

Глава 2

Стресс и психологическое напряжение

Какая разница между стрессом и психологическим напряжением?

Понятия «стресс» и «напряжение» очень похожи.

Даже в научной литературе эти термины часто путают, порой в пределах одного абзаца.

Однако между стрессом и психологическим напряжением имеется существенная разница.

Напряженными считаются моменты, *наполненные стресс-факторами, когда оказываются важными последствия очередности событий*. Другими словами, ощущения при психологическом напряжении могут восприниматься нами как физическая или мыслительная нагрузка. Однако в такие моменты речь идет, как правило, об успехе или выживании. У наших предков это было связано с непосредственным выживанием. И так случается до сих пор у некоторых из нас.

Джон Раггз, светловолосый человек высокого роста, выглядит как настоящий атлет. Он владелец компании J. Randolph Restorations, которая занимается ремонтом домов и придомовых построек. В разговоре с доктором Вейсингером Джон описал сложные ситуации, характерные для его работы.

«Когда ты находишься на краю крыши на высоте двадцати метров, или устанавливаешь высоковольтное электрооборудование, или долго стоишь на высоченной стремянке. А если при этом еще и ветер и ты сделаешь малейшую ошибку, то можешь просто погибнуть. В буквальном смысле слова». Рагглз рассказал о своем методе расслабленной концентрации, который помогает добиваться необходимого результата в самые напряженные моменты. «Я заставляю себя расслабиться и глубоко подышать. Я люблю вдыхать воздух и ощущать запахи. А потом я стараюсь действовать автоматически». (Джон — чемпион штата Коннектикут по гольфу, ту же методику он применяет и в игре.)

С точки зрения физиологических симптомов и проявлений стресс очень похож на состояние напряжения. Но если приглядеться повнимательнее, то станет ясно: ощущение напряжения, как правило, напрямую связано с перспективой достичь успеха или с необходимостью выжить в момент опасности.

Когда вы начинаете понимать разницу между этими психоэмоциональными состояниями, вы способны реагировать на них *правильно*. Это означает, что вы можете избежать ненужных затрат эмоциональных ресурсов на беспокойство по незначительным поводам или на поддержание себя в состоянии высокого психологического возбуждения. Такие реакции отнимают вашу энергию, отвлекают от более важных проблем и мешают достигать тех результатов, на которые вы способны. Поясним это на примере из жизни.

Мы познакомились с Джоном О’Доннеллом после того, как он стал CEO в Allstate Canada — канадском подразделении второй по величине американской страховой компании Allstate Corporation. Это человек приятной наружности и спортивного телосложения, до этого он занимал руководящие посты в ряде крупных корпораций, среди которых банк Goldman Sachs и киногогант Walt Disney Company. Джон — уверенный в себе, самодостаточный, инициативный и сдержанный человек, оптимист и реалист. Одно из его главных положительных качеств — умение сохранять спокойствие и мыслить трезво в любых

сложных ситуациях. Тит Нат Хан* назвал это качество «спокойствием человека в лодке».

Известный борец за мир вьетнамского происхождения Тит Нат Хан живет сейчас во Франции. Метафору «спокоен, как человек в лодке» он позаимствовал из древней вьетнамской легенды. Однажды его далекие предки оказались в тяжелых жизненных условиях (страну охватила эпидемия страшной болезни) и решили покинуть Вьетнам. Вот как монах описал тех, кого назвал «люди в лодках»: «Во Вьетнаме много людей, которых называют “люди в лодках”. Они уплывают из страны на маленьких углых суденышках. Их лодки нередко попадают в шторм. Если люди поддадутся панике, судно обязательно погибнет. Но если на борту окажется хоть один человек, способный сохранять спокойствие и мыслить трезво, знающий, что делать, то он поможет лодке и людям выстоять. Его выражение лица, голос — все вселяет в путников ощущение уверенности и спокойствия, и люди начинают ему доверять. Они прислушиваются к тому, что он говорит. Он один может спасти жизни многих».

Много раз О’Доннеллу приходилось проявлять свои качества «человека в лодке». Когда выяснилось, что его жена с высокой долей вероятности может заболеть раком груди, перед супругами встала мучительная проблема: делать ли ей операцию, чтобы предотвратить развитие наследственной болезни? Ситуация осложнялась тем, что Джон только что принял руководство компанией Allstate Canada и летал на работу из США в Канаду. Семья как раз находилась в процессе переезда.

Джон поделился с нами своей историей, и, как нам кажется, она поможет провести различия между стрессом и состоянием напряжения. В молодости Джон был пилотом, а потом инструктором. За пятнадцать лет до нашей встречи он обучал молодых пилотов управлению вертолетом «Кобра», боевой машиной с двумя винтами и двумя

* Тит Нат Хан — вьетнамский дзен-буддийский монах, настоятель буддийского медитативного центра в Дордони (Франция), автор книг по дзен-буддизму.
Прим. ред.

двигателями. Однажды во второй половине дня Джон проводил с курсантом тренировочный полет, имитируя так называемую скользкую посадку, которую осуществляют при отказе одного двигателя. Едва вертолет коснулся земли, как раздался резкий металлический скрежет. Это был совсем не тот звук, который характерен для такой ситуации.

О’Доннелл моментально среагировал и поднял машину в воздух. Он попросил второго пилота осмотреть вертолет. Оказалось, что ползья отвалились (это произошло из-за возникшей в их конструкции трещины). Садиться стало не на что. Дело осложнялось еще и тем, что узкая «Кобра» не имеет широкой нижней части. Если бы Джон попытался посадить машину, то она завалилась бы на одну сторону. В условиях, когда держащие вертолет винты должны были работать до последнего, это привело бы к катастрофе.

На земле объявили чрезвычайную ситуацию. Целых сорок пять минут машина Джона висела над землей и вырабатывала топливо. За это время О’Доннелл вместе с наземными службами разработал и осуществил план аварийной посадки. Все окончилось благополучно.

Такую ситуацию мы называем состоянием напряжения.

Разница между реакцией на стресс и напряжение

Термин «стресс» стал популярным в 1936 году, когда канадский физиолог Ганс Селье выделил его среди наших реакций и определил как «неспецифическую реакцию нашего организма на любое внешнее требование об адаптации». В результате целого ряда исследований и последних достижений в области физиологии определение Селье было расширено. Модифицированное определение звучит так: «стресс — это состояние или ощущение организма, возникающее тогда, когда внешние факторы (стресс-факторы), в которых мы существуем, пересиливают нашу реальную или воображаемую способность реагировать на них». Подумайте обо всех внешних раздражителях

от необходимости произвести различные платежи до требований, предъявляемых к вам на работе, проблем воспитания детей и т. д. Стресс имеет отношение к ситуациям, когда человек испытывает чересчур много потребностей и располагает слишком ограниченными ресурсами (в виде времени, энергии или денег), чтобы их удовлетворять. День, когда вам приходится ехать в аэропорт встречать друга, спешить с детьми на футбол, покупать продукты, забирать вещи из химчистки, бежать на почту, чтобы успеть до закрытия, и прибираться в доме к приходу гостей, — переполнен стрессами. Подобный график на работе также может вызвать ощущение стресса: иногда вам приходится в один день сдавать два проекта, участвовать в нескольких встречах подряд и проводить переговоры со сложным клиентом, который давно ждет ответов на свои вопросы. Вы ощущаете воздействие стресса, вы чувствуете себя раздавленным обстоятельствами.

Джон О’Доннелл тоже испытывал перегрузки. Когда произошла нештатная ситуация с вертолетом, он готовился к перебазированию своего звена, по вечерам занимался в школе бизнеса, готовился к свадьбе и рассылал резюме в лучшие бизнес-школы США. В день, когда случилась авария, он чувствовал стресс.

Но именно события того дня позволяют нам понять разницу между стрессом и состоянием психологического напряжения. Если бы речь шла о риске не попасть в школу бизнеса или сорвать программу перебазирования звена, а не об угрозе жизни или карьере Джона, мы бы сказали, что это было всего лишь состояние психологического напряжения.

Исследователи напряженных психологических состояний и их последствий говорят, что в таком состоянии человек твердо убежден: *все в его жизни зависит от того, как он будет действовать в данный момент*. В обычной ситуации достигнутый вами результат либо увеличивает шансы на успех, либо отбрасывает вас назад. Для наших далеких предков это был вопрос выживания. От результата действий зависела их жизнь. Успех позволял продлить ее еще на день. Сегодня

приблизить вас к успеху поможет выдающаяся презентация в присутствии руководителя, а неудачные действия, связанные с очередным проектом, могут отбросить вас назад.

Если в стрессовой ситуации (независимо от стоящей перед вами проблемы) вы, как правило, *располагаете несколькими вариантами реакции на нее* (и они действительно могут помочь справиться со стрессом), то при психологическом напряжении есть лишь одна версия ответа: предполагается, что работа или поставленная перед вами задача должна быть выполнена. И не важно, идет речь об аварийной посадке вертолета, проведении удачной презентации или финальном победном броске в баскетболе. Другими словами, путей для разрешения напряженной ситуации может быть много, а исход только один — выполнение задания. То есть вы должны успешно справиться с задачей, которую ставит перед вами жизнь. В *стрессовой ситуации* цель состоит в том, чтобы справиться со стрессом. В *ситуации психологического напряжения* главное — добиться успеха. Если вы считаете, что всегда должны быть успешными, значит, вы постоянно находитесь в состоянии психологического напряжения.

Случай с Джоном хорошо иллюстрирует это различие. С утра ему пришлось решать множество проблем, связанных с перебазированием звена и боевой подготовкой. Необходимо было также составить план действий на завтра. Все это связано со стрессом. Но если бы в чрезвычайной ситуации Джон среагировал неправильно, он мог бы погибнуть. Ситуация становится психологически напряженной тогда, когда требует однозначной и немедленной реакции. Хотя здесь тоже присутствует стресс, такие обстоятельства играют чрезвычайно серьезную роль в судьбе человека, потому что эффективное и правильное поведение продлевает жизнь, тогда как неудачный поступок может оборвать ее. Джон должен был либо реагировать правильно, либо приготовиться к самому худшему. Если стресс лишь подавляет вас, то в состоянии психологического напряжения вы понимаете: «Пан или пропал!»

В стрессовых ситуациях методики релаксации помогают снять ощущение подавленности и вернуть самообладание. Полезны они и в состоянии психологического напряжения. Однако в этом случае необходимо предпринять лишь те действия, которые от нас требуются, иначе мы не справляемся с ситуацией. Джон вполне мог справиться со стрессом и успокоиться. Но если бы он не посадил машину, невозможно было бы считать, что он справился и с состоянием высокого психологического напряжения.

Стресс и напряжение: разница в функциях

И стресс, и психологическое напряжение выполняют определенные функции. С самого начала своего существования человечество сталкивалось с различными вызовами извне. Борьба с хищниками, поиски пищи и убежища, поддержание огня, забота о потомстве, совершение ритуалов в честь богов и т. д. требовали значительных усилий и времени. Поэтому в нашем организме сформировалась особая система, отвечающая за продуцирование нейрохимических веществ, помогающих человеку справляться с трудностями. В случае необходимости эта система предупреждает нас и вызывает возбуждение. Она была у наших далеких предков, есть и у нас. Но помогает эта система лишь до того момента, пока внешних раздражителей не становится слишком много. В этот момент мы перестаем правильно реагировать на них, и нас настигает стресс со всеми вытекающими последствиями. Однако вплоть до самого последнего момента стресс может быть даже полезен. Функции психологического напряжения другие. Оно возникло в процессе эволюции как механизм естественного отбора, определяющий, кто выживет, а кто нет. Спор с женой по поводу воспитания вашего первенца вызывает у обоих стресс. А попытка спастись от мчащегося за вами хищника — это нечто большее, чем стресс. Речь идет о состоянии высокого психологического напряжения. Вы либо спасетесь от хищника, либо погибнете. Психологическое напряжение сопровождает, как правило, критические ситуации.

Для доисторического человека на кону стояла его жизнь. Неудачный прыжок мог означать мгновенную смерть. Для него дилемма «пан или пропал» являлась реальной оценкой жизненной ситуации. Сегодня ее описали бы как вашу «первую мысль», которая может в самый напряженный момент сбить вас с верного пути.

В наше время чаще всего речь не идет о жизни и смерти, за исключением некоторых случаев. Но на подсознательном уровне наши эмоции остались прежними. Мы опасаемся, что если не покажем все, на что способны, то навредим и себе, и окружающим. Мы окажемся отброшенными назад, нам не удастся добиться успеха.

Функции психологического напряжения

Вступительные экзамены в вузы — ситуация, в которой психологическое напряжение выполняет свою эволюционную функцию — отсеивает слабых. Там, особенно в наиболее престижных университетах, каждый год идет жесткий отбор. Поступление выпускника в выбранный вуз — это мощный импульс, благодаря которому молодой человек быстрее достигает успеха в будущем. Эринн Эндрюс хорошо знает, что такое соперничество. Она окончила Стэнфордский университет, получив степень бакалавра, а затем и магистра. В течение семи лет Эринн работала в приемной комиссии университета, и ей пришлось просмотреть тысячи заявлений о поступлении в Стэнфорд.

По словам Эринн, конкурс при поступлении в лучшие университеты за последние годы невероятно вырос. В некоторых вузах вступительные экзамены настолько трудны, что их успешную сдачу можно сравнить с выигрышем в лотерею. В 2014 году доля поступивших от числа подавших заявления составила в Йеле 7%, в Гарварде — 6%, в Стэнфорде — 5%. При этом в последнем был установлен национальный рекорд — самый большой конкурс в стране. Абитуриенты с высокими результатами выпускных экзаменов и стандартизированных академических тестов (которые отчасти признаются в качестве вступительных экзаменов в некоторых колледжах) поступить не могут.

Эндрюс говорит: «Уровень психологического напряжения у вчерашних выпускников школ просто невероятный». Процесс подачи и рассмотрения заявлений весьма непросто. Конкурс не всеобщий. Абитуриент борется за поступление не со всеми кандидатами, а только с теми, которые принадлежат к его «пулу». Между собой соревнуются выходцы из одной территориальной единицы, обладатели одинаковых спортивных квалификаций и т. д.

Иными словами, если вы выпускник частной школы с калифорнийского побережья, у вас хорошие оценки и вы подаете заявление в Стэнфорд, то не обольщайтесь — у вас много соперников. Эндрюс сказала, что в Стэнфорде на одно место бывает до пятидесяти претендентов, окончивших одну и ту же престижную школу. Только представьте себе психологическое напряжение, которое испытывают юноши и девушки, пытаясь попасть в этот престижнейший вуз. Как правило, ежегодно в Стэнфордский университет на 2200 мест подается 42 000 вступительных заявлений.

«Мы понимали, что в наших руках сосредоточена большая власть над людьми, — говорит Эндрюс, рассказывая о вступительных экзаменах и системе отбора студентов. — Никто из нас не считал эту работу легкой. Мы старались все делать как можно лучше, поддерживать те требования, которые университет всегда предъявлял своим студентам. Мы стремились удостовериться, что информация во вступительных документах соответствует действительности. Иногда это было похоже на то, будто вы решаете судьбу человека. Не я одна ощущала бремя огромной ответственности, лежавшее на наших плечах».

Члены приемной комиссии знакомятся со множеством абитуриентов и с их документами, отбирая те, которые, по их мнению, достойны внимания деканов факультетов. «Иногда я как член приемной комиссии пытаюсь привлечь внимание деканов к понравившимся мне студентам. Но это не всегда удается. Для меня это ужасно. Я считаю черными те дни, когда не удалось добиться внимания к тому абитуриенту, который впоследствии мог бы прославить университет. Или

к тому, кто впервые в истории его семьи пытается получить высшее образование», — говорит Эндрюс.

Конечно, сильные абитуриенты, которые всегда получали высокие оценки в школе, отлично справились с тестами, хорошо и убедительно написали о себе в анкете, будут допущены к экзаменам. А как же те, которых просто вычеркивают из списков? Нередко они испытывают отчаяние и полагают, что их жизнь кончена. Именно эти ощущения и являются начальной реакцией на психологическое напряжение.

Нет сомнения, что напряжение, связанное с поступлением в вуз, имеет и положительные стороны — оно поддерживает интеллектуальный уровень и образовательный потенциал учебного заведения на определенной высоте. Строгие критерии отбора гарантируют университету, что поступившие — это именно те молодые люди, которые умеют справляться с психологическим напряжением. Эти абитуриенты уверены в себе, обладают оптимизмом, настойчивостью, вдохновением и могут использовать их для того, чтобы поддерживать в университете высокий интеллектуальный уровень, развивать в себе дух инноваций и стремления к новому.

Не путайте стресс и психологическое напряжение

Зачастую наша неспособность отличить стресс от психологической напряженности может иметь ужасные последствия. Любая стрессовая ситуация — затянувшаяся встреча, забывчивость коллеги, который вовремя не обеспечил вас необходимыми материалами, — может показаться напряженной, хотя на самом деле это всего лишь небольшое неудобство, неспособное оказать негативное влияние на привычное течение дня. Но вы начинаете думать, что находитесь на передовой и должны что-то предпринять. Вы волнуетесь. На работе все кажется чрезвычайно важным, в результате чего появляется и ощущение напряженности.

Когда мы путаем обычные стрессовые ситуации с моментами высокого психологического напряжения, наши физиологические, умственные и поведенческие реакции могут не соответствовать реальным обстоятельствам. Опасность в том, что, принимая обычные стресс-факторы за психологическое напряжение, мы привыкаем к этому и теряем способность ясно мыслить. Ошибочно диагностируя стресс как напряжение, мы понапрасну ограничиваем свои способности и ресурсы.

Приведем пример. Наш клиент отвечал за продажи в филиале огромной фармацевтической компании. После того как несколько кварталов подряд завершились с вполне приличными, хотя и не фантастическими результатами и в корпорации прошла крупная реорганизация, подразделению нужно было добиться отличных результатов в следующем году. Руководитель отдела продаж сообщил: «Завтра самый важный день в моей карьере, потому что мы запускаем стартовую программу на следующий год». Самый важный день в карьере, которая длится уже сорок пять лет? Мы предложили ему специальную методику, согласно которой нужно «замедлить свое мышление». Она позволяет людям реально оценить грядущие события. Наш клиент так и поступил. Это помогло ему посмотреть на вещи немного шире и точнее оценить ситуацию.

Стало ясно, что он перепутал стресс с психологическим напряжением. Разумеется, в душе он действительно мог считать этот день самым важным в карьере, но на самом деле это было не так. Да, его ждал стресс. Но ведь речь не шла о карьере нашего клиента или о выживании компании. Более того, он увидел, что его настроение начинает негативно сказываться на подчиненных. Без всякой необходимости наш клиент заражал их своим волнением и тем самым мешал продемонстрировать лучшие профессиональные качества.

Действовать в условиях психологического напряжения нелегко. Но ситуация усугубляется, когда мы путаем его с обычным стрессом. Мы не должны растрачивать психические, эмоциональные и физические ресурсы на не самые важные вещи. Этих ресурсов остается все

меньше для того, чтобы противостоять настоящим напряженным ситуациям, а также помогать людям. Например, в разгар финансового кризиса 2008 года Рик Уодделл, CEO компании Northern Trust Corporation в Чикаго, находился в состоянии высокого психологического напряжения. В тот день, давая интервью одной из радиостанций, он рассказал, как его организация реагирует на кризис, и прокомментировал срочную новость о банкротстве еще одной компании. При этом Рик пытался убедить своих инвесторов, клиентов и сотрудников, что финансовое положение Northern Trust Corporation находится в наилучшем состоянии. Нет необходимости рассказывать о том, что творилось в душе Рика, когда через несколько минут после интервью он столкнулся в коридоре с Эндрю Стивенсом, директором по персоналу. Стивенс по положению был на три ступени ниже Рика и не знал, помнит ли его CEO. Он увидел Рика, выходящего из кабинета, и остановился, чтобы поприветствовать его.

Рик сказал: «Привет, Эндрю. Ты слышал, что сегодня утром... — Он замолчал, взглянул на Стивенса и продолжил: — А впрочем, все это не важно... Как у тебя дела?» К удивлению Стивенса, Рик не только помнил о том, что две недели назад у него умерла крестница, но, несмотря на тяжелое душевное состояние, нашел в себе силы расспросить Стивенса о его делах. Они немного поговорили, и Эндрю поблагодарил Рика за участие. Шесть лет спустя Эндрю вспоминал об этом случае, как будто это произошло вчера. «Я не знаю, откуда он взял силы расспрашивать о моих делах в то время, когда у него было много проблем и он находился в состоянии страшного психологического напряжения. Но я запомнил это навсегда и часто об этом рассказываю».

Мы помогли многим людям, научив их контролировать свою реакцию на психологическое напряжение при помощи простого метода. Ощущая напряжение, обязательно спросите себя: «Действительно ли мне нужно так остро реагировать на эту ситуацию? Или я попросту растрачиваю свои силы? Могут ли результаты моих действий в данный момент поставить под вопрос достигнутые мной успехи?»

Ваши ответы помогут понять, что это: серьезное психологическое напряжение или всего лишь стресс.

Описанный выше метод позволит снизить слишком сильную реакцию на психологическое напряжение — искаженное мышление, излишнее возбуждение, агрессивные высказывания. Одновременно он поможет побороть негативное влияние стресса. У вас останется больше сил, и вы сможете лучше подготовиться к действительно напряженной ситуации. Мы обнаружили, что, принимая стресс за психологическое напряжение, люди очень устают морально, и это становится главной причиной крушения карьеры и разрушения семьи.

Джон О’Доннелл не знал, удастся ли ему посадить «Кобру». Когда он обнаружил, что потерял посадочные ползья и у него остался запас топлива на сорок пять минут лёта, ни он, ни его курсант не были уверены в том, что их ожидает. Вероятность безопасной посадки была невысока. Но в этой ситуации Джон смог использовать несколько простых приемов, позволивших ему подавить ощущение напряженности, творчески мыслить, спокойно взаимодействовать с наземными службами и выбрать оптимальное решение.

Именно так мы должны поступать и на работе, и дома. Когда наступает момент, превосходящий по напряженности обычный стресс, мы нуждаемся в инструментах, при помощи которых можем преодолеть возникающие помехи нашим действиям.

В тот день О’Доннелл придумал, а наземный персонал реализовал идею платформы для посадки, которую срочно собрали из подручных материалов. Вспоминая об этом, он пошутил, что «садился словно на иглу». Испытывал ли Джон психологическое напряжение? Конечно. Были ли его действия безупречны? Видимо, нет. Но зачастую и не нужно стремиться к совершенству. Нужно просто решить возникшую задачу или проявить себя так, как того требует ситуация. Это удастся сделать, если вы способны контролировать свое напряженное состояние и максимально использовать собственные внутренние ресурсы.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

