

Вступ

Я — невдаха.

Насправді невдачі мені вдаються найкраще за все інше. Я й перемагати вмію, але, якщо чесно, саме в програнні я досяг особливої майстерності. Щоб дійти до цього рівня, мені знадобилося все життя, але набуття вміння добре програвати було цілком варте витраченого часу та сил. Це зробило мене щасливішим і дало змогу перевершити свої можливості в різних сферах, у яких я працював упродовж років. Я навчився спокійно ставитися до поразок, тож мені насправді майже нічого боятися. Я вчуся на своїх помилках замість карати себе за них, і беруся за справи, не знаючи наперед, вдасться мені впоратися з ними чи ні. Це зробило моє життя значно цікавішим і дало змогу поступово набутти чимало нових навичок.

Але так було не завжди. Поки друзі, колеги й мудрі пацієнти не навчили мене мистецтва зазнавати невдач, я боявся їх настільки, що уникав справ, у яких не мав певності в досягненні успіху. Ось один з прикладів. Коли мені було трохи за двадцять, я відпочивав на пляжі у Вест-Віттерингу, у Західному Сассексі. Друзі вмовили мене спробувати віндсерфінг. Цілий день я намагався втриматися на дошці й змусити її рухатися, але майже безуспішно, часом падав у воду і здебільшого навіть не міг вибратися з неї. Виснажений і спустошений, я поспівчував іншому новачкові, який досяг ще меншого успіху й зазнав ще більше глузування з боку своїх друзів, ніж я.

— Це жахливо, — простогнав я. — Більше я цього не робитиму — це неможливо. Я бачив, тобі теж було нелегко.

— Та це ж було так весело! Мені дуже сподобалося, — відповів він.

— Але ж ти навіть не втримався на дошці!

— Так, але майже втримався. Може, мені це вдасться наступного разу.

Я більше так і не повернувся до віндсерфінгу. Але приблизно за рік, у сонячний вихідний я знову завітав на той пляж. Я ішов берегом і раптом помітив того самого юнака, з яким ми разом зазнали невдачі минулого літа. Він упевнено стояв на дошці, мчав по хвилях, спритно повертав і так само стрімко рухався в протилежному напрямку, час від часу підстрибуючи в повітря й махаючи друзям. Як же так сталося, що той самий незграбний нездара з минулого літа став справжнім володарем хвиль? Хм. Як він уникнув численних поразок і глузування й опанував віндсерфінг, який, судячи з усього, приносив йому величезне задоволення? Хм.

Річ у тім, що мене змалку вчили за будь-яку ціну уникати невдач. Джерел цієї науки було чимало, але найгіршим був мій учитель математики в початковій школі. Випадково в моєму класі зібралось напрочуд багато дітей з винятковими здібностями до математики. Шкільне керівництво чомусь вирішило дати цій групі обдарованих дітей можливість реалізувати свій потенціал, передавши їх під опіку вчителя, який був полковником у відставці. Цей лютий чоловік тримав нас у постійному страху. Ідея, вочевидь, полягала в тому, що страх змусить нас досягати вищих результатів, ніж звичайні методи навчання. Його улюбленою стратегією було дати нам дуже складну задачу на обмежений час. Коли час спливав (ручки геть!), він виводив на дошці ідеальний розв'язок. На кожному з трьох рядків цього зразка він ставив зірочку. Якщо хтось помилився хоча б на одному з них, це вважалося «дурною помилкою», і

треба було підняти руку. Після цього тебе виводили й били палицею. Наприкінці вчитель вибірково перевіряв кількох учнів із двадцяти. Якщо з'ясовувалося, що хтось приховав «дурну помилку», покарання було значно суворішим. Тож що вибрати? Зізнатися в помилці й отримати неминуче болюче приниження? Чи приховати її, ризикуючи отримати ще гірше покарання?

Сенс цієї гнітючої історії ось у чому: наскільки мені відомо, жоден із цих обдарованих дітей не пішов здобувати університетський ступінь з математики чи фізики. І я здогадуюсь чому. Немає надійнішого способу позбавити людину шансу на успіх у будь-якій справі, ніж карати її за невдачі. Порівняйте це з тим, як у наші дні працюють справді хороші вчителі. Вони заохочують, винагороджують і використовують помилки як стимул для навчання. Ні, вони не вітають недбалість чи лінощі, але розуміють, що через напруження учні неминуче помилятимуться, а доброзичливе та терпляче виправлення помилок є найкращим способом заохочення та розвитку здібностей.

Один зі здатних надихнути прикладів прагнення до досягнення поставленої мети без страху перед невдачею подав мій друг Джеремі Вайн (Jeremy Vine). Джеремі, як відомо багатьом, — дуже талановитий ведучий. А ще він чудова людина, добра, щедра й дотепна в житті так само, як і на екрані. Найвизначнішим його досягненням, на мою думку, є відео, яке він виклав на ютубі під час участі в телешоу *Strictly Come Dancing* (це британське змагання з бальних танців). У такий спосіб він відповів на коментар від інтернет-троля, який написав, що Джеремі погано танцює і має піти з шоу. З властивою йому чемністю Джеремі подякував коментаторові й погодився, що йому справді бракує танцювального таланту, але заявив, що залишатиметься в шоу, доки йому це дозволятимуть. «Якщо я здамся тільки тому, що не можу бути найкращим, то який приклад я

покажу своїм донькам? Що вони мають уникати всього, в чому не можуть перемогти? Ні. Я вважаю, що не варто обмежуватися лише тим, що нам добре вдається, — слід пробувати те, що дається важко, і намагатися в цьому вдосконаливатися. Я продовжуватиму спроби танцювати». Якщо це не мужність і не мудрість, то я не знаю, що тоді ними є.

Мета цієї книжки — допомогти вам отримувати більше радості від життя, ставати психологічно стійкішими й досягати більшого. Якщо ви впевнена в собі, оптимістична людина, яка ставиться до себе доброзичливо, можете далі не читати. Але більшість людей схильна до самокритики, сумнівів і песимізму, і ця книжка стане їм у пригоді. Якщо ви серед них, вона ознайомить вас зі способами зробити своє життя повноцінним, для початку набувши вміння не боятися невдач. Мій учитель математики помилявся. Я став вільним лише тоді, коли відкинув його цінності. Джеремі й хлопець-віндсерфер мали рацію й збагатили своє життя, спокійно ставлячись до невдач. Наслідуйте їхній приклад — і станете щасливішими, спокійнішими й успішнішими. Не могу сказати, що я завжди приймав правильні рішення, але став щасливим, пробачивши собі помилки й навчившись з них. Сподіваюся, що й ви зможете. Життя набагато цікавіше й плідніше, коли не картаєш себе за кожную помилку.

Психологічна стійкість (резильєнтність) не обмежується спокійним ставленням до невдач, хоча я вважаю її найважливішою навичкою, яка вам потрібна. У цій книжці ви дізнаєтесь, чому одні люди вразливіші до життєвих викликів, а інші більш захищені, які якості й навички сприяють підвищенню стійкості і як їх можна розвинути у себе та ваших близьких. Ви помітите, що деякі теми повторюються. Причина в тому, що я вважаю їх дуже важливими і вартими уваги.

Якщо ви хочете дізнатись, як вийти на шлях до щасливішого й здоровішого життя та набуття стійкості, читайте далі.

1

Вразливість і стійкість

Чому деякі люди страждають на захворювання, пов'язані зі стресом, а інші — ні, хоча в житті кожної людини бувають злети й падіння? Чому одна людина вразлива, а інша — стійка? Я начебто починаю з кінця, адже після ознайомлення зі вступом вам уже відомо, що, на мою думку, найважливішим чинником є здатність гідно зазнавати невдач. Але це дещо нагадує ходіння по колу: щоб бути стійким до ударів долі, треба вміти зазнавати невдач, а щоб добре витримувати невдачі, із самого початку слід бути стійким. Отже, є й інші чинники, які впливають на вразливість або стійкість людини. Їх ми почнемо розглядати в цьому розділі.

Спершу потрібно визначити, що ми маємо на увазі під вразливістю та стійкістю. Їх можна розглядати як протилежні кінці шкали, що визначає, наскільки ефективно ми справляємося із загрозами, труднощами, негараздами, змінами та ситуаціями, до яких не готові психологічно або технічно. Вразливість проявляється як нездатність відповідати на виклики й схильність до отримання психічної або фізичної шкоди в умовах ворожого середовища. Натомість стійкість дає змогу впоратися з труднощами і вийти з них відносно неушкодженими.

Альтернативне бачення вразливості пропонує докторка Брене Браун (Brené Brown). Якщо ви є користувачем

Netflix, знайдіть її виступ під назвою *The Call to Courage* («Поклик до мужності»). Це надихаюча й цікава промова. Також можна прочитати її книжку *Daring Greatly* («Велика відвага»). Докторка Браун вважає вразливість ключовою складовою мужності. Смілива людина дозволяє собі бути вразливою. Вікі зізнається хлопцеві, з яким зустрічається три місяці, що кохає його, бо розуміє, що стриманість та обережність не приносять результату. Саймон відповідає холодно й ухильно. Вікі почувується приниженою: вона відкрила душу, а її відштовхнули. Але, наважившись на такий крок, дозволивши собі бути вразливою, Вікі дала собі шанс на щось добре й спроможне змінити її життя. Цього разу не пощастило, але це не її провина. Якщо вона зробить так знову в майбутньому за більш сприятливих обставин, то знайде своє щастя. Принизлива відмова насправді стала перемогою. Зрештою, реакція Саймона не мала значення. Як виявилось, він не та людина, яка їй підходить. Вікі достатньо смілива, щоб бути вразливою, тому матиме щасливе майбутнє.

Поки що я користуватимусь своїм визначенням уразливості, віддаючи належне шановній докторці Браун, і обіцяю повернутися до її поглядів у наступних розділах книжки.

Гени

Я не кажу, що гени не мають значення. Звісно, те, що ви успадували від біологічних батьків, впливає на вашу психологічну стійкість, але не такою мірою, як можна було б подумати. Ще в 1970-х роках відомий психолог Ганс Юрген Айзенк (Hans Jürgen Eysenck) заявив: «Усе в психології визначається на одну третину генетикою й на дві третини — середовищем». Під середовищем він мав на увазі всі впливи впродовж життя, окрім спадковості. Я досі не

чув, щоби хтось із фахівців у цій галузі серйозно ставив під сумнів це твердження. Отже, якщо ваші батьки чи дідуся й бабусі мали схильність бути вразливими до стресів, можливо, ви матимете підвищений ризик такої вразливості, але в ній задіяна ціла низка значно важливіших чинників, і є чимало способів її зменшити. Не звинувачуйте в усьому свої гени, аби мати привід здатися. Найголовніший принцип — ніколи не здаватися.

Вдача

Я часто чую, як про когось кажуть: «Та що він може вдіяти, така вже в нього вдача». А я відповідаю: «Нісенітництва!» Змінити свою вдачу можна будь-коли, змінивши поведінку. Адже що таке вдача? Це те, як людина поводиться. Якщо кажуть, що людина має товариську вдачу, мається на увазі, що вона часто буває серед людей і багато спілкується з іншими. Якщо кажуть, що людина щедра, то тому, що вона часто здійснює акти щедрості. Я ще повернуся до способів змінювати звичну поведінку, але наразі прошу вас відкласти поняття вдачі вбік. Вона не є чимось незмінним чи незворотним, тож краще зосередитись на іншому — нашому оточенні, ресурсах, діях і думках.

Досвід раннього дитинства

Немовля подібне до чистого жорсткого диска комп'ютера. Дитинство — це той час, коли туди завантажуються програми та застосунки. До 18 років вони здебільшого вже встановлені. *Переживання* в дорослому віці також можуть вплинути на людину, але для *довгострокового ефекту* їх потрібно чимало, тоді як у дитини майже будь-який досвід формує її уявлення про світ і способи з ним взаємодіяти. Щоб зламати дорослу людину, яка зростала в атмосфері

турботи й любові, вона має відчутти на собі справжні тортури або серйозні життєві потрясіння чи тривалі труднощі. А от дитина може страждати вже за відсутності передбачуваності, захоочення й постійної любові.

Бути батьками складно. На щастя, у цій справі не потрібно бути ідеальними. Ба більше, дослідження показують, що «достатньо хороші» батьки виховують дітей, які краще пристосовані до життя, ніж ті, чії батьки намагалися бути «досконалыми». Тобто, якщо ваші діти знають, що ви любите їх попри все, що вони важливі просто тому, що є вашими дітьми, цілком нормально часом посадити їх перед телевізором і дозволити собі трохи відпочити. І цілком нормально іноді дратуватися. Важливо потім це визнати й чітко пояснити дитині, що є заслуженим покаранням, а що викликане вашим поганим настроєм. Це нормально, ви теж маєте певні обмеження. І навіть краще, якщо так і буде — адже саме так улаштований реальний світ. Якщо ваша дитина в дитинстві засвоїть: «Зі мною все гаразд, і хоча речі та люди не завжди хороші й щасливі, зі світом теж усе гаразд», тоді все буде добре. Такий досвід навіть кращий за турботу абсолютно терплячих люблячих і безкорисливих батьків, бо, що не роби, світ, у який дитина потрапить, залишивши рідний дім, буде зовсім іншим.

Постійно негативний або непослідовний досвід у дитинстві потужно впливає на те, якою виростає дитина. Факти свідчать, що ще до народження негативні впливи призводять до згубних довготривалих наслідків для дитини. І навіть якщо врахувати, що жінки з розладами настрою або стресом під час вагітності частіше мають проблеми і протягом наступних 18 років, материнська тривожність і депресія в передпологовий період підвищують ризик виникнення в дитини захворювань, пов'язаних зі стресом. Саме тому дуже важливо ефективно лікувати тривожність і депресію під час вагітності.

Але насамперед мене хвилює дитячий досвід. Зокрема, дитина має навчитися розуміти причинно-наслідкові зв'язки. Якщо я роблю щось хороше, зі мною передбачувано трапляються хороші речі, як і очікувалося. Протилежне не працює; як я вже пояснював, покарання не є дієвим. Але важливо, щоб дитина засвоювала можливість впливати на те, що відбувається в її світі.

Сара цього послідовно не засвоює. Їй лише чотири роки, і (вибачте за гендерний стереотип, який тут використано лише для прикладу) вона проводить будні вдома з мамою, поки тато на роботі. Якось вона попросила маму дістати акварельні фарби й папір. Вона була чемною, тихою і слухняною весь ранок, тож мама з радістю погодилася. Сара провела цілий день, малюючи картину для тата. Вона вклала в неї всю душу, тому коли наближається час його повернення з роботи, її наповнює приємне передчуття. Почувши, як ключ повертається в замку вхідних дверей, вона біжить його зустрічати.

— Тату, тату, подивись, що я для тебе зробила! Це малюнок. Він справді гарний, правда? Я зробила його для тебе, татку!

Але у тата був важкий день на роботі, він стомлений і злий. По дорозі додому він зайшов до пабу й випив кілька келихів пива, щоб заглушити роздратування. Йому зараз зовсім не хочеться слухати вереск дитини, яка бруднить його чистий костюм аркушем з іще мокрою фарбою.

— Відійди, дай мені спокій, — бурчить він, відштовхуючи доньку, і йде нагору, щоб прилягти. Сара спотикається й падає на підлогу прямо на свій малюнок, над яким так старанно працювала. Той зминається разом з її надіями й сподіваннями.

Наступного дня Сара — це справжнє лихо для мами: неслухняна, вимоглива й уперта. Чекаючи тата, вона хвилюється, що той буде сердитись на неї за погану поведінку.

Але татові весь день соромно за вчорашню грубість, тож він купує доньці ведмедика і солодощі, які вручає їй, щойно переступивши поріг:

— Я тебе дуже люблю. Ти — найкраща дівчинка у світі, — каже він, ніжно обіймаючи Сару.

Вона відчуває полегшення, але водночас і розгубленість. Учора вона поводитися дуже добре, а тато до неї погано поставився. Сьогодні вона поводитися дуже погано, а він був добрий, подарував ласощі й сказав, що любить. Що відбувається?

Якщо це поодинокі випадки — одна справа. Але якщо життя й надалі матиме такий вигляд, наче дії Сари зовсім не пов'язані з їхніми наслідками, вона засвоїть, що не має жодного впливу на світ і безсила перед випадковими й хаотичними подіями. Як наслідок, вона зневіриться. Навіщо докладати зусиль, якщо все у світі випадкове? «Байдуже, що я роблю, — думає вона, — іноді трапляється щось хороше, іноді — погане; мої дії ні на що не впливають». Така набута безпорадність робить Сару дедалі вразливішою, адже її відсторонення від викликів, зусиль, соціальних контактів і всього, що потребує напруження, позбавляє її можливості навчатися, надобувати впевненість і будувати змістовне життя.

Інший механізм, через який несприятливі обставини дитинства підвищують уразливість упродовж життя, — гормональний. Як і в усіх вищих приматів, реакція тіла людини на стрес запускається через низку структур, очолювану певною частиною мозку — гіпоталамусом. Від нього нервові волокна ведуть до маленької залози, розташованої трохи нижче, яку називають гіпофізом. У відповідь на сигнали гіпоталамуса гіпофіз виробляє гормони, які надходять у кров. Вони діють на дві інші залози, розташовані над нирками, — наднирники, змушуючи їх виділяти гормони, зокрема ті, що керують реакцією на стрес: адреналін і

кортизол. На їхню присутність у крові знову реагує гіпоталамус — утворюється замкнене коло, або система зворотного зв'язку. Саме ця система визначає нашу реакцію на стрес. Адреналін — це гормон короточасного стресу. Він ефективно готує організм до смертельної боротьби: пришвидшує серцебиття, дихання, підвищує артеріальний тиск й чутливість нервових закінчень, змінює розподіл кровотоку. Кров спрямовується до м'язів і відтікає від шкіри, що дає змогу швидше бігти, ефективніше битися й не втратити забагато крові від поверхневих ран. Це, умовно кажучи, реакція «бийся або тікай». Адреналін підвищує ваші шанси вижити, зустрівшись із шаблезубим тигром або ворогом зі списом. Та оскільки в сучасному світі майже немає таких небезпек, адреналін замість виконувати функцію засобу виживання дедалі частіше перетворюється на неприємність.

Те саме стосується й кортизолу — гормону довготривалого стресу. Він уповільнює обмін речовин та запальні процеси і знижує активність людини (чи тварини). З еволюційного погляду в цьому теж є логіка: під час короточасної загрози треба тікати або битися, а в умовах тривалої загрози організм, імовірно, вже травмований або перебуває в середовищі, несумісному з життям, і потребує відступу в безпечне місце для виживання. У нижчих приматів настає сплячка. У людей — депресія.

Так, я знаю, що занадто заглибився в це питання, але суть ось у чому: гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова (ГГН) вісь, як і мозок, програмується в дитинстві. Якщо дитина стикається з негараздами протягом перших 15 років життя, у неї розвивається надчутлива ГГН вісь. Через це впродовж життя вона частіше матиме гостру і хронічну реакції на стрес у відповідь на стресові події нижчого рівня, які в інших людей таких реакцій не викликають. Інакше кажучи, негаразди в дитинстві підвищують уразливість людини в дорослому віці.