

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 не хватает защитной амуниции .....	33
Тест: насколько велик уровень стресса в моей жизни? .....	55
Люди и их личные кризисы.....	60
Осиротевшая мать .....	63
Самоэксплуататор .....	73
Изгнаник .....	80
Женщина, потерявшая свою идентичность .....	85
Юноши, ускользнувшие от убийцы .....	91
Тяжелая форма инвалидности .....	99
Заложница .....	105

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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