

БОЛЬШЕ СИЛЫ В КАЖДОМ ДНЕ



Источники жизненной силы
для самого важного

Саманта Бордман

МИО

Оглавление

Введение	11
----------------	----

ЧАСТЬ I

НАКОПЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Глава 1. Камешек в ботинке	23
Глава 2. Уставшие, перегруженные, скучающие	35
Глава 3. Стойкость со строчной буквы с	43
Глава 4. Люди меняются	56

ЧАСТЬ II

ВЫБОР ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Глава 5. Трудно, но в хорошем смысле слова	71
Глава 6. Будьте не собой	83
Глава 7. Спотыкается любой	93
Глава 8. Лучшие дни	104
Глава 9. Больше жизни	115
Глава 10. Действуйте	123

ЧАСТЬ III

СВЯЗЬ С ДРУГИМИ

Глава 11. Не упускайте помощь	139
Глава 12. Устанавливайте дистанцию	150
Глава 13. Попутные ветра	165

Глава 14. Лучшие разговоры	180
Глава 15. Оглянитесь вокруг	190

ЧАСТЬ IV

МЕНЯЙТЕ СЕБЯ И ВОПЛОЩАЙТЕ ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ

Глава 16. Конструктивный негатив	201
Глава 17. Расширьте мир вокруг себя	222
Глава 18. Воплощенное здоровье	236
Глава 19. Укрепляйте тело, укрепляйте разум	251

ЧАСТЬ V

ЗА ПРЕДЕЛАМИ СВОЕГО «Я»

Глава 20. Создавайте ценности	261
Глава 21. Делайте что-то полезное	274
Глава 22. Осознанная жизненная сила	283
Примечания	294
Благодарности	330
Об авторе	334

Введение

Что случилось? В чем дело? Что не так?

С этих слов завязывается разговор между врачом и пациентом. Если последний приходит с болью в нижней правой части живота, терапевт осмотрит посетителя, сделает анализ крови и направит на компьютерную томографию. Если это аппендицит, то для решения проблемы будет назначена операция.

Сосредоточившись на том, что «не так», врачи устанавливают диагноз и назначают лечение. В медицинской школе меня учили определять признаки и проявления болезней. На занятиях по анатомии профессор идентифицировал заболевания, призывая нас встать вокруг тела, завернутого в простыню. У одного трупа было ожирение печени, у другого — тонкие пальцы с длинными искривленными костяшками. Преподаватель указал, что кончики пальцев, изгибающиеся вниз, как шея лебедя, — это деформация, обычно вызванная ревматоидным артритом. Некоторые из студентов называли этот труп «Лебедем». Но когда я наклонилась, чтобы посмотреть на суставы этой женщины, меня больше поразил

облупившийся розовый лак на ее ногтях. Прошло двадцать лет, а эта деталь по-прежнему цепляет мое сердце. Наше обучение сосредоточивалось на аномальных вещах, но эта вспышка цвета остановила меня по противоположной причине: это было *совершенно* нормально.

Психиатры тоже спрашивают: «Что не так?», но здесь ответы пациентов часто расплывчаты. Тут существует меньше тестов для определения проблемы, и редко найдется какая-то простая процедура, которая может ее решить. Но каким бы ни был диагноз, большинство пациентов, которые приходят ко мне, хотят одного и того же: лучших дней. Им нужно больше общения, радости и смысла в повседневной жизни. Они хотят меньше стресса, но больше вовлеченности. Я рассказываю им, что не существует волшебной палочки, которая сотрет неприятности и изгонит раздражение. Я также предупреждаю, что им нужно остерегаться любого человека, который настаивает на том, что существует какая-то формула блаженного существования без стрессов и напряжения. Негативные эмоции — это часть полноценной жизни. Неопределенности не избежать. Стресс, уныние и разочарование неизбежны, если только вы не построите такую безопасную и изолированную от реальности жизнь, что будете жить в пузыре. Но о такой жизни можно сказать одно: пузырь всегда лопается.

Для преодоления жизненных препятствий нужна стойкость. Что питает эту стойкость? Что позволяет нам сгибаться, но не ломаться; что позволяет нам возвращаться в исходное состояние? Ответ: жизненная сила — позитивное ощущение жизнеспособности и энергии, которое лежит в основе нашего благополучия¹.

Жизненную силу часто ассоциируют со здоровым старением, но на самом деле она полезна всем. Жизненная сила (иногда определяемая как «душевное здоровье») — это ощущение психологической и физической готовности к какой-либо задаче. Как и стойкость, жизненная сила часто считается качеством, с которым нужно родиться. Однако обладание жизненной силой не вопрос удачи. Она не в вашей голове; она порождается намеренными действиями. Вне зависимости от того, двадцать лет вам или восемьдесят, жизненная сила помогает получить максимум от каждого дня. Жизненная сила связана с положительным воздействием на здоровье — больше продуктивность, лучше удается противостоять стрессу и проблемам и справляться с негативными эмоциями. Короче говоря, как заметил писатель и психолог Эндрю Соломон, «противоположность депрессии — не счастье, а жизненная сила»².

Эта книга предлагает ежедневные стратегии для накопления жизненной силы. Вы узнаете о трех источниках, из которых можно черпать ее каждый день: содержательном общении с другими людьми, участии в деятельности, ставящей перед вами задачи, и внесении вклада в нечто большее, нежели вы сами.

После начала пандемии в 2020 году нас ошеломляли горе и потери. Мы не только теряли близких нам людей, но и лишались привычных для нас повседневных дел, включая работу, праздники, учебу, социальные связи и многое другое. Специалисты предупреждают о вале психических заболеваний, которые могут последовать за пандемией COVID-19. Нам нужны сила и энергия, чтобы запустить давно назревшие социальные перемены.

Еще до кризисов последних лет многим из нас казалось, будто мы не более чем сторонние наблюдатели за собственной жизнью — выполняем чужие требования и подавляем свои желания, пока значимые для нас моменты проходят, красота ускользает, а связи разрываются. Слишком часто нам кажется, что дни трещат по швам и не приносят удовлетворения. словно все мы персонажи неблагоприятной игры Whac-A-Mole*, где нет даже шанса выиграть жалкую мягкую игрушку.

«Все, что я делаю в эти дни, — это “должен”, а не “хочу”», — сказал мне один пациент.

Еще одна пациентка объясняла: «Я всегда спрашиваю мужа, как прошел его день, и почти не слушаю его ответа. Совершаю какие-то движения, чтобы выглядеть заботливой, но мой разум где-то в другом месте. Думаю об электронном письме, на которое нужно ответить, или о поручении, которое забыла выполнить. Вчера я спросила мужа, как прошел его день, и он ответил, что уже ответил на этот вопрос. Дважды!»

Чтобы справиться с чрезмерными требованиями повседневной жизни, люди зачастую направляют внимание внутрь себя. Концентрация на себе может оказаться продуктивной в краткосрочной перспективе. Самоанализ нужен нам для обработки своего опыта — чтобы мы могли учиться на нем и двигаться вперед. Однако слишком много самоанализа

* Whac-A-Mole — аркадная игра для автомата, где нужно набирать очки, попадая молотком по появляющимся кротам. В переносном смысле выражение используется для описания последовательности повторяющихся бесполезных задач, когда успешное решение одной приводит всего лишь к появлению другой. *Здесь и далее прим. переводчика, если не указано иное.*

и рефлексии может привести к погружению в себя, а это способствует укоренению навязчивых мыслей. Когда такое происходит, запертость в собственной голове вместо оазиса возрождения изолирует нас от других, закрывает нам возможность расширять свой разум, упражнять тело и развивать душу.

Мой опыт работы психиатром убедил меня, что погружение в себя *не* является ответом на большинство проблем. Жизненная сила не появится из-за того, что вы отключаетесь от мира «в поисках себя». Жизненная сила проистекает от правильной жизни *внутри* мира.

Когда я готовилась стать психиатром, трудности ординатуры научили меня диагностировать депрессивный эпизод тяжелой степени и отличать биполярное расстройство от шизоаффективного расстройства. Я сосредоточивалась на неотложной проблеме ослабления боли пациента и уделяла мало времени Большим Вопросам. Вместо того чтобы спросить: «Что может сделать жизнь этого человека лучше?», я делала то, чему меня учили, и обращала больше внимания на более насущный вопрос: «Сколько миллиграммов антидепрессанта мне следует прописать?»

После окончания ординатуры я продолжала работать в больнице, а затем начала частную практику на Манхэттене. Здесь мои пациенты были не в таком критическом состоянии, однако многие из них запутались в проблемах взаимоотношений и стресса на работе. Одни боролись с депрессиями и тревогами. У других было (как я это называю) «все хорошо в кавычках» — им удавалось держаться на поверхности, но при этом они ощущали, что их тянет вниз. Сочетая лекарства и терапию, я стремилась уменьшить их

боль и ослабить их тревогу. Я стала считать себя экспертом по «возврату к норме».

Возможно, жизнь Клер (*имена всех пациентов изменены*) выглядела завидной для окружающих, но сама она ощущала неудовлетворенность. У нее было три маленьких дочери, муж-трудоголик и бесконечный список обязанностей, включая родительский комитет в школе и транспортировку неблагодарной свекрови к врачам. Дни у Клер были долгими, утомительными и однообразными. Она уволилась с должности штатного юриста, но продолжала оказывать юридические услуги бесплатно, считая, что это «интересно, хотя и требует сил». Она ощущала себя изолированной и отрезанной от своих старых друзей. Чтобы успокоить расшатанные нервы после долгого дня, Клер смаковала два больших бокала красного вина под сыр бри и крекеры, смотрела повторы сериала «Секс в большом городе» и выкуривала сигарету... или две... или три. Она знала, что такие привычки вредны для здоровья, но это приносило ей облегчение. На еженедельных встречах мы разрабатывали стратегии, помогающие ей чувствовать себя менее подавленной, менее раздражительной и менее несчастной.

Шли недели, и у Клер начался прогресс. Она сказала, что теперь реже ссорится с мужем. Она меньше осуждала свекровь и была более терпелива с детьми. А затем на одном из сеансов она посмотрела мне в глаза и сказала то, что меня шокировало.

— Я ненавижу ходить на наши еженедельные встречи, — призналась она. — Все, что мы делаем, — говорим о плохих вещах в моей жизни. Я сижу в вашем офисе и жалуюсь срок пять минут подряд. Даже если у меня хороший день,

появление у вас в кабинете заставляет меня думать обо всем этом негативе. С меня хватит.

И действительно, это оказалась наша последняя сессия. Она стала поворотным моментом и в моей жизни.

Слова Клер задели меня, но она была права. Американская психиатрическая ассоциация определяет психиатрию как «область медицины, занимающуюся диагностикой, лечением и профилактикой психических, эмоциональных и поведенческих расстройств». Акцент делается на заболеваниях. Ничего не говорится о том, что можно сделать для улучшения благополучия людей с психическими заболеваниями или для тех, у кого «все хорошо», но они не преуспевают. Меня настолько приучили сосредоточиваться на том, что в жизни моих пациентов идет не так, и лечить их по учебникам, что от моих усилий Клер становилось только хуже.

Случай с Клер заставил меня переосмыслить, что значит быть психиатром. Я начала осознавать, что «устранение» проблемы не всегда связано с тем, что пациент чувствует себя психически сильным. Вылеченная депрессия не обязательно означает, что человек начинает жить полной жизнью. Я хорошо разбиралась в избавлении от страданий, но мало знала о факторах, способствующих благополучию пациентов или гарантирующих им хороший день. Мне предстояло много узнать о том, что на самом деле представляет собой психическое здоровье.

В сорок лет, когда у меня был муж и двое маленьких детей, я вернулась к учебе. Разрушительная трансформация обычной жизни нашей семьи была ужасна... но расширяла кругозор. В Пенсильванском университете есть уникальная программа прикладной позитивной психологии, которой

руководит первопроходец Мартин Селигман, давно занимающийся подобными проблемами. Еще в конце 1990-х годов он призывал к новому взгляду на психическое здоровье. В своей книге «Путь к процветанию», опубликованной в том же году, когда я присоединилась к программе, Селигман писал: «Нечто подобное происходило и в моей терапевтической практике. Когда-то я помогал пациентам избавиться от гнева, тревоги, печали. Я думал, что пациенты станут счастливыми. Но пациенты не становились счастливыми. Они становились опустошенными. Потому что навыки процветания, несущие положительные эмоции, вовлеченность, смысл, профессиональный успех и хорошие отношения с людьми, больше и шире навыков минимизации страдания»^{* 3}.

Да, я умела диагностировать расстройства и назначать лекарства, чтобы уменьшить страдания пациентов. Но тот год в университете изменил мое мышление. Я изучала стойкость, оптимизм и посттравматический рост. Я исследовала роль образа жизни и психосоциальных факторов для психического здоровья. Я узнавала о подтвержденных фактами вмешательствах, которые способствуют благополучию. Доктор Селигман познакомил меня с доктором Дилипом Джестом — известным психиатром, изучающим счастье стареющих больных шизофренией. Поразительно, но Джест и его команда обнаружили, что почти 40 процентов пациентов с шизофренией сообщают, что счастливы почти всегда или большую часть времени. Уровень счастья, ощущаемый этими людьми, был связан не с тяжестью заболевания, а с наличием

* Мартин Селигман. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. Манн, Иванов и Фербер, 2012. Перевод Е. Межевич и С. Филина.

положительных психологических факторов — таких как стойкость, социальная активность, оптимизм и чувство контроля⁴. Самые разные пациенты давали мне понять, что можно найти здоровье в болезни, счастье в горе и силу в стрессе.

После окончания учебы я вернулась к своей работе; мозг разрывался от новых подходов к старым проблемам. Я начала беседовать с сотрудниками больницы, как одновременно и управлять стрессом, и создавать силу — не только у их пациентов, но и в их собственной жизни. (Работников здравоохранения называют «наиболее подверженными стрессам» в стране⁵.) Через два месяца я создала блог positiveprescription.com, чтобы доносить научную информацию о позитивном психическом здоровье до тех людей, у которых нет времени читать научные журналы, но которые жаждут получить действенные и надежные идеи современных исследований. Появляющиеся в блоге отзывы показывали, как много людей жаждут большего смысла, общения и вовлеченности.

Сегодня считаю себя позитивным психиатром, в равной степени заботящимся как о развитии положительного психического здоровья, так и о решении проблем пациентов. В своей клинической практике я ценю благополучие и стойкость не меньше, чем выявление патологий и уменьшение симптомов. Я считаю, что жизненная сила — важный компонент благополучия и ключевой элемент повседневной стойкости. Я также считаю, что жизненная сила, жизненная активность, жизнеспособность — это то, чему можно научиться и что можно использовать.

Во многих случаях мой совет идет вразрез с общепринятым мнением. Современный акцент на сосредоточенности

Больше силы в каждом дне

на себе противоречит исследованиям, утверждающим, что нас укрепляют значимые связи и действия, ориентированные на других людей. Нам говорят жить настоящим, искать удовольствий и избегать любого дискомфорта. Что помогает нам ощущать якорь в этом стремительном потоке жизни? Те моменты, когда мы учимся, растем и бросаем себе вызов.

Кроме обращения к последним исследованиям многие мои советы основаны на многолетнем опыте работы с бесчисленным количеством пациентов и внимательном выслушивании их историй. Эти советы отражают также мою точку зрения и мой опыт как матери, жены, сестры, подруги и человека, который занимается медициной всю жизнь после колледжа.

Каждый заслуживает того, чтобы ответить «да» на следующие вопросы⁶.

Я с нетерпением жду каждого дня?

Я почти всегда чувствую себя полным сил и активным?

У меня есть энергия и сила духа?

Я ощущаю себя живым и полным жизненных сил?