певній хворобі), то немає абсолютно ніяких доказів того, що молитва за людину покращує її самопочуття (незалежно від того, чи знає вона про такого роду соціальну підтримку, коли хтось молить за неї вищі сили). Таку ж думку мав учений XIX століття Френсіс Гальтон, кажучи, що хоча селяни кожної неділі й молились у переповнених церквах за здоров'я своїх королів, європейські монархи жили не довше за інших.

Погляди Слоана й Торесена також збігаються в тому, що якщо і справді є зв'язок між релігійністю і добрим здоров'ям, то не зрозуміло, що є першочерговим: релігійність робить людину здоровою або ж добре здоров'я робить людину релігійною. Також вони погоджуються в тому, що за наявності зв'язку, навіть якщо він свідчить про релігійність як причину доброго здоров'я, все одно не зрозуміло, чи причиною

є релігійність. Якщо людина релігійна, то вона, як правило, належить до якоїсь релігійної громади, а отже, має соціальну підтримку, значущу соціальну роль, гарні приклади для наслідування, соціальний капітал і супутні позитивні чинники. До того ж у більшості випадків релігійність супроводжується куди меншою кількістю алкоголю, паління та інших чинників ризику. Отже, і це треба враховувати під час проведення досліджень.

Але навіть після цього Торесен і Слоан усе одно загалом зберігають однакостанність щодо того, що релігійність і дійсно певною мірою може зумовлювати добрий стан здоров'я за деякими медичними показниками.

Торесен ретельно вивчив це питання. Він дійшов висновку, що регулярні відвідини релігійної служби є досить переконливим прогностичним чинником нижчого рівня смертності, ризику появи серцево-судинних захворювань і депресії. Однак він також виявив, що релігійність не має зв'язку з перебігом онкологічного захворювання, рівнем смертності від раку, інвалідністю, зумовленою медичними причинами, та темпами одужання після хвороби. До того ж глибоко релігійні люди (за їхньою власною оцінкою) мають не краще здоров'я, аніж не такі щирі віряни. Тож Торесен говорить про наявність імовірних, але не чітко встановлених доказів того, що сама по собі релігійність покращує здоров'я, але її вплив досить обмежений і проявляється радше в тому, що здорові люди залишаються здоровими, аніж у тому, що хворі люди залишаються живими і одужують швидше.

І ось тут Слоан виступає із сильною критикою. Він дійшов майже такого самого висновку, але його вразило, наскільки незначним є вплив релігійності, і він вважає, що це питання взагалі не заслуговує тієї уваги, яку йому приділяють. Натомість його опоненти на це відповідають: «Вплив релігійності не набагато менший, ніж багатьох засобів традиційної медицини, а в деяких групах людей цей вплив має дуже позитивні наслідки». І так усі висувають свої аргументи, сперечаються, доки конференція не переривається на обід і всі вчені разом ідуть перехопити.

Чому ж релігійність має такий позитивний вплив, якщо врахувати чинники соціальної підтримки та зменшення чинників ризику? З багатьох причин, які пов'язані зі стресом та видом божества, у яке ви вірите.

Наприклад, ви можете вірити в божество, яке встановлює незрозумілі правила. Таким божеством є юдейсько-християнський Ягве, як зазначає Томас Кегілл у своїй книжці *The gift of the jews* («Дар євреїв»). До того, як з'явився монотеїстичний Ягве, поведінка богів була зрозумілою, зокрема всім було відомо про їхні надлюдські апетити — вони хотіли не просто баранячу ніжку, а найкращу баранячу ніжку, хотіли спокусити всіх лісових німф і таке подібне. Але перші юдеї вигадали бога, який не мав подібних бажань і був настільки таємничим і незбагненим, що це неймовірно жахало.^{135} Отже, хоча Його дії й незрозумілі, коли Він зрештою втручається у ваше життя, ваш стрес зменшується за рахунок того, що вам відома причина стресової ситуації — ви можете не знати намірів божества, але принаймні знаєте, хто несе відповідальність за нашестя сарани або ваш виграшний лотерейний квиток. Є пробіск Мети як антидот екзистенційної невизначеності.

А якщо божество діє за чіткими правилами, то його послідовник знатиме, хто несе за все відповідальність, а також володітиме прогностичною інформацією — треба провести обряд X, інакше станеться Y. Тому, якщо все піде шкереберть, то пояснення цьому знайдеться.^{136} Якщо справи підуть погано виключно у вас, то можна буде знайти цьому інше пояснення, як знаходять його деякі батьки онкохворих дітей — Бог дає такий іспит лише обраним.

Якщо ж божество робить усе з вищепереліченого і відповідає на ваші особисті й особливі моління (передусім якщо божество вибірково відповідає людям, які мають вигляд/розмовляють/їдять/одягаються/моляться як ви), то послідовники такого божества ще й отримують додатковий бонус — контроль. А якщо, крім того, божество ще й вважається милосердним, то позитивний вплив релігійності у зменшенні стресу має бути надзвичайним. Якщо ви можете сприймати рак та хворобу Альцгеймера, Голокост та етнічні чистки,

якщо ви можете сприймати факт неминучої смерті ваших близьких як частину якогось милосердного люблячого плану, то ви повинні мати найбільше джерело підтримки, яке можна собі уявити.

Позиція Слоана й Торесена збігається ще у двох питаннях. Їх обох дуже хвилює можливість того, що висновки досліджень у цій галузі надихнуть лікарів радити своїм пацієнтам ходити до церкви. Також обидва вчені зазначають, що попри дуже обмежений позитивний вплив, релігійність може нанести велику шкоду фізичному і психічному здоров'ю. Як наголошує Шерон Пекер з Нової школи соціальних досліджень, релігія може значно полегшувати дію стресогенних чинників, але часто є першочерговою причиною їх виникнення.

ПРАВИЛЬНА СТРАТЕГІЯ, ОБРАНА В ПРАВИЛЬНИЙ ЧАС: КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ

Стикнувшись із певним стресогенним чинником, ви можете застосувати різні методи боротьби з ним. Ви можете почати вирішувати проблему як певну когнітивну задачу, намагаючись зрозуміти, що допоможе краще: якось змінити стресогенний чинник або змінити своє ставлення до нього. Або ж ви можете зосередитись на своїх емоціях: стрес можна зменшити, всього лише визнавши, що цей стресогенний чинник завдає вам емоційного болю. Ви можете зосередитися на стосунках і соціальній підтримці як способах полегшити свій стрес.

Кожна людина зазвичай надає перевагу якомусь одному методу. Наприклад, постійним чинником напруження в гетеросексуальних - стосунках є те, що жінки зазвичай тяжіють до методів боротьби зі стресом, пов'язаних з емоціями та людськими відносинами, а чоловіки схильються до конкретних підходів вирішення проблем.^{137}

Але незалежно від того, який метод ви найчастіше обираєте, основним є те, що для різних ситуацій ефективнішими є різні методи. Наведу

ідіотський приклад. Припустімо, скоро ви маєте складати важливий іспит. За першим сценарієм розвитку подій, ви можете до нього готуватися. А за другим, ви можете переосмислити ставлення до поганої оцінки («Світ клином не зійшовся на цьому предметі, зате я добре розбираюся в інших речах...»). Безперечно, перед іспитом у вас має переважати стратегія підготовки, але після його завершення можна застосувати стратегію переосмислення. Або ж такий приклад: серйозна хвороба у когось із членів родини, яка супроводжується необхідністю приймати важкі рішення порівняно зі смертю когось із родичів. Як правило, когнітивна стратегія краще спрацює в ситуації з хворобою, а зосередженість на емоціях та стосунках буде ефективнішою у випадку смерті.

Ще одну версію необхідності застосування різних видів стратегії розкриває у своїй роботі Мартін Селігман. Попри весь позитивний вплив внутрішнього локусу контролю, ми на прикладі явища «джонгенріїзм» нещодавно пересвідчилися, наскільки контрпродуктивним він може бути. Праця Селігмана продемонструвала, наскільки ефективне й корисне для здоров'я вміння перемикаєти локуси контролю. Коли стається щось хороше, вам хочеться вірити, що це відбулося завдяки вашим зусиллям і матиме серйозні й довготривалі наслідки для вас. А коли стається щось погане, вам хочеться вірити, що це відбулося через невіддані вам чинники і є просто перехідним періодом з дуже нетривалими і незначними наслідками.

Здатність обирати оптимальну стратегію для конкретної ситуації вимагає когнітивної гнучкості для вибору цих стратегій. Ось і все. На цьому наголосив Антоновські, один із перших дослідників зв'язку між соціально-економічним статусом та станом здоров'я. Що він вважав показником здоров'я людини? Метод подолання стресу, заснований на чітко визначених правилах та гнучких стратегіях. Для цього ми повинні побороти в собі рефлекс, властивий багатьом з нас. Якщо виникає певна негативна для нас ситуація і наші спроби усунути її виявляються марними, переважно ми просто подвоюємо свої зусилля, не змінюючи обраної стратегії. І хоча інколи це дає бажаний результат, це стається дуже рідко. Коли ми переживаємо скрутні часи, знайти в собі сили спробувати щось нове дуже важко, але часто необхідно.

ЩО ВСЕ ЦЕ ОЗНАЧАЄ?

Поділюся з вами ще однією гіпотезою, хоча вона ще не пропрацьована. Однією з тем цієї книжки є гра контрастів. Якщо ви переживаєте фізичний стрес, активація стресової реакції буде для вас корисною, якщо ж психологічний — то користі не буде. За спокійних обставин, організму потрібен якомога нижчий рівень глюкокортикоїдів; коли ж відбувається дія реального стресогенного чинника — якомога вищий. Коли стрес тільки починає впливати на організм, він потребує швидкої активації стресової реакції; а коли дія стресогенного чинника завершується, потрібне швидке відновлення.

Розгляньмо спрощену версію цієї гіпотези на прикладі вже знайомих нам норвезьких солдатів, які вчаться стрибати з парашутом. Під час першого стрибка їхній кров'яний тиск був неймовірно високий (група Б). Проте він був високим і за кілька годин до стрибка через страх очікування (група А) і через декілька годин після стрибка, коли коліна все ще дрижали (група В).

А що відбувалося, коли солдати стрибали вже в тисячний раз? Під час стрибка (група Б) було зафіксовано таку ж інтенсивну стресову реакцію, проте за короткий час до та після стрибка не відбувалося нічого особливого — парашутисти просто думали, що вони сьогодні матимуть на обід.

Ось у чому полягає сутність формування умовних рефлексів. Посилення контрасту, розстановка акцентів. Якщо повернутися до теми книжки, коли солдат стрибає з парашутом уже в тисячний раз, то стресова реакція в його організмі активізується лише під час дії стресогенного чинника. Як ми вже говорили раніше, у групах А та В спостерігається психологічний стрес — адже безпосередньої дії стресогенного чинника немає.

Це зрозуміло. Але я намагаюся сформулювати не таку очевидну ідею. Я вельми завдячую її появою розмовам з Манджулою Водроном з Університету штату Огайо, доктором технічних наук, який також служить лікарняним капеланом. Як для простого хлопця з ознаками

гіпоманії та бруклінським акцентом, ця ідея здається занадто буддистською, але ось у чому її суть.

Можливо, наша мета повинна полягати не в збільшенні контрасту між нижнім базовим рівнем та високим рівнем активації. Можливо, слід мати обидва ці показники одночасно. Як вам таке? Можливо, базовий рівень має бути чимось більш значущим, ніж проста відсутність активізації — наприклад, енергійним спокоєм, проактивним вибором. А пік нашої реакції повинен поєднувати в собі врівноваженість і зібраність та шалену збудженість організму. Я мав такий стан декілька разів під час гри у футбол. Хай який я незграбний, наставала мить, коли вся фізіологічна система працює як скажена і моє тіло робить таке, про що розум навіть і мріяти не міг, і дві секунди такого стану здаються набагато довшим періодом часу (і це не залежить від успішності наслідків). Але ця ідея спокою попри збудженість не просто ще одна версія «хорошого стресу» (стимулювальний виклик на протидію загрози). Навіть коли ви відчуваєте дію негативного стресогенного чинника і ваше серце б'ється на межі своїх можливостей, ви маєте якось перетворити частку секунди між ударами серця на секунду, що дозволить вам виграти час і переналаштуватися.

Чесно кажучи, я сам не до кінця розумію, що я маю на увазі та як цього досягти, але мені здається, що в моїх роздумах таїться щось дуже важливе. Але досить про це.

ПРОСТО ЗРОБИ ЦЕ: ПРИНЦИП 80/20 В УПРАВЛІННІ СТРЕСОМ

Принцип 80/20 застосовують у різних сферах життя. У роздрібних продажах, він набуває змісту «20 % покупців пишуть 80 % скарг», у кримінології — «20 % злочинців здійснюють 80 % злочинів». Можна також сформулювати так «20 % проєктних груп вигадують 80 % нових ідей». Цей принцип показує не точні розрахунки, а нерівномірність результатів причинно-наслідкового зв'язку.

Я би застосував принцип 80/20 до управління стресом: полегшення стресу на 80 % досягається першими 20 % зусиль. Що я маю на увазі?

Уявімо, що ви яскравий представник особистості з поведінкою типу «А» — грубий, знервований, вороже налаштований до нещасних людей навколо вас. Хоч скільки б разів ваші друзі та близькі садили вас на стілець, лагідно дивилися вам в очі, а потім гаркали на вас, щоб ви перестали бути такою скалкою в дупі, якою ви є, ви не змінитесь. І скільки б разів ви не ходили до лікаря з проблемою високого тиску, нічого не зміниться. Зміни відбудуться, тільки якщо ви самі вирішите змінитися і дійсно приймете саме таке рішення, а не плануватимете спробувати змінити всіх людей навколо себе, щоб вони не лізли до вас із проблемою, якої насправді не існує.

Психотерапевти часто стикаються з цією проблемою — уся родина проходить сеанси терапії й відчайдушно намагається примусити когось одного змінити певні свої якості, але цей один просто сидить, похмуро втупившись у статуетку Зігмунда Фрейда на книжковій полиці мозкоправа. Але коли людина щиро прагне змінитися, саме лише старання зробити це творить дива. Наприклад, люди з клінічною депресією почувають себе набагато краще, просто призначивши першу зустріч із терапевтом,— це означає, що вони визнали наявність проблеми, зробили зусилля і вийшли зі стану психомоторної загальмованості; це означає, що вони залишили своє минуле позаду.

Цей принцип має дуже важливе значення для управління стресом. У цьому розділі ми розглядаємо найефективніші способи подолати стрес. Але не божеволійте, намагаючись виявити ідеальний підхід особисто для себе. На певному етапі не так і важливо, який метод управління стресом ви оберете (якщо тільки він не шкодить іншим). Якщо ваш особливий метод послаблення стресу полягає в тому, щоб стояти на перехресті багатолюдних вулиць у тозі і декламувати монологи телепузиків, то ви отримаєте від цього користь просто тому, що ви поставили своїм пріоритетом зміни, що ви можете відмовитися від речей, від яких треба відмовитися для того, щоб виголосити цю промову Тінкі-Вінкі. Не відкладайте практикування свого методу управління стресом до вихідних або до того часу, доки вам не доведеться очікувати відповіді на телефонній лінії протягом 30 секунд. Знайдіть час, щоб робити це майже кожного дня. І якщо це вдасться,

ви зробите великий прогрес — можливо, не всі 80 % одразу, але успіхи будуть значними.

ПІДСУМКИ

Що ж ми дізналися?

- Стикнувшись із жахливою ситуацією, яку не можна ні контролювати, ні вирішити, ні запобігти їй, люди, які знаходять у собі сили заперечувати її, мають кращі показники здоров'я. Таке заперечення не тільки дозволяється, воно може бути єдиним способом зберегти нормальний психічний стан; правда та здорова психіка зазвичай нерозривно взаємопов'язані, але не обов'язково в таких ситуаціях. Якщо ж ви маєте менш серйозні проблеми, потрібно мати надію, але раціональну. Сподівайтесь на краще навіть за найбільш стресових обставин, але не відкидайте ймовірності, що справи не налагодяться. Обережно збалансуйте у своїй свідомості ці дві суперечливі думки. Не втрачайте віри у краще і скеровуйте свої емоції в цьому руслі, але разом з тим нехай невелика ваша частинка готується до гіршого.
- Люди, які вміють ефективно боротися зі стресом, прагнуть контролю над стресогенними чинниками, дія яких розгортається в теперішньому часі, але не намагаються контролювати те, що вже відбулося і відійшло в минуле. Вони не намагаються контролювати майбутні події, які неможливо контролювати, і не намагаються полагодити те, що не зламалося або зламалося, але не підлягає ремонту. Якщо перед вами постає величезна стіна стресогенного чинника, буде чудово, якщо знайдеться одне рішення, яке цю стіну повалить. Але часто це буде не одне-єдине рішення, а купа маленьких сходинок, якими можна буде піднятися і перелізти через цю стіну.
- Загалом допомагає знаходження достовірних прогнозів. Але від цих прогнозів немає жодної користі, якщо ви отримуєте їх зарано або запізно, якщо вони взагалі вам непотрібні, або якщо вони самі по собі викликають у вас стрес, або якщо вони розповідають вам інформацію набагато страшнішу, ніж ви хотіли б знати.

- Знайдіть оптимальний для себе спосіб виміщення негативних емоцій і позбавляйтеся їх регулярно. Але цей спосіб не повинен шкодити іншим — ви не повинні викликати появу виразок в інших, щоб уникнути їх самим. Знайомлячись із новим антистресовим методом, проаналізуйте його сутність, зверніть увагу на приховані недоліки. Скептично ставтеся до модних віянь і знайдіть метод, який буде ефективним особисто для вас.
- Дуже важливо знайти джерела соціальної приналежності та підтримки. Навіть у сучасному навіжено індивідуалістичному суспільстві більшість з нас прагне відчувати себе частиною чогось більшого. Але ми не повинні плутати справжню приналежність та підтримку з простим спілкуванням. Людина може почуватися безмежно самотньою у величезному натовпі або ж раптом зрозуміти, що близький друг чи кохана людина виявилася цілковитим незнайомцем для неї. Майте терпіння, більшість людей усе своє життя вчать бути по-справжньому добрим другом та дружиною або чоловіком.

Деякі з цих ідей перегукуються з відомою молитвою Рейнолда Нібура, яку взяли собі на озброєння товариства анонімних алкоголіків:

Господи, дай мені спокій прийняти те, чого я не можу змінити, дай мені мужність змінити те, що я можу змінити, і дай мені мудрість відрізнити одне від іншого.

Майте мудрість правильно використовувати свої сили у боротьбі. А коли розставили, майте гнучкість та витримку дотримуватися обраних стратегій боротьби. Доречною тут буде настанова, яку я колись почув на зібранні квакерів:

Якщо мені трапиться сильний вітер, дозволь мені бути травинкою.

Якщо мені трапиться міцна стіна, дозволь мені бути поривом вітру.

Інколи боротьба зі стресом нагадує руйнування стіни. Але інколи потрібно стати травинкою, яка гнеться від сильних поривів вітру, але

коли вітер вщухає — вона продовжує стояти.

Ми не перебуваємо у стресовому стані постійно. Не кожен маленький розлад у нашому організмі є проявом хвороби, зумовленої стресом. Наш світ дійсно сповнений негативних явищ, з якими ми можемо впоратися, змінивши свої погляди та якісь психологічні риси, але він також повний і жахливих речей, які ми не можемо перебороти, змінивши всього лише своє ставлення до них, усупереч усім героїчним зусиллям, які ми докладатимемо для цього, палким бажанням і складним методам та ритуалам, які ми будемо для цього застосовувати. Якщо нічний кошмар про появу в нас якоїсь хвороби дійсно справдиться, нас урятують не поради цієї книжки. Якщо в нас станеться серцевий напад, пухлина почне поширювати метастази або мозок перестане отримувати необхідний обсяг кисню, то особливості нашого характеру нам не допоможуть. На цьому етапі допомоги слід чекати вже від сторонньої людини — кваліфікованого лікаря, який буде застосовувати найсучасніші методи медичного втручання.

На цьому треба постійно наголошувати, навчаючи, якого лікування треба шукати і які висновки робити у разі появи багатьох хвороб. Але, попри це застереження, стан фізичного здоров'я значною мірою також залежить і від стану нашого психічного здоров'я — наших думок, емоцій та стилю поведінки. І інколи від нашого психічного стану залежить, з'явиться чи ні в нас хвороба, про яку ми думаємо глибокої ночі, не в змозі заснути. Отже, доки нам немає потреби звертатися до лікарів, які усувають наслідки хвороби, ми повинні визнати нашу власну здатність попереджувати деякі проблеми зі здоров'ям, роблячи для цього маленькі кроки, з яких складається наше буденне життя.

Напевно, я вже нагадую вашу бабусю, яка радить вам бути щасливими й менше хвилюватися. Ця порада може здаватися банальною і дріб'язковою. Але ймовірність виникнення хвороби різко зменшується навіть у щура, якщо він змінює своє ставлення до життя. І ці ідеї є не просто старими істинами. Це — потужна сила, яка дає нам свободу і натхнення, яку треба використовувати. Як фізіолог, який багато років вивчає тему стресу, я можу з упевненістю сказати, що

психологічна складова не менш важлива, ніж фізіологічна. Згадаймо перелік явищ, що викликають у нас стрес, я наводив його на початку першого розділу: затори на дорогах, фінансові проблеми, важка чи надмірна праця, проблеми в стосунках. Небагато з них є «реальними» у тому сенсі, що їх могли б зрозуміти зебра чи лев. Маючи забезпечене життя, ми достатньо розумні для того, щоб вигадати собі ці стресогенні чинники, і достатньо дурні для того, щоб занадто часто дозволяти їм керувати своїм життям. Безперечно, ми маємо потенціал, щоб стати достатньо мудрими для того, щоб позбутися цього гнітючого тягаря.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.