

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > НЕОБХОДИМО**



КРИСТИНА БЕРНДТ

НЕВИ  
ДИМАЯ  
ОПОРА

Книга о психологической  
устойчивости в условиях  
постоянного стресса и выгорания



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Б51

Resilienz  
DAS GEHEIMNIS  
DER PSYCHISCHEN  
WIDERSTANDSKRAFT

Copyright © 2013 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.  
KG, Munich/Germany

**Берндт, Кристина.**

Б51 Невидимая опора : книга о психологической устойчивости в условиях постоянного стресса и выгорания / Кристина Берндт ; [перевод с английского А. Д. Щербина]. — Москва : Эксмо, 2024. — 480 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-197138-0

В своей книге доктор Кристина Берндт, выдающийся журналист и популяризатор науки, делится секретами психологической устойчивости, которая поможет снизить вероятность развития тревожных состояний и депрессии на фоне нервного напряжения. Используя последние достижения психологии, нейробиологии и генетики, автор поможет вам оценить уровень стресса, избавиться от страха за будущее и обрести жизнестойкость — вашу невидимую опору при любых неприятностях.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197138-0

© Щербина А. Д., перевод  
на русский язык, 2022  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Содержание

|  |     |
|--|-----|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....  | 11  |
| <b>ВАМ НУЖНЫ СИЛЫ</b> .....                                  | 17  |
| Ежедневный стресс .....                                      | 19  |
| Когда душе<br>не хватает защитной амуниции .....             | 33  |
| Тест: насколько велик<br>уровень стресса в моей жизни? ..... | 55  |
| Люди и их личные кризисы.....                                | 60  |
| Осиротевшая мать .....                                       | 63  |
| Самозлоупотребитель .....                                    | 73  |
| Изгнанник .....  | 80  |
| Женщина, потерявшая свою идентичность .....                  | 85  |
| Юноши, ускользнувшие от убийцы.....                          | 91  |
| Тяжелая форма инвалидности .....                             | 99  |
| Заложница .....  | 105 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ<br/>УСТОЙЧИВОСТЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ<br/>В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ?</b> .....                        | 112 |
| Психологическая устойчивость<br>опирается на несколько столпов.....                                       | 114 |
| Психологически устойчивые<br>очень хорошо знают самих себя .....  | 134 |
| Таблица: что делает нас сильными,<br>а что — слабыми.....   | 149 |
| Заблуждение о необходимости<br>быть постоянно счастливым:<br>психологическая устойчивость и здоровье..... | 151 |
| Вытеснять разрешается .....   | 164 |
| Несчастья помогают нам расти .....  | 175 |
| Кто на самом деле<br>является сильным полом?.....   | 194 |
| Тест: Каков уровень<br>моей психологической устойчивости? .....   | 205 |
| <b>НЕОПРОВЕРЖИМЫЕ ФАКТЫ<br/>О СИЛЬНЫХ ЛЮДЯХ: ОТКУДА БЕРЕТСЯ<br/>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ?</b> .....   | 211 |
| Как внешние факторы моделируют<br>человеческую жизнь (внешняя среда).....                                 | 214 |
| Что творится у нас в голове<br>(нейробиология) .....  | 224 |

|   |            |
|---|------------|
| На что влияют гены<br>(генетика) .....  | 235        |
| Как родители невольно передают<br>свой собственный опыт<br>(эпигенетика) .....                                    | 259        |
| <b>КАК СДЕЛАТЬ ДЕТЕЙ<br/>ПСИХОЛОГИЧЕСКИ УСТОЙЧИВЫМИ .....</b>   | <b>281</b> |
| «Не стоит запаковывать<br>своих детей в вату» .....   | 284        |
| Принципы психологической<br>устойчивости находят<br>свое отражение в образовательных планах<br>детских садов..... | 294        |
| Как много времени мама<br>должна проводить с ребенком? .....  | 309        |
| <b>УРОКИ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ .....</b>   | <b>324</b> |
| Люди могут меняться.....  | 327        |
| «Большая пятерка» .....   | 340        |
| Обычно психологическая устойчивость<br>формируется в детстве, но взрослые<br>тоже могут ее развить.....           | 343        |
| Прививка от стресса .....   | 365        |
| «Я так сильно нервничаю!» —<br>собственный вклад в уязвимость .....   | 386        |

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |            |
|---|------------|
| Как оценить уровень стресса?.....       | 395        |
| Небольшая тренировка осознанности ..... | 399        |
| Научитесь отключаться .....             | 407        |
| <b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>              | <b>418</b> |
| <b>БИБЛИОГРАФИЯ.....</b>                | <b>420</b> |
| <b>СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ .....</b>          | <b>471</b> |
| <b>ОБ АВТОРЕ .....</b>                  | <b>475</b> |



Для Линн и Тессы,  
двух сильных девочек



## Введение

**В** XXI веке жизнь стала намного сложнее, чем была раньше. Несмотря на возросшее благосостояние, меньшую физическую нагрузку и всевозможные технические достижения, которые должны были бы облегчить нам жизнь, мы постоянно находимся под давлением. К работающим людям стали предъявлять очень высокие требования относительно скорости, профессионализма и точности. Если раньше на формулирование одного взвешенного делового письма можно было потратить неделю, то сегодня нам приходится извиняться, когда мы отвечаем на e-mail на следующий день после его получения. При этом начальство и клиенты безжалостно критикуют подобные письма, явно написанные в спешке. «Мы придерживаемся открытого стиля коммуникации» — так это называется в современном офисном мире. В то же самое время объем работы растет все больше и больше, как и страх ее потерять — тому способствует постоянно растущее число людей, сокращен-

ных из-за ценового давления, которое сегодня действительно ощутимо во множестве секторов экономики. Если работать в подобном темпе у вас не получается, то вы начинаете бояться того, что вас могут уволить. А ставшие привычными в последние годы резкие изменения в курсе национальной валюты и экономические рецессии никак не способствуют уменьшению страха за собственное финансовое и психологическое состояние.

Однако возросшая нагрузка поджидает нас не только на рабочем месте. Отношения — и не какие-нибудь, а по-настоящему счастливые — входят в список того, чем должен обладать каждый, дабы заслужить общественное одобрение. При этом наши идеальные партнеры и работодатели должны быть еще и по-настоящему хорошими матерями и просто выдающимися отцами, которые растят своих детей не только в атмосфере любви, но и в атмосфере свободы, которая при этом сочетается с глубоко продуманным образовательным процессом, включающим в себя изучение языков, творческие и спортивные занятия, дабы максимально хорошо подготовить детей к будущей карьере в эпоху глобализации. А так как большие семьи — а значит, готовые протянуть руку помощи тети, дяди и бабушки с дедушками — стали большой редкостью, то и удовлетворить все эти требования едва ли представляется возможным.

Неудачи, критика и бесконечное самоедство стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Нередко это приводит к очень серьезным последствиям. Количество диагностированных психических расстройств достигло беспрецедентно высокого уровня. Кроме того, все чаще мы слышим о футболистах или поп-звездах, которые столкнулись с синдромом выгорания или депрессией, а ведь это те люди, которые на момент эмоционального срыва были чрезвычайно успешны в своей работе.

Сбежать от требований, которые к нам предъявляет современный мир, совсем не просто. Человек — существо социальное, а потому мы неизбежно перенимаем взгляды и представления людей, которые нас окружают. Удары судьбы и разочарования грозят даже тем, кто пытается найти уединение на альпийских пастбищах или же постигает дзен в буддийских монастырях. Уединение, конечно же, решит проблему давления, связанного с работой, но оно вряд ли поможет справиться с неудачами в личной жизни, тяжелыми болезнями или же потерей близкого человека. Проблемы — и между тем довольно серьезные — часто возникают у каждого из нас, и чаще всего случается это именно тогда, когда ты этого меньше всего ожидаешь.

Как было бы здорово, если бы мы просто могли покрыть нашу душу «мозолями». Этаким бро-

ней, которая бы защитила нас от бесконечных ударов, которые нам наносят едва ли выполнимые требования как личной, так и офисной жизни. Или же заручиться таким отношением к жизни, которое позволило бы нам с радостью смотреть прямо перед собой, а не с грустью отводить взгляд в сторону. Или же обладать такой уверенностью в себе, которая бы рикошетила большую часть летящей в нас критики и оставляла лишь то, что имеет в себе конструктивное начало.

Люди, которые умеют так относиться к жизни, действительно существуют. Как утес во время шторма, они всегда остаются непоколебимыми. Специалисты называют это загадочное умение психологической устойчивостью — это качество позволяет нам противостоять обществу, предъявляющему к нам завышенные требования, или же помогает вернуться к полноценной жизни тем, кому довелось столкнуться с депрессией.

В современной истории характерным примером является история молодой австрийки Наташи Кампуш. Когда десятилетняя Наташа возвращалась из школы домой, ее похитили и удерживали в заложниках в течение восьми лет (см. с. 105). Когда у нее брали телевизионное интервью всего через две недели после побега, зрители обомлели. Они ожидали увидеть запуганную и беспомощную жертву, однако Наташа оказалась уверенной

в себе и склонной к рефлексии девушкой. Вполне возможно, что ей просто хорошо удавалось скрывать душевные раны, но в подобной ситуации даже это требует больших ментальных усилий, и это определенно заслуживает восхищения. В любом случае, ее появление на телевидении позволило взглянуть на вопрос психологической устойчивости совершенно с новой стороны.

**Психологическая устойчивость позволяет нам противостоять обществу, предъявляющему к нам завышенные требования, или же помогает вернуться к полноценной жизни тем, кому довелось столкнуться с депрессией.**

Как это возможно, что одной молодой девушке удастся переживать подобные мучения, в то время как другие теряют мужество перед лицом гораздо меньших жизненных неурядиц? Почему один предприниматель после банкротства своей компании тотчас загорается новой идеей, в то время как другой решает сдаться? Почему нелестный комментарий коллеги гложет кого-то три дня, в то время как кто-то другой едва ли обратит на него внимание? Почему некоторые люди после расста-