Ганс Селье
Стресс жизни

Что такое стресс?

Каждый человек испытывал его, все говорят о нем, но почти никто не берет на себя труд выяснить, что же такое стресс. Многие слова становятся модными, когда научное исследование приводит к возникновению нового понятия, влияющего на повседневное поведение или на образ наших мыслей по коренным жизненным вопросам. Термины "дарвиновская эволюция", "аллергия" или "психоанализ" уже прошли пик своей популярности в гостиных и в разговорах за коктейлями. Но мнения, высказываемые в таких беседах, редко бывают основаны на изучении работ ученых, которые ввели эти понятия.

В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с загрязнением окружающей среды, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Но многие ли из горячих спорщиков, защищающих свои твердые убеждения, утруждают себя поисками подлинного значения термина "стресс" и механизмов его? Большинство людей никогда не задумывались над тем, есть ли разница между стрессом и дистрессом!

Слово "стресс", так же как "успех", "неудача" и "счастье", имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Не является ли "стресс" просто синонимом "дистресса" /Distress (англ.) - горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; stress (англ.) - давление, нажим, напряжение. - Прим. перев./? Что это, усилие, утомление, боль, страх, необходимость сосредоточиться, унижение публичного порицания, потеря крови или даже неожиданный огромный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада? Ответ на этот вопрос - и да, и нет. Вот почему так трудно дать определение стресса. Любое из перечисленных условий может вызвать стресс, но ни одно из них нельзя выделить и сказать: вот это и есть стресс, потому что этот термин в равной мере относится и ко всем другим.

Как же справиться со стрессом жизни, если мы не можем даже определить его? Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания - это сотни погибших; спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, - все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых - справиться с возросшими требованиями к человеческой машине. Факторы, вызывающие стресс, - стрессоры, различны, но они пускают в ход одинаковую в сущности биологическую реакцию стресса. Различие между стрессором и стрессом было, вероятно, первым важным шагом в анализе этого биологического явления, которое мы все слишком хорошо знаем по собственному опыту.

Но если мы хотим использовать результаты лабораторных исследований стресса для выработки жизненной философии, если мы хотим избежать вредных последствий стресса и в то же время не лишать себя радости свершения, нам следует больше знать о природе и

механизме стресса. Чтобы преуспеть в этом, чтобы заложить краеугольный камень научной философии поведения - разумной профилактической и терапевтической науки о поведении человека, - мы должны вникнуть в основные данные лабораторных исследований.

Логично начать с того, что врачи обозначают термином "стресс", и одновременно познакомить читателя с некоторыми важными специальными терминами.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. Чтобы понять это определение, нужно сперва объяснить, что мы подразумеваем под словом "неспецифический". Каждое предъявленное организму требование в каком-то смысле своеобразно или специфично. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Если мы съели слишком много сахару и содержание его в крови поднялось выше нормы, мы выделяем часть и сжигаем остальное, так что уровень сахара в крови нормализуется. Мышечное усилие, например, бег вверх по лестнице с максимальной скоростью, предъявляет повышенные требования к мускулатуре и сердечно-сосудистой системе. Мышцы нуждаются в дополнительном источнике энергии для такой необычной работы, поэтому сердцебиение становится чаще и сильнее, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц.

Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием. Мочегонные увеличивают выделение мочи, гормон адреналин учащает пульс и повышает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а гормон инсулин снижает содержание сахара. Однако независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти агенты имеют и нечто общее. Они предъявляют требования к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была.

Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, - это и есть сущность стресса.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным, и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость. Специфические результаты двух событий - горе и радость - совершенно различны, даже противоположны, но их стрессорное действие - неспецифическое требование приспособления к новой ситуации - может быть одинаковым.

Нелегко представить себе, что холод, жара, лекарства, гормоны, печаль и радость вызывают одинаковые биохимические сдвиги в организме. Однако дело обстоит именно так. Количественные биохимические измерения показывают, что некоторые реакции неспецифичны и одинаковы для всех видов воздействий.

Медицина долго не признавала существования такого стереотипного ответа. Казалось нелепым, что разные задачи, фактически все задачи, требуют одинакового ответа. Но если задуматься, то в повседневной жизни много аналогичных ситуаций, когда специфические явления имеют в то же время общие неспецифические черты. На первый взгляд трудно найти "общий знаменатель" для человека, стола и дерева, но все они обладают весом. Нет невесомых объектов. Давление на чашу весов не зависит от таких специфических свойств, как температура, цвет или форма. Точно так же стрессорный эффект предъявленных организму требований не зависит от типа специфических приспособительных ответов на эти требования.

Разные домашние предметы - обогреватель, холодильник, звонок и лампа, дающие соответственно тепло, холод, звук и свет, зависят от общего фактора - электроэнергии. Первобытному человеку, никогда не слыхавшему об электричестве, трудно было бы поверить, что эти столь непохожие явления нуждаются в одном источнике энергии.

Чем не является стресс

Термин "стресс" часто употребляют весьма вольно, появилось множество путаных и противоречивых определений и формулировок. Поэтому полезно будет сказать, чем не является стресс.

Стресс - это не просто нервное напряжение. Этот факт нужно особенно подчеркнуть. Многие неспециалисты и даже отдельные ученые склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным возбуждением. Совсем недавно д-р Дж. Мейсон, бывший президент Американского психосоматического общества и один из наиболее известных исследователей психологических и психопатологических аспектов биологического стресса, посвятил прекрасный очерк анализу теории стресса. Он считает общим знаменателем всех стрессоров активацию "физиологического аппарата, ответственного за эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации, взятой в целом". У человека с его высокоразвитой нервной системой эмоциональные раздражители - практически самый частый стрессор, и, конечно, такие стрессоры обычно наблюдаются у пациентов психиатра.

Но стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растениям. Более того, так называемый стресс наркоза - хорошо известное явление в хирургии, и многие исследователи пытались справиться с этим нежелательным осложнением отключения сознания.

Стресс не всегда результат повреждения. Мы уже говорили, что несущественно, приятен стрессор или неприятен. Его стрессорный эффект зависит от интенсивности требований к приспособительной способности организма. Любая нормальная деятельность - игра в шахматы и даже страстное объятие - может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют "дистресс".

Слово "стресс" пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как "дистресс". Первый слог постепенно исчез из-за "смазывания" или "проглатывания", подобно тому как дети превращают слово "because" в "cause". Теперь слова эти имеют различное значение, несмотря на общность происхождения, так же как в литературном языке мы отличаем "because" (потому что) от "cause" (причина).

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен.

Стресса не следует избегать. Впрочем, как явствует из определения, приведенного в начале главы, это и невозможно.

В обиходной речи, когда говорят, что человек "испытывает стресс", обычно имеют в виду чрезмерный стресс, или дистресс, подобно тому как выражение "у него температура" означает, что у него повышенная температура, то есть жар. Обычная же теплопродукция - неотъемлемое свойство жизни.

Независимо от того, чем вы заняты или что с вами происходит, всегда есть потребность в энергии для поддержания жизни, отпора нападению и приспособления к постоянно меняющимся внешним воздействиям. Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс. Сердце продолжает перекачивать кровь, кишечник - переваривать вчерашний ужин, а дыхательные мышцы обеспечивают движение грудной клетки. Даже мозг не полностью отдыхает в периоды сновидений.

Полная свобода от стресса означает смерть. Стресс связан с приятными и неприятными переживаниями. Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть). Приятное и неприятное эмоциональное возбуждение сопровождается возрастанием физиологического стресса (но не обязательно дистресса).

Та же самая диаграмма может быть использована для иллюстрации стресса, вызванного разными степенями возбуждения, если слова "крайне неприятно" заменить словом "депривация" (отсутствие раздражителей), а слово "крайне приятно" - словом "чрезмерно" (избыточное раздражение). Согласно нашей гипотезе, депривация и избыточное раздражение в равной мере сопровождаются возрастанием стресса, порою до степени дистресса.

Вопреки расхожему мнению мы не должны - да и не в состоянии - избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем механизм и выработаем соответствующую философию жизни.

Оптимальный уровень стресса

Расположение и благодарность, а также их антиподы - ненависть и жажда мести - более всех других чувств ответственны за наличие или отсутствие вредного стресса (дистресса) в человеческих отношениях.

Сильные положительные или отрицательные чувства тесно связаны с условными рефлексами, которые первым начал изучать русский физиолог Иван Петрович Павлов. В отличие от врожденных безусловных реакций условные рефлексы приобретаются в результате повторных сочетаний и обучения. Мы на опыте постигаем необходимость избегать всего, что вызывает отрицательные эмоции или приводит к наказанию, и усваиваем те формы поведения, которые приносят поощрение и вознаграждение, то есть вызывают положительные чувства.

На клеточном уровне обучение зависит главным образом от химического обусловливания и сводится к выработке защитных веществ типа гормонов или антител и модификации их действия с помощью других химических соединений (например, питательных веществ).

В наших экспериментах мы много раз видели, что кратковременный стресс может привести к выгодам и потерям. Они поддаются точному учету, можно объективно измерить признаки физиологического сопротивления. Когда все тело подвергается кратковременному интенсивному стрессу, результат бывает либо благотворным (при шоковой терапии), либо вредным (как в состоянии шока). Когда стрессу подвергается лишь часть тела, результатом может быть возросшая местная сопротивляемость (адаптация, воспаление) или гибель тканей, в зависимости от обстоятельств. Ответ на стрессор регулируется в организме системой противостоящих друг другу сил, таких, как кортикоиды, которые либо способствуют воспалению, либо гасят его, и нервные импульсы, выделяющие адреналин или ацетилхолин. Мы научились также отличать синтоксические соединения от кататоксических, которые представляют собой сигналы - терпеть или атаковать.

Существует стереотипная физическая модель ответа на стресс независимо от его причины. Исход взаимодействия со средой зависит в такой же мере от наших реакций на стрессор, как и от природы этого стрессора. Нужно осуществить разумный выбор: или принять брошенный вызов и оказать сопротивление, или уступить и покориться.

Мы довольно подробно обсудили медицинские аспекты сложных взаимоотношений между химическими воздействиями, которым мы подвержены, и ответами организма на эти воздействия. Психический стресс, вызываемый отношениями между людьми, а также их положением в обществе, регулируется удивительно похожим механизмом. В какой-то момент возникает столкновение интересов - стрессор; затем появляются сбалансированные импульсы - приказы сопротивляться или терпеть. Непроизвольные биохимические реакции организма на стресс управляются теми же законами, которые регулируют произвольное межличностное поведение.

В зависимости от наших реакций решение оказать сопротивление может привести к выигрышу или проигрышу, но в наших силах отвечать на раздражитель с учетом обстановки, поскольку мы знаем правила игры. На автоматическом, непроизвольном уровне выгода достигается с помощью химических ответов (иммунитет, разрушение ядов, заживление ран и т.д.), которые обеспечивают выживание и минимальное для данных условий разрушение тканей. Эти реакции либо спонтанны, либо направляются рукой опытного врача. В межличностных отношениях каждый может и должен быть своим собственным врачом, руководствуясь здравой естественной философией поведения.

Разным людям требуются для счастья различные степени стресса. Лишь в редких случаях человек склонен к пассивной, чисто растительной жизни. Даже наименее честолюбивые не довольствуются минимальным жизненным уровнем, обеспечивающим лишь пищу, одежду и жилье. Люди нуждаются в чем-то большем. Но человек, беззаветно преданный идеалу и готовый посвятить всю свою жизнь совершенствованию в областях, требующих яркой одаренности и упорства (наука, искусство, философия), встречается так же редко, как и чисто растительный тип. Большинство людей представляют собой нечто среднее между этими двумя крайностями.

Средний гражданин страдал бы от тоски бесцельного существования точно так же, как и от неизбежного утомления, вызванного настойчивым стремлением к совершенству. Иными словами, большинству людей в равной мере не нравится и отсутствие стресса, и избыток его. Поэтому каждый должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, какое бы занятие он ни избрал. Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела либо постоянной чрезмерной перегрузкой.

Лауреат Нобелевской премии Альберт Сент-Дьердьи выразил эту мысль очень четко: "Деятельность человека направляется стремлением к счастью. Счастье - это в значительной мере реализация самого себя, то есть удовлетворение всех духовных и материальных запросов. Удовольствие - это удовлетворение потребности, и не может быть большого наслаждения без большой потребности. Способность создает потребность использовать эту способность".

Последствие стресса может быть длительным, даже когда стрессор прекратил свое действие. Известно много специфических реакций иммунитета, которые очень долго предохраняют организм после единственного соприкосновения с бактериями или змеиным ядом. Но имеется и неспецифическая сопротивляемость, которая приобретается регулярными умеренными нагрузками на наши органы, например, на мышцы или на мозг. Здесь долговременный выигрыш состоит в том, чтобы держать их "в хорошей форме", а долговременный выигрыш может быть вызван перенапряжением, приводящим к повреждениям тканей.

В межличностных отношениях выигрыш состоит в возбуждении чувства дружбы, благодарности, доброжелательности и любви, проигрыш же - в том, что у других людей возникают ненависть, фрустрация (от frustratio (лат.) - обман, неудача) и жажда мести. Это относится к окружающим и к нам самим. Наши собственные положительные или отрицательные чувства приносят нам пользу или вред самым прямым путем, точно так же мы извлекаем пользу или приносим себе вред, возбуждая эти чувства в других людях.

Долговременные последствия различных вариантов межличностных отношений слишком сложны, чтобы можно было уже сегодня выразить их в терминах биохимии, хотя со временем и это станет возможным. Они в значительной мере основаны на воспоминаниях о прошлом и предвосхищении вероятного поведения в будущем - постольку, поскольку можно предсказывать будущее исходя из прошлого. Слово "предрассудок" утратило первоначальный смысл и в современном языке обозначает - с осуждающим оттенком - мнение, основанное не на опыте, а на невежестве. Но на самом деле вся мудрость, извлекаемая из опыта, есть "предрассудок" в старом смысле этого слова. Эксперт, вооруженный специальными знаниями, может сделать более верные предсказания, прогнозируя будущее, если примет в расчет то, что ему известно об исходах подобных событий в прошлом. Эти события могут вызвать три типа чувств: положительные, отрицательные и безразличные.

1. Положительные чувства - это "любовь" в самом широком смысле. Она включает благодарность, уважение, доверие, восхищение выдающимся мастерством; все эти чувства усиливают дружеское расположение и доброжелательность. Возбуждать такую любовь к себе - конечная цель жизни, если считать, что эта конечная цель состоит в поддержании жизни и в наслаждении ею. Устойчивое положение в обществе лучше всего обеспечивается

возбуждением положительных чувств у максимального числа людей. Ведь ни у кого не возникнет желание вредить человеку, которого он любит, уважает, к которому он испытывает доверие или благодарность или чье мастерство в какой-либо области говорит о возможности свершений, достойных подражания.

2. Отрицательные чувства - это ненависть, недоверие, презрение, враждебность, ревность, жажда мести; короче говоря, любое побуждение, угрожающее вашей безопасности тем, что оно вызывает враждебность в других людях, опасающихся, что вы можете причинить им вред.

3. Чувства безразличия в лучшем случае могут привести к отношениям взаимной терпимости. Они делают возможным мирное сосуществование, но не более.

В конечном счете, эти три типа чувств - важнейший фактор, управляющий нашим поведением в повседневной жизни. Такие чувства определяют наш душевный покой или тревогу, ощущение безопасности или угрозы, свершения или провала. Иначе говоря, они определяют, сможем ли мы добиться успеха в жизни, наслаждаясь стрессом и не страдая от дистресса.

Положительное, отрицательное и безразличное отношения "встроены" в само вещество живой материи. Они регулируют гомеостатическую адаптацию на всех уровнях взаимодействия - между клетками, между людьми, между народами. Если мы по-настоящему поймем и проникнемся этим, то сумеем лучше управлять своим поведением в той мере, в которой оно подчиняется или может быть подчинено сознательному контролю. Это относится практически ко всем решениям, касающимся отношений между членами семьи, сотрудниками или даже группами наций.

Неумолимые биологические законы самозащиты делают весьма трудным завоевание любви исключительно альтруистическими поступками. Но нетрудно следовать по пути альтруистического эгоизма и помогать другим ради корыстной цели получить взамен помощь от них.

Трудно сдержать мстительную вспышку в ответ на противозаконное насилие, потому что она проистекает из естественного желания доказать обидчику пагубность нападения. Когда мы наказываем непослушного ребенка, мы невольно вплотную приближаемся к мести, хотя нами движет родительская любовь. Наказание должно условно-рефлекторным путем обеспечить надлежащее поведение в будущем - создать страх перед возмездием. К сожалению, часто трудно провести границу между вдумчивым воспитанием с помощью наказаний и бессмысленной злобной местью или желанием самоутверждения. Педагоги и даже члены семьи не всегда улавливают это различие. Но наш кодекс поведения требует четко проводить его. Межличностные отношения в повседневной жизни должны направляться желанием сформировать условно-рефлекторным путем системы обратной связи, которые подскажут человеку, какие виды поведения скорее всего принесут ему поощрение или наказание. Нужно избегать даже самых мягких форм бессмысленного мщения, внушенного слепой ненавистью, ибо это вызовет еще более сильную ответную жестокость.

Объединяющая роль совместного труда. О преимуществах сотрудничества в животных и человеческих сообществах уже говорилось. Но совместный труд имеет и другое значение: он порождает сплоченность и солидарность.

Когда предстоят чрезвычайные лишения, воодушевление общего идеала и общей цели - лучший способ помочь каждому человеку переносить тяготы. Удивительное поведение лондонцев в "битве за Англию" и русских во время блокады Ленинграда показывает, какую стойкость и какое мужество можно вдохнуть в людей таким путем. Это были впечатляющие примеры психосоциальной устойчивости в условиях, казалось бы, непреодолимых трудностей. Общая цель дает не только физическую выносливость и силу, но вдохновляет и на подвиги разума. Микробиологи утверждают, что необычайно быстрая разработка пенициллина оказалась возможной потому, что группы ученых в разных странах почувствовали потребность стать выше соображений национальной гордости и личного научного престижа и объединили усилия, чтобы этот эффективный антибиотик стал доступен раненым солдатам на поле боя.

Фрустрация (чувство крушения). Почему одна и та же работа может привести и к стрессу, и к дистрессу? Успех всегда способствует последующему успеху, крушение ведет к дальнейшим неудачам. Даже самые крупные специалисты не знают, почему "стресс рухнувшей надежды" с значительно большей вероятностью, чем стресс от чрезмерной мышечной работы, приводит к заболеваниям (язва желудка, мигрень, высокое кровяное давление и даже просто повышенная раздражительность). Физические нагрузки успокаивают и даже помогают переносить душевные травмы.

Единственное объяснение, которое мы можем предложить, дано в разделе "Что такое стресс?". Я пытался там показать, почему одна и та же реакция вызывает различные нарушения. Поскольку стресс определен нами как результат любого предъявленного организму требования, на первый взгляд непостижимо, почему один стрессор действует не так, как другой. Причина в том, что неспецифическое действие стресса всегда осложняется специфическим действием стрессора, а также врожденным или приобретенным предрасположением, существенно видоизменяющим проявления стресса. Некоторые эмоциональные факторы (например, фрустрация) превращают стресс в дистресс, а физические усилия в большинстве случаев обладают противоположным действием. Но даже здесь есть исключения. У "коронарного кандидата" физическое усилие может вызвать сердечный припадок.

У лиц, занятых типичной для современного общества работой в промышленности, сельском хозяйстве, в сфере услуг (от простого подручного до руководителя с ограниченной ответственностью), главный источник дистресса - в неудовлетворенности жизнью, неуважении к своим занятиям. Старея и приближаясь к завершению карьеры, человек начинает сомневаться в важности своих достижений. Он испытывает чувство крушения от мысли, что хотел и мог бы сделать что-то гораздо более значительное. Такие люди часто проводят остаток жизни в поисках козлов отпущения, ворчат и жалуются на отсутствие условий, на обременяющие семейные обязанности - лишь бы избежать горького признания: винить некого, кроме себя. Могут ли они извлечь пользу из лучшего понимания биологических законов стресса?

Думаю, стоит попытаться.

Можно пролить свет на проблему, напомнив об адаптационной энергии - наследственно определенном ограниченном запасе жизнеспособности. Человек непременно должен израсходовать его, чтобы удовлетворить врожденную потребность в самовыражении, совершить то, что он считает своим предназначением, исполнить миссию, для которой, как ему кажется, он рожден.

Это не продукт человеческого воображения или надуманного кодекса поведения, это следует из неумолимого закона цикличности биологических явлений. Примеры цикличности природных явлений бесчисленны. Сюда относятся сезонные и суточные колебания обменных процессов, периодически возникающая потребность в пище, воде, сне, половой активности. В специальных исследованиях были подвергнуты подробному изучению механизмы этих циклов. Но для наших целей достаточно сказать, что они зависят преимущественно от периодического накопления и расходования химических веществ в процессе нормальной жизнедеятельности. Поэтому нарушения неизбежны, если цикл не полностью завершен: накопившиеся отходы и шлаки должны быть удалены, истощившиеся запасы жизненно важных веществ нужно возобновить.

Биологическая необходимость полного завершения циклов распространяется и на произвольное человеческое поведение. Препятствие на пути осуществления нормальных побуждений приводит к такому же дистрессу, как вынужденное продление и интенсификация любой деятельности выше желаемого уровня. Забвение этого правила ведет к фрустрации, утомлению, истощению сил, к душевному и физическому надрыву.

Однако организм устроен так, что он не всегда подвергается единичному стрессовому воздействию. Когда завершение одной задачи стало невозможным, отвлечение, сознательная перемена занятий не хуже - и даже лучше, чем просто отдых. Если усталость или помеха не дают вам окончить решение математической задачи, лучше отправиться поплавать, чем сидеть и бездельничать.

Известный американский психолог Уильям Джемс иллюстрирует полезность такого переключения примером, знакомым всем по собственному опыту: "Вы знаете, как нелегко припомнить забытое имя. Иногда это можно сделать, сосредоточившись, но усилия тщетны... и тогда помогает прямо противоположная уловка. Откажитесь от всяких усилий: думайте о чем-нибудь другом, и через полчаса забытое имя само свободно придет вам на ум - как говорит Эмерсон, беззаботно и небрежно, будто его никогда не приглашали".

Возложив на мускулатуру ту нагрузку, которая была первоначально возложена на интеллект, мы не только позволяем мозгу отдохнуть, но избегаем волнений и тревог из-за перерыва в работе. Стресс, падающий на одну систему, помогает отдыхать другой. Когда завершение задачи становится временно невозможным, переключение на "замещающую" деятельность лишь симулирует завершение, но симулирует весьма эффективно, и к тому же само по себе дает удовлетворение.

Для меня самая интересная сторона цикличности - ее отношение к трем фазам общего адаптационного синдрома (ОАС). Он фактически воспроизводится в миниатюре несколько раз в день, а в полной мере на протяжении всего жизненного пути. Какое бы требование ни предъявляла жизнь, мы начинаем с (1) первоначальной реакции удивления или тревоги из-за неопытности и неумения совладать с ситуацией; (2) ее сменяет фаза сопротивления, когда мы научились справляться с задачей умело и без лишних волнений; (3) затем наступает фаза

истощения, израсходование запасов энергии, ведущее к утомлению. Эти три фазы удивительно похожи на неустойчивость неопытного детства, стойкость зрелого возраста, одряхление в старости и, наконец, смерть.

Высказанные соображения существенно важны для формулирования естественного кодекса поведения. Нужно не только понимать фундаментальную биологическую потребность в завершении, в осуществлении наших стремлений, но нужно также знать, каким образом гармонически сочетать ее с унаследованными возможностями. Ведь количество врожденной адаптационной энергии у разных людей неодинаково.

Работа и досуг

Как сказал Монтень, "слава и спокойствие никогда не спят в одной постели". Жажда достижений дает человеку радость жизни. Нужно быть очень голодным, чтобы по-настоящему насладиться едой. Нужно страстно желать победы, чтобы мобилизовать все свои силы на борьбу. Таковы истоки подвигов гладиаторов и тореадоров, которые должны были победить или умереть; радостно принимавших пытки и даже смерть в угоду Богу; патриотов, считавших за честь погибнуть за родину или короля.

Отсутствие мотивации - величайшая душевная трагедия, разрушающая все жизненные устои. Неизлечимо больной человек, переживший свои желания; миллиардер, для которого дальнейшее увеличение богатства бессмысленно; пресыщенный искатель наслаждений или "прирожденный пенсионер", не имеющий охоты подняться выше сравнительно сносного уровня существования, - все они одинаково несчастливы.

Я не собираюсь указывать, каковы должны быть ваши мотивы. Хотите ли вы служить Богу, королю, стране, семье, политической партии, трудиться во имя благородных целей или исполнять свой "долг" - решайте сами. Я хочу только подчеркнуть значение мотивации - предпочтительно в форме жажды свершения, которое даст вам удовлетворение и никому не причинит вреда. Мне кажется, что образ жизни, учитывающий реакции человека на стресс непрерывных перемен, - единственный выход из лабиринта противоречивых суждений о добре и зле, справедливости и несправедливости, в которых наше нравственное чувство заблудилось и померкло.

В течение своей жизни я был свидетелем многих технических нововведений и социальных изменений в структуре семьи, правах мужчин и женщин, в характере работы, на которую есть спрос в условиях роста городов. Все это ставит перед обществом беспримерную задачу постоянной адаптации. Те из нас, кто испытал на себе все эти перемены, не могут сидеть сложа руки и наблюдать, как у молодежи целеустремленность постепенно вытесняется чувством отчаяния.

Чтобы преодолеть нынешнюю волну расслабляющего крушения духовных идеалов, ведущую к насилию и жестокости, нужно убедить молодых людей, что они не утолят нормальную жажду свершений эксцентрическим поведением или бесконечной погоней за любовными победами. Им не уйти от действительности, с которой они не могут справиться; не поможет и притупление умственного взора мимолетным забытьем от наркотиков.

Нужно объяснить им, какие методы адаптации полезны, а какие вредны. Адаптация, как и стресс, сама по себе представляет проблему независимо от обстоятельств, к которым

нужно адаптироваться, или факторов, вызвавших стресс. Этому можно научить если не с помощью продуманных учебных программ, то, во всяком случае, путем наставничества, личным примером или присущим человеку методом словесного разъяснения. Нужно перебросить мосты теплоты и доверия через пропасть, разделившую поколения.

Однако проблемы приспособления к внезапным техническим и социальным переменам затрагивают не только молодежь. Они оказывают влияние на огромную часть человечества во всем мире.

Человек должен работать. Нужно четко осознать, что труд есть биологическая необходимость. Мышцы становятся дряблыми и атрофируются, если мы их не упражняем. Мозг приходит в расстройство и хаос, если мы не используем его постоянно для достойных занятий. Средний человек уверен, что работает ради материального достатка или положения в обществе, но, когда к концу самой удачной деловой карьеры он приобретает то и другое и ему не к чему больше стремиться, у него не остается никакого просвета в будущем, а лишь скука монотонного обеспеченного существования.

Великий канадский врач Уильям Ослер так определил роль труда: "Это небольшое слово грандиозно по своему значению. Это "сезам, отвори" для любых ворот, философский камень, который превращает весь неблагородный металл человечества в золото. Глупого он делает умным, умного - блистательным, блистательного - упорным и уравновешенным. Юношам приносит надежду, зрелым мужам - уверенность, пожилым - отдых. Ему мы обязаны всеми достижениями медицины за последние двадцать пять лет. Это не только пробный камень прогресса, но и мера успеха в повседневной жизни. Это слово - ТРУД".

Не прислушивайтесь к соблазнительным лозунгам тех, кто повторяет: "Жизнь - это не только труд" или "Надо работать, чтобы жить, а не жить, чтобы работать". Звучит заманчиво, но так ли это на самом деле? Конечно, такие заявления верны в своем узком значении. Но лучший способ избежать вредоносного стресса - избрать себе такое окружение (жену, руководителя, друзей), которое созвучно вашим внутренним предпочтениям, найти работу, которую вы можете любить и уважать. Только так можно устранить нужду в постоянной изматывающей реадаптации, которая и есть главная причина стресса.

Стресс - это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Кроме того, мы уже говорили об этом, некоторые виды деятельности обладают целебной силой и помогают держать механизмы стресса "в хорошей форме".

Широко известно, что трудотерапия - лучший метод лечения некоторых душевных болезней, а постоянные упражнения мышц поддерживают бодрость и жизненный тонус. Все зависит от характера выполняемой работы и от вашего отношения к ней.

Продолжительный досуг вынужденного ухода в отставку или одиночного заключения - даже если питание и жилье будут лучшими в мире - не очень привлекательный образ жизни. В медицине сейчас общепринято не назначать длительный постельный режим даже после операции.

В томительно долгих плаваниях на старинных парусных судах, когда зачастую не было никакой работы в течение недель, матросов нужно было чем-нибудь занять - мытьем палубы

или покраской шлюпок, чтобы скука не вылилась в бунт. То же соображение о порождающей стресс скуке относится к экипажам атомных подводных лодок в длительных походах, к зимовщикам в Антарктике, лишенным возможности двигаться в течение месяцев из-за непогоды, и в еще большей степени к астронавтам, которым предстоит продолжительное одиночество при отсутствии сенсорных раздражителей. Во время нефтяного кризиса трехдневная рабочая неделя в Англии разрушила многие семьи, толкая рабочих в пивные для "проведения досуга".

Многим старым людям, даже открыто объявляющим себя эгоистами, после выхода на пенсию невмоготу чувство собственной ненужности. Не ради заработка хотят они трудиться - ведь они слишком хорошо понимают, что конец близок и денег не возьмешь с собой в могилу. По удачному выражению Бенджамина Франклина, "ничего плохого нет в отставке, если только это никак не отражается на вашей работе".

Что такое работа и досуг? Согласно афоризму Джорджа Бернарда Шоу, "труд по обязанности - эта работа, а работа по склонности - досуг". Чтение стихов и прозы - труд литературного критика, а теннис и гольф - труд профессионального спортсмена. Но спортсмен может на досуге читать, а литератор - заняться спортом для перемены ритма. Высокооплачиваемый администратор не станет ради отдыха передвигать тяжелую мебель, но с удовольствием проведет свободное время в гимнастическом зале фешенебельного клуба. Рыбная ловля, садоводство и почти любые другие занятия - это работа, если вы исполняете ради заработка, и это досуг, если вы занимаетесь ею ради развлечения.

Бертран Рассел любил ходьбу, хотя называл ее трудом: "Наша психическая организация рассчитана на суровый физический труд. Я имел обыкновение, когда был моложе, проводить каникулы в пеших походах. Я покрывал 25 миль в день, и, когда наступал вечер, мне не нужно было разгонять скуку, потому что вполне достаточно было удовольствия просто посидеть".

Труд - основная потребность человека. Вопрос не в том, следует или не следует работать, а в том, какая работа больше всего вам подходит. Работа нужна человеку для нормальной жизнедеятельности, как нужны воздух, пища, сон, общение.

Западный мир терзают ненасытные требования "меньше работать - больше получать". Но этого явно недостаточно. Стресс связан с любым видом работы, а дистресс - не с любым. Мы должны спросить себя: меньше работать и высвободить время - для чего? Больше получать, чтобы купить - что? Немногие задумываются над этим, как распорядиться свободным временем и излишком денег после того, как они обеспечат себе постоянный приличный доход. Конечно, всем нужен прожиточный минимум. Инфляция стала угрозой не только для бедных, но даже для довольно состоятельных людей. Однако накал борьбы за повышение уровня жизни зависит не от заработка и количества рабочих часов, а, скорее, от общей неудовлетворенности жизнью. Можно добиться многого - и с меньшими издержками, - если бороться против этой неудовлетворенности.

Стоит ли затрачивать так много труда с целью избежать труда? Французский философ Анри Бергсон называл наш вид Homo faber (человек трудящийся), а не Homo sapiens (человек разумный). Отличительная черта человека - не мудрость, а постоянное стремление трудиться над улучшением своего окружения и себя. Любители досуга предпочли бы название Homo ludens (человек играющий), но желание играть без какой-либо цели не

является видовой особенностью человека, оно присуще котятам, щенкам и большинству других животных. Да и стремление строить свойственно не только нам. Бобры, пчелы и муравьи - искусные строители сложных сооружений. Все это еще раз подтверждает всеобщность великих законов природы, поскольку стремление строить - один из них.

Главное не в том, чтобы как можно меньше трудиться и зарабатывать достаточно для уверенности, что никогда не придется работать больше и тяжелее. Чтобы насладиться отдыхом, надо сначала почувствовать усталость, лучшим же поваром всегда был голод.

Только физически или душевно больные люди на самом деле предпочитают не работать. Короткий рабочий день - благо лишь для того, кто не питает интереса к своим занятиям. Конечно, трудно извлечь удовольствие из работы мусорщика, ночного сторожа или палача; те, кто не может прокормиться другим способом, вполне правы, когда требуют "меньше работать - больше получать" и в часы отдыха ищут других путей самовыражения. Но, к счастью, немногие профессии относятся к этой категории. Зачастую люди страдают от того, что у них нет вкуса ни к чему, нет никаких стремлений. Они, а не те, кто мало зарабатывает, - истинные нищие человечества. И нужны им не деньги, а духовная опора.

Тому, кто мог бы выйти на пенсию, но не хочет этого, вероятно, посчастливилось найти работу, которая удовлетворяет его потребность в достижениях.

Социальные приложения. Мы уже говорили о полезности альтруистического эгоизма в межличностных и социальных взаимоотношениях. Прогресс науки и автоматизация сделают ненужными многие виды утомительного и неприятного труда, и большому числу людей придется задуматься, чем заполнить свободное время. Скоро мы сможем сократить обязательные рабочие часы настолько, что недостаточная трудовая активность станет нашей главной заботой. Если у человека не будет побуждения оправдывать свою роль Homo faber, он, вероятнее всего, обратится к разрушительным и ниспровергающим способам самоутверждения. Он сможет преодолеть вековое проклятие "жизни в поте лица своего", но роковой враг всех утопий - скука. Когда техника сделает большую часть "полезной работы" излишней, придется изобретать новые занятия.

Ничего не делать - не значит отдыхать. Праздный ум и ленивое тело страдают от дистресса безделья. Нужно уже сейчас готовиться к борьбе не только с загрязнением среды и "демографическим взрывом", но также со скукой, ибо недостаточная трудовая нагрузка угрожает стать чрезвычайно опасной. Понадобятся громадные усилия, чтобы обучить массы населения "игровым профессиям", связанным с искусством, философией, художественными промыслами, наукой. Ибо нет предела совершенствованию самого себя.

Излагая эти взгляды на лекциях, я встречал критиков. Они утверждали, что совершенно непродуктивная игра так же хороша, как и работа. Я не собираюсь давать моральную оценку жизненным стилям тех, кто не причиняет вреда другим людям, но как биолог должен указать, что непроизводительная игра (разгадывание кроссвордов, коллекционирование спичечных коробков, обучение говорящего попугая) допустима как форма умственной или физической тренировки, как отдых после работы, однако подобная деятельность едва ли поможет завоевать расположение людей и обеспечить прочное положение в обществе. Большинство людей, предающихся этим занятиям, могло бы получить наслаждение в более продуктивной игре, хотя бы в возбуждающем стремлении к первенству, к достижениям в спорте или к рекордам выносливости. Игра служит завоеванию расположения, подготавливая ум и тело к

более полезным достижениям, подобно тому как детские игры помогают развивать качества, необходимые во взрослой жизни, а упражнения пальцев пианиста готовят его руки к будущим творческим взлетам. Но чистая игра только ради потворства своим прихотям - не та отдаленная цель, которая обеспечит гомеостазис и даст радость свершения.

Я попытался обрисовать взаимоотношения между стрессом, работой и досугом. Возможно, этот очерк послужит основой для создания более здоровой философии, чем та, которой руководствуется наше общество ныне. Нам следует приспособить наш моральный кодекс и нравственные ценности к чрезвычайным требованиям ближайшего будущего. Но я не считаю себя вправе заняться проповедью своих воззрений. Это шло бы вразрез с моим глубоким пристрастием к профессионализму, к тому, чтобы каждый делал лишь то, что он умеет делать хорошо. Я получил подготовку исследователя в области медицины. Результаты лабораторного изучения стресса дают солидный научный базис для социального прогресса. Но потребуется участие социологов, философов, психологов, экономистов и государственных деятелей, чтобы подготовить почву для переориентации интересов широкой публики. Средства массовой информации донесут эти уроки до каждого дома, а затем практические деятели переведут плоды медицинских исследований и психологической переориентировки в термины государственной и даже международной политики. Пока это мечта, но надо уметь мечтать, прежде чем попытаться осуществить свои мечты. Победа над оспой, изобретение телевидения, полет на Луну - все это были мечты до того, как они стали реальностью.

Ни одно общество не бывает полностью справедливым, и наше, конечно, не является таковым. К сожалению, есть два типа влиятельных людей, и их методы и цели часто противоположны.

Одни хотят производить, создавать - из любви к творчеству, но также потому, что любая хорошая вещь - симфония, промышленное предприятие или красиво расписанная стена - приносят благодарность, доброжелательность, признание. Творцы заняты своим творческим трудом, у них нет времени и склонности к чему-либо другому.

Кроме них, есть ловкачи и пройдохи, которые домогаются влияния и власти. Иногда это порочные и беспощадные проходимцы, порою - благонамеренные идеалисты. Но даже для идеалистов сохранение влияния и власти - главная цель, ибо какая польза даже от лучших идей, если их нельзя осуществить? Обычно именно эти люди сочиняют и проповедуют этические кодексы и даже пишут законы. Они же распоряжаются финансами. К сожалению, талант духовного руководства и талант сохранения власти не всегда сочетаются.

Вы можете спросить: если творцы столь изобретательны, широко и продуктивно мыслят и преданы прогрессу, неужели они не в силах одолеть бездарных ловкачей на их поле, в их собственной игре? Теоретически - в силах, а на практике - нет. Выдающиеся творцы в умственном отношении гораздо выше самых ловких интриганов, но они не могут применить свои дарования в этом отталкивающем для них состязании. А если им удастся преодолеть отвращение - их творческий потенциал скоро увянет. Эти два типа деятельности нелегко совместить.

Мой розарий. Я утешаю моих молодых помощников, объясняя им, что те из них, кто накапливает доброжелательность и любовь, нуждаются в деньгах меньше других людей, ведь многое из того, что покупается за деньги, мы получаем бесплатно. Помнится, я провел вечер в Калифорнии в роскошном доме врача с богатейшей частной практикой. После обеда мы

сидели перед огромным, во всю стену, окном в гостиной и смотрели в темноту. Он объяснил, что любит цветы и что за окном разбит цветник из роз, который он освещал поочередно красным, зеленым, голубым и всеми остальными цветами спектра, нажимая кнопки на панели возле кресла. Это довольно дорогое и хитроумное устройство, часто нуждающееся в ремонте, сообщил он, но после утомительного рабочего дня он отдыхает, любуясь чудесным зрелищем.

Я тоже люблю цветы и сначала подумал с жалостью к самому себе, как я далек от того, чтобы позволить себе что-либо подобное. Единственный мой кактус выглядит весьма убого в сравнении с тем, что я увидел. Но я не смог бы наслаждаться природой, нажимая кнопки на пульте управления; через несколько минут мне надоело бы это. Мой "розарий" - Институт экспериментальной медицины и хирургии. Он позволяет мне созерцать удивительные и разнообразные явления природы. Вдобавок время от времени он дает полезный плод. К тому же - подумайте только - я могу похвастаться: моя площадка для развлечений гораздо шире, чем его, и я не должен вносить за нее налог из моих доходов; она досталась мне даром, и мне даже платят за то, что я на ней играю.

Стресс и старение

Существует тесная связь между работой, стрессом и старением. Стресс, как я уже говорил, - это неспецифический ответ на любое требование в любое время. Старение - итог всех стрессов, которым подвергался организм в течение жизни. Оно соответствует "фазе истощения" общего адаптационного синдрома (ОАС), который в известном смысле представляет собой свернутую и ускоренную версию нормального старения. Под влиянием интенсивного стресса реакция тревоги, фаза сопротивления и фаза истощения быстро сменяют друг друга. Главное различие между старением и ОАС состоит в том, что последний более или менее обратим после отдыха. Но нужно помнить, что, пока человек жив, он всегда испытывает некоторую степень стресса и, хотя стресс и старение тесно связаны, они не тождественны.

Новорожденный младенец, когда он кричит и вырывается, испытывает значительный стресс, даже дистресс, но у него нет признаков старения. Девяностолетний человек, спокойно спящий в своей постели, не испытывает стресса, но у него есть все признаки старости. Любой стресс, особенно вызванный бесплодными усилиями, приводящими к фрустрации, оставляет после себя необратимые химические рубцы; их накопление обусловливает признаки старения тканей. Многие авторы используют мое прежнее определение биологического стресса, как "износа" организма, но износ - это скорее результат стресса, а накопление неустранимых повреждений - это старение.

У нас нет объективных методов измерения запасов адаптационной энергии, но, по всей видимости, имеется поверхностный, легкодоступный и восстановимый тип энергии и другой, скрытый глубже, который пополняет израсходованный поверхностный запас лишь после отдыха или переключения на другую деятельность. Это можно представить как взаимодействие двух систем удаления отходов. В биохимических терминах истощение - это накопление нежелательных побочных продуктов жизненно важных химических реакций. Многие отходы обмена веществ легко выводятся из организма, и первоначальное равновесие восстанавливается. Но бесчисленные биохимические процессы, необходимые

для приспособления к требованиям жизни, приводят к образованию нерастворимых шлаков, которые засоряют механизм нашего тела, пока он полностью не выходит из строя.

Так называемые "пигменты старения" в клетках (особенно в клетках сердца и печени) очень старых людей - видимые под микроскопом нерастворимые осадки этого типа. Мощные отложения кальция в артериях, суставах, хрусталике глаза - другие побочные продукты, подтверждающие такое толкование процесса старения. Мы добивались в эксперименте отложения кальция у животных, чтобы вызвать их преждевременное старение.

Потеря эластичности соединительной ткани тоже, видимо, происходит из-за накопления нерастворимых шлаков, в которых макромолекулы белка соединены перекрестными связями. Эти процессы (чрезмерное разрастание плотной соединительной ткани и отложение нерастворимых веществ, например, кальция и холестерина) объясняют прогрессирующее затвердение стареющих кровеносных сосудов. По мере снижения эластичности артериальное давление должно расти, чтобы поддерживать ток крови через жесткие и суженные сосуды. Повышенное давление создает предрасположение к сердечно-сосудистым нарушениям, в частности, кровоизлияниям.

Другой механизм, приводящий к окончательному истощению адаптационной энергии в процессе старения, - нарастающий итог непрерывной потери мельчайших частиц невосстановимой ткани (мозга, сердца и т.д.) из-за повреждений или небольших сосудистых разрывов. У молодых эти дефекты легко компенсируются здоровой тканью, но в течение долгой жизни все тканевые резервы оказываются использованными. У пожилых потери замещаются рубцами из соединительной ткани. Они накладываются на "химические шрамы" - нагромождения обменных шлаков, которые, как сказано выше, не могут быть выведены из организма.

Успешная деятельность, какой бы она ни была напряженной, оставляет сравнительно мало рубцов. Она вызывает стресс и почти (или вовсе) не приводит к дистрессу. Наоборот, даже в преклонном возрасте она дает бодрящее ощущение молодости и силы. Работа изматывает человека главным образом удручающими неудачами. Многие выдающиеся труженики почти во всех областях деятельности прожили долгие жизни. Они преодолевали неизбежные неудачи, ибо перевес всегда был на стороне успеха. Вспомните такие имена, как Пабло Казальс, Уинстон Черчилль, Альберт Швейцер, Бернард Шоу, Генри Форд, Шарль де Голль, Бертран Рассел, Тициан, Вольтер, Микеланджело, Пабло Пикассо, Анри Матисс, Артур Рубинштейн, Артуро Тосканини и - в близкой мне сфере медицинских исследований - лауреаты Нобелевской премии сэр Генри Дейл, И.П. Павлов, Альберт Сент-Дьердьи, Отто Леви, Зельман Ваксман, Отто Варбург. Все эти люди продолжали добиваться успехов - и, что еще важнее, были вполне счастливы, - когда им было за семьдесят, за восемьдесят и даже далеко за девяносто. Никто из них никогда не "трудился" в том смысле, что им не приходилось ради куска хлеба выполнять постылую работу. Несмотря на долгие годы напряженной деятельности, их жизнь была сплошным досугом, поскольку их занятия всегда были им по душе.

Конечно, лишь немногие принадлежат к этой категории творческой элиты. Поэтому успехи таких людей в преодолении стресса не могут служить основой для всеобщего кодекса поведения. Но вы можете долго и счастливо жить и трудиться на более скромном поприще, если выбрали подходящую для себя работу и успешно справляетесь с ней.

Поступив в возрасте восемнадцати лет на медицинский факультет, я был так захвачен изучением жизненных процессов и болезней, что просыпался в четыре часа утра и до шести вечера занимался в нашем саду с небольшими перерывами. Моя мать ничего не знала о биологическом стрессе, но помню, как она предостерегала, что такой режим нельзя выдержать дольше двух месяцев и что все это кончится нервным срывом. Теперь мне шестьдесят семь; я по-прежнему встаю в четыре или пять часов, работаю до шести вечера с небольшими перерывами и совершенно счастлив такой жизнью. Чтобы противодействовать возрастному физическому угасанию, я сделал себе единственное послабление: выделил час в день для поддержания тонуса мускулатуры - плаваю или в пять утра объезжаю на велосипеде вокруг университетского городка.

Философия труда ради завоевания доброжелательного отношения применима к любой профессии. Столяр с гордостью демонстрирует отлично сработанный стол. Портному или сапожнику доставляют удовольствие и ощущение реализации способностей и мастерства безукоризненно сшитый костюм или восхитительная пара туфель. К сожалению, большая часть таких профессий устарела из-за высокой производительности труда и машинной техники. Но осознание того, что монотонность и скука труда на конвейере служат причиной отчуждения, постепенно заставляет предпринимателей изменять эту форму массового производства. При всех громадных практических преимуществах конвейер не удовлетворяет естественное стремление рабочего видеть результат своего личного труда. Сейчас испытываются новые методы, поощряющие бригадный труд, когда группа рабочих сообща несет ответственность за отдельные этапы производственного процесса.

И все же останется много специальностей, которые, не требуя ни виртуозного мастерства, ни художественного таланта, дают радость от хорошо исполненной работы. В такси мне нравится беседовать с водителями: многие из них любят свою профессию, несмотря на выматывающие душу заторы и дорожные пробки. Некоторые из более пожилых утверждают, что могут уйти на пенсию, но предпочитают делать что-нибудь полезное, особенно привлекают их разговоры с клиентами. Они получают удовольствие от благодарной улыбки за безупречное вождение и вежливость (уверен, что дело не только в чаевых).

Гордиться умением и мастерством - опять-таки первобытное биологическое чувство. Оно не является достоянием только нашего вида. Охотничья собака гордится, когда приносит добычу невредимой. Посмотрите на ее морду, и вы убедитесь, что работа делает ее счастливой. Тюлень, выступающий в цирке, явно доволен аплодисментами. Только неудачи и отсутствие цели портят удовольствие от работы. Трения и вечно меняющиеся указания ускоряют износ и одряхление, способствуют накоплению шлаков и отходов как в живых машинах, так и в неодушевленных.

Трудность в том, чтобы среди всех работ, с которыми вы способны справиться, найти одну - ту, что нравится больше всех и ценится людьми. Человек нуждается в признании, он не может вынести постоянных порицаний, что больше всех других стрессоров делает труд изнурительным и вредным.

Что такое долг? Часто приходится слышать выразительные сентенции - обычно их изрекают доктринерским тоном, не допускающим возражений, - о том, как важно исполнить

свой "долг". Всего лишь несколько дней назад мой восемнадцатилетний сын Андре получил в школе задание написать сочинение о долге. Поразительно!

В чем состоит его долг? Кто имеет право возлагать на него обязанности? Церковь, родители, общество?

На мой взгляд, долг - это добровольно принятый кодекс поведения. Его главная цель - стабилизировать линию поведения с помощью правил, которые мы уважаем и думаем, что их будут уважать другие. Мы должны быть уверены, что, следуя этому кодексу, не только достигнем самовыражения, но и завоюем любовь ближних.

Такое определение долга сейчас же поднимает вопрос: кого считать своим ближним? По отношению к кому я возлагаю на себя долг и обязанности? Невозможно сразу завоевать всеобщую любовь, ведь интересы людей отличаются и могут даже сталкиваться. Одни заинтересованы в огромных популяциях без какого-либо отбора (все человечество, все бедняки, все престарелые, все нетрудоспособные); другие хотят служить меньшинству, отобранному по критериям культуры, искусства, философии; третьи признают главным побуждением заботу о семье, службу родине, церкви, политической партии, науке, медицине. Выбор - дело вкуса, а вкусы не поддаются оценке разума.

Люди, погруженные в дела, не относящиеся к их "официальным" обязанностям или профессии, часто уверены в актуальности этих посторонних дел. Они считают долгом уделять время "гражданским обязанностям" или жить "культурной жизнью" и отвергают однобокость того, кто целиком поглощен занятием, которого они не ценят или не понимают. Помните, что это вопрос вкуса и каждый имеет право сосредоточить или распылить свои усилия по собственному усмотрению. Возводить всякую "сверхпрограммную деятельность" в ранг священного долга - самообман. Лучше признать, что мы занимаемся ею потому, что она нам нравится.