

СТРЕСС И АНТИСТРЕСС В СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

Мы живем в суровое, даже страшное время, которое, как никогда, требует от человека душевной силы, чистоты, преданности идеалам и стойкости перед Лихом.

Ю. Нагибин.

*Предисловие к книге Дж.Р.Р. Толкиена
«Кузнец из Большого Вуттона»*

Стресс — это неотъемлемая часть человеческой жизни, как в экстремальных, так и в повседневных ее ипостасях. Наш мир не создан для комфорта; он побуждает решать новые и новые задачи, противостоять неожиданным вызовам, заново бороться за то, что, казалось бы, принадлежит человеку уже навечно. Никто не может избежать стресса, и, как правило, он приходит с неожиданной стороны, оттуда, где человек особенно незащищен и неопытен. Однако стресс жестко расширяет этот опыт, опять же, не делая человека универсально устойчивым, но наделяя новыми инструментами взаимодействия с миром. Стресс — это то, что может, не убивая, сделать сильнее: исследователи разделяют эустресс как продуктивную реакцию мобилизации и дистресс как негативную реакцию истощения.

Первоначально, в рамках научных концепций, стресс означал неспецифический ответ организма и психики на воздействие неблагоприятных факторов (стрессоров), которые побуждают организм мобилизовываться, а психику — проводить «инвентаризацию» и упорядочивание возможных ресурсов для того, чтобы совладать с трудной ситуацией. Однако это понятие уже давно вошло в широкий культурный и повседневный дискурс и обросло новыми смысловыми оттенками. В качестве неполных синонимов стресса используют понятие трудных жизненных ситуаций, а в анализе исходных стрессоров уже не ограничиваются воздействиями, угрожающими физическому существованию, а говорят об угрозах личности — морали, финансовой уверенности, самоуважению, идентичности. Обратной стороной стресса является антистресс в широком смысле слова — качества личности,

технологии совладания и самопомощи, которые позволяют выходить из неудовлетворительного состояния.

В нашем спецвыпуске представлен ряд новых идей относительно философского и психологического понимания стресса и его частных проявлений. Не претендуя на статус абсолютной истины, они расставляют свежие акценты на видении феномена стресса и приглашают к дискуссии.

Стресс можно понимать с точки зрения соотношения жизни и смерти. В рамках эволюционного учения смерть — неизбежный итог индивидуальной жизни, который, тем не менее, поддерживает Жизнь в широком смысле слова, прокладывая дорогу другим индивидам и другим биологическим формам. Однако в условиях избыточного присутствия в современной цивилизации технологий как добровольного допущения Не-жизни стресс может быть рассмотрен как маркер противостояния этим технологиям, новой реальности, к которой человечество еще не успело адаптироваться на генетическом уровне. Что же с этим делать? Философия стресса побуждает понимать его как стимул к тому, чтобы в регуляции человеческой деятельности уделять больше внимания механизму торможения, а не активации (возбуждения) и таким образом обучаться лучшему противостоянию Не-жизни.

Стресс — это не только шаг на пути от физической жизни к физической же смерти; это также угроза моральной целостности личности. Высокие нагрузки последних лет, вызванные сильными необычными раздражителями медицинского и социального содержания, способны ослабить противостояние нравственным искушениям, сделать человека «морально эластичным». Как следствие, возникают новые культурные практики (коллективные стратегии), возвращающие человека в зону морального комфорта — морализация, интеллектуализация, «новая этика» индивидуального благополучия. Однако насколько они безопасны и эффективны для человеческой души? Складывается впечатление, что для сохранения моральной идентичности человек должен разрабатывать индивидуальные способы противостояния не только общим угрозам, но также искушению некритично следовать этим культурным практикам.

Социально-культурный дискурс задает разные сферы жизни; даже более «осязаемые» стрессоры, такие, как недавно пережитая эпидемия COVID-19, подвержены воздействию медиаэффектов и, более того, создаются ими. Можно говорить о дискурсе «общества стресса», который порождает, управляет и модифицирует содержание негативных переживаний, вводя их в повседневный обиход — от моральной паники до усталости сострадать. Этот дискурс достаточно автономен и навязчив, чтобы активизировать еще и вторичные реакции на стресс, и потому необходимы антиманипулятивные

техники, позволяющие человеку рефлексировать собственную индивидуальную восприимчивость/невосприимчивость к самому стрессу и социальным представлениям о нем.

Однако стресс — это в первую очередь индивидуальное его восприятие и выработка личных способов совладания с ним; это часть не только социального дискурса, но также — личного нарратива. Какие же индивидуальные качества помогают справиться со стрессом? Верность своему истинному Я, называемая аутентичностью личности, благоприятствует выработке мировоззренческой установки, в силу которой человек понимает, что жизнь без вызовов невозможна и каждый человек с неизбежностью решает сложные жизненные задачи, проходит путь индивидуации, укрепляя контакт со своей природой и Вселенной. Преодолевая кризисы и совладея со стрессом, человек усиливает свою аутентичность и оказывается лучше подготовлен к тому, чтобы без деструктивной суетности принимать и решать новые задачи.

Поскольку каждый стресс отличается от предыдущего, к нему невозможно полностью привыкнуть, и каждая новая ситуация обладает новизной и неопределенностью, усиливая негативное и дисфункциональное состояние человека. Кажется, что достаточно «включить разум», чтобы принять верное решение и оптимизировать психологические затраты. Однако это не так: именно эмоции, обеспечивающие динамическую саморегуляцию, способствуют принятию эффективного решения, что делает эвристичным изучение нового психологического феномена — эмоциональной плавучести.

Другой оригинальный взгляд на переживание стресса и совладание с ним открывает так называемый парадокс устойчивости — несмотря на то что люди очень различаются по спектру и выраженности своих ресурсных качеств, большинство из них так или иначе приходит к устойчивому существованию. Таким образом, люди практически обречены на совладание со стрессом, но у каждого — своя траектория.

Тема стресса была бы слишком безнадежной и бесполезной, если бы не подразумевала возможности выхода из трудной ситуации. Разные субъекты совладания и разные проблемы требуют для устойчивого функционирования применения неодинаковых психологических инструментов. Стрессу, в том числе финансовому, может подвергаться не индивид, а семья как целостная группа людей, и тогда эффективным будет диадическое совладание, в котором участвуют оба супруга.

Другое расширение понятия совладания в сторону нюансировки социальных возможностей подразумевает применение цифровых технологий. Люди могут помогать друг другу или вместе преодолевать трудности. Однако они могут использовать и новые возможности, открытые интернет-пространством и сетевой коммуникацией, которые иногда могут быть более экологичными для

травмированного человека, позволяя ему сохранить анонимность и избежать иногда стигматизирующего опыта «клиентскости».

Наконец, продолжая тему помощи и самопомощи, интересно проанализировать, какие действия оказались наиболее эффективными в долгий трудный период локдауна для обучающейся молодежи — наиболее активной группы населения. Неожиданно оказалось, что не все молодые люди и девушки воспринимали пандемию как сверхдраматичный опыт, и многие могли справиться с напряжением самостоятельно. Что же до внешних ресурсов, то они обращались за помощью и сами оказывали ее тем, кто испытывал стресс так же, как и они, находили опору в общении с преподавателями и наставниками, а при необходимости обращались в психологические службы. Широкий спектр наличествующих возможностей помогал эффективно справиться со стрессом молодым людям с разными потребностями.

Еще один новый разворот исследований связан с содержанием стрессоров и их субъективным восприятием. Не всегда мы можем встать на позицию другого человека в понимании воздействий, особенно если этот другой сильно отличается от нас, например, по возрасту. То, что выглядит как забава или развлечение, на самом деле может иметь отсроченные травматичные и деструктивные последствия: например, игры-«страшилки» купируют любопытство ребенка, ограничивая его волю к познанию. Печально, что это может происходить при участии значимых взрослых, которые таким образом неосознанно сигнализируют ребенку, что «быть слишком умным» — опасно.

Не только отдельные стрессоры воспринимаются по-разному детьми и взрослыми; сами понятия стресса и антистресса также имеют свои особенности у взрослых, детей и подростков. У ребенка стресс в первую очередь связан с утратами, а у подростков — с покинутостью. Что касается преодоления стресса, то взрослые склонны инфантилизировать детей, приписывая им более высокое стремление к социальной поддержке, в то время как сами дети и подростки, совладая со стрессом, склонны просто отвлекаться от тяжелого события или переживания.

Итак, мы представили некоторые новые инсайты о содержании стресса, ресурсах совладания с ним и развивающем значении драматичных опытов для развития личности. Мы надеемся, что заинтересованные читатели сочтут идеи нашего спецвыпуска полезными для постановки новых исследовательских задач и повседневной практики совладания со стрессом.

© 2023 С.К. Нартова-Бочавер, приглашенный редактор спецвыпуска, доктор психологических наук, профессор департамента психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».