

Нагоскі Емілі, Нагоскі Амелія

Н 16 Вигорання. Новий підхід до позбавлення від стресу. / Емілі Нагоскі, Амелія Нагоскі. — Київ: Видавничий дім «Сварог», 2021. — 252 с.

ISBN 978-611-01-2179-8

Ця книга докладно і чітко пояснює, чим жіноче вигорання відрізняється від чоловічого і чому. Ви дізнаєтеся, як переживати і зменшувати стрес, справлятися з емоціями, відстоювати важливі для себе речі і, в підсумку, жити щасливіше, ніж раніше.

До сучасних жінок пред'являють чимало вимог: вони повинні бути милими, зручними, спокійними і все встигати. І жінки покірно йдуть по замкнутому колу переживання нескінченних стресів, жертвуючи власними інтересами і здоров'ям.

Емілі Нагоскі і її сестра Амелія написали дуже особисту і разом з тим зрозумілу кожній жінці книгу, яка не тільки відкриває очі, а й вчить боротися за власне «я».

У ній ви знайдете конкретні техніки для різних аспектів вигорання і навчитесь правильно проживати стресові ситуації, керувати емоціями, давати відсіч патріархальному укладу, чинити опір нав'язаним стандартам краси і відпочивати, не відчуваючи за це почуття провини. А ще зможете згадати або заново знайти те саме, заради чого варто жити і що буде підтримувати вас навіть в найважчі моменти!

ISBN 978-611-01-2179-8

УДК 159.923.2-055.2

© 2019 by Emily Nagoski, PhD, and Amelia Nagoski Peterson, DMA All rights reserved.
This translation published by arrangement with Ballantine Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

© Видавничий дім «СВАРОГ», 2021.

Передмова

Перед вами книга для кожної жінки, яку вимотали спроби виконати весь перелік справ і обов'язків, — і все одно початого «недостатньо». Ми не зустрічали жінок, яких не торкнулася ця проблема. У нас самих такий же досвід.

Ви багато разів чули, як впоратися з вигоранням: ранкова зарядка, овочеві смузі, прийняття себе, розмальовки-антистрес, усвідомленість, розслаблюючі ванни, подяка світу ... Напевно ви перепробували багато чого з цього списку. Ми теж! Іноді це навіть працює, хоча б якийсь час. Але потім у дітей починаються складнощі в школі, на партнера звалюються неприємності, нам доручають новий робочий проект — і ми відкладаємо турботу про себе до кращих часів.

Проблема не в тому, що жінки не намагаються. Навпаки, ми вибиваємося з сил, щоб відповідати всім вимогам, які до нас висувають. Ми хапаємося за марафони з правильного харчування, медитації з глибоким диханням, арт-терапію, «бомбочки» для ванн, поїздки в «місця сили» — за все, що вдасться втиснути в наш забитий доверху розклад. Сподіваємося, що начальство схвалить, сім'я буде рада і світ нарешті оцінить наші старання. Ми засвоїли, що «кисневу маску» треба спочатку надіти на себе, а вже потім допомагати оточуючим. Але тут знову виникають труднощі з дітьми, начальник завалює дорученнями, і на носі іспити на підвищення кваліфікації ...

Ми бачимо планку, ми намагаємося її подолати, нам відомі всі стратегії і тактики. Проблема в іншому. Світ перетворив благополуччя в чергову галочку, якій повинна домогтися кожна поважуюча себе жінка. Однак це під силу тільки тим, у кого є час,

гроші, штат нянь, особистий кортеж і записна книжка, набита телефонами знаменитостей.

Наш підхід до вигорання відрізняється від усього, що ви читали на цю тему. Ми розберемося, як виглядає благополуччя конкретно у вашому житті, і з'ясуємо, що заважає вам домогтися гарного самопочуття. Далі ми досліджуємо, як ці «перешкоди» працюють в соціальному контексті, розмітили «дорожню карту» і знайдемо обхідні стежки — десь зробити гак, десь «прокопати тунель», а десь взяти бар'єр приступом.

І все це — у відповідності з науковими принципами.

Хто ми такі і навіщо написали цю книгу

Емілі — експерт по здоровому способу життя і має вчений ступінь. Вона написала бестселер «Як хоче жінка. Майстер-клас з науки сексу» [1]. Виступаючи з лекціями, вона постійно чула від читачок, що головна користь книги полягає не в самій теорії сексуальності, а в главах про стрес і переживання емоцій.

Емілі поділилася цим зі своєю сестрою-близнючкою Амелією, яка працювала керівницею хору. Та знизала плечима:

— Природно! Нас же ніхто не вчить правильно поводитися з емоціями. Тобто мені дещо розповідали в консерваторії. Будь-яка музикантка з академічною освітою знає, як переживати і виражати почуття на сцені. Але реальний світ — зовсім інша справа. Я навчилася лише на власному гіркому досвіді, і, мабуть, це врятувало мені життя. Двічі.

Емілі згадала ту палату — сестра в лікарняній сорочці, сльози на щоках.

— Слухай, давай напишемо про це книгу!

Амелія кивнула:

— Давай! Якби я мала під рукою таку книгу, я б видерлась набагато раніше.

Так наша книга народилася.

Ми охопили набагато більше сфер, ніж планували. Вузька тема стресу розширилася до проблематики соціальних зв'язків і їх ролі в нашому житті. Ми не призначені для одиночного існування. Люди еволюціонували як колективний вид. Ця думка стала центральною, і ми досліджували її удвох.

Вся справа в емоційному виснаженні

Коли ми розповідали оточуючим, що пишемо книгу про вигорання, ні у кого не виникало питань «А що це таке?» (В основному питали: «Вона вже вийшла? Можна почитати?»). Кожна жінка інтуїтивно розуміє, що таке вигорання. Ми знаємо, як воно відчувається в тілі і як виснажує психіку. Але, якщо повернутися до початкового визначенню Герберта Фрейденбергера [2] (1975 г.), то ми побачимо три складові:

1) емоційне виснаження — втома, викликана занадто довгою і інтенсивною залученістю;

2) деперсоналізація — притуплення емоційних зв'язків з оточуючими, байдужість;

3) відчуття безглуздості зусиль — почуття, що всі ваші дії не приносять користі і ні на що не впливають [3].

Вигорання поширене широко, і це ще м'яко сказано. Двадцять-тридцять відсотків викладачів в США демонструють помірний або високий рівень вигорання [4]. Аналогічна картина

спостерігається серед університетських професорів і співробітників міжнародних організацій гуманітарної допомоги [5]. У медичних працівників ситуація ще важче — вигоряння зустрічається практично у кожного другого [6]. Майже всі дослідження по вигорянню стосуються професійної сфери, особливо категорії «професії, що допомагають» типу вчителів і медсестер, проте сьогодні все більше уваги привертає «батьківське вигоряння» [7].

Минуло 40 років з тих пір, як з'явився термін «вигоряння», і за цей час вчені з'ясували, що найбільш руйнівний вплив на наше здоров'я, відносини і роботу надає перший компонент — емоційне виснаження. Особливо це стосується жінок [8].

Що ж таке емоції і як їх можна виснажити?

На самому базовому рівні емоція є викид хімічних речовин у мозку, який відбувається у відповідь на стимули. Уявіть, що в кімнату зайшов чоловік, в якого ви закохані. Ваш мозок при цьому вивільняє певні речовини, і вони запускають ланцюжок фізіологічних змін: ваше серце починає частіше битися, змінюється рівень гормонів, в животі з'являються ледь відчутні спазми. Легені наповнюються повітрям, ви глибоко зітхаєте. У вас змінюється вираз обличчя — можливо, рожевіють щоки. Навіть тембр голосу стає м'якше. В голові рояться думки про цю людину, спогади або фантазії про майбутнє. Вас тягне підійти ближче і запитати, як у нього справи. Буквально всі системи організму відповідають на хімічний та електричний вплив, який був активований зовнішнім стимулом — коли ви побачили в дверях мийний серцю силует.

Ось що таке емоція. Вона з'являється автоматично і миттєво і впливає на всі системи організму. Нас низкою «накривають» різноманітні реакції. Часом один і той же стимул може викликати кілька емоцій одночасно. Ноги несуть вас через всю кімнату до

предмету вашого обожнювання, але в той же час ви хочете відвернутися і прикинутися, що дуже зайняті.

Якщо не заважати процесу, емоції — ці одномоментні хвилі фізіологічних реакцій — пройдуть самотійно. Рано чи пізно вашу увагу переключить з романтичної фігури на іншу сферу і збудження спаде до тих пір, поки об'єкт прихильності знову не відобразиться в полі зору. Біль від чийось жорстоких слів, відраза від неприємних запахів — будь-які емоції згасають самі собою.

Іншими словами, емоції — це тунелі. Ви повинні пройти їх наскрізь, і в кінці кожного вас чекає світ.

Але якщо застрягти посередині, настає виснаження.

Одна з причин застрягання — постійна присутність стимулу, що активує емоцію. Наприклад, ваш романтичний інтерес маячить перед очима з ранку до вечора або цілодобово не виходить у вас з голови. Ви застрягли в нескінченному томлінні. Або кожен день доводиться повертатися на роботу, повну стресів. Не дивно, що «професії, що допомагають» настільки виснажують, — вас щодня оточують нещасні люди, яким щось потрібно. Та ж ситуація з батьківством: ви не можете відмотати час назад і відчутти себе бездітними. Цей «тунель» нескінченний.

Часом вихід є, але ми не можемо його знайти. Найважчі емоції — гнів, горе, відчай, безпорадність — можуть виявитися занадто небезпечними, якщо переживати їх поодиноці. Ми втрачаємо ґрунт під ногами, і нам потрібно, щоб хтось був поруч і допоміг намацати дорogu.

А іноді ми застряємо, бо не відчуваємо себе вправі вийти з тунелю.

В цю пастку потрапляють багато з нас. Ми називаємо цю проблему «синдром донора».

У книзі *Down Girl: The Logic of Misogyny* («Підпорядкування: логіка мізогінії») філософ Кейт Манн описує соціальну систему з двох груп [9]: «Донори» і «Індивідууми». Суспільство очікує, що перша група буде по своїй волі і з радістю віддавати другій групі час, увагу, турботу і свої тіла [10]. Назви груп несуть важливий посыл. На індивідуума покладено моральне зобов'язання бути і висловлювати свою людську сутність. Донори, навпаки, повинні віддавати індивідууму свою людську сутність. Здогадайтеся, до якої групи відносяться жінки.

У повсякденному житті ці процеси виглядають складніше і тонше, але давайте для наочності представимо гіпертрофовану картину: Донори — турботливі підлеглі, які щиро люблять індивідуумів [11]. Роль Донора полягає в тому, щоб пожертвувати Індивідууму своє творчий, автономний початок — а той повинен його розкрити через свою особистість у всій повноті. Донорам слід відректися від будь-яких ресурсів або джерел влади, які є в їх розпорядженні, — від професій, любові, аж до власних тіл. Все це належить індивідуумам.

У Донорів є й інші обов'язки: завжди приємно виглядати, бути задоволеними, спокійними, щедрими і уважними до оточуючих. Іншими словами, Донорам заборонено виглядати недоглянуто, дратуватися, сумувати, прагнути до змін і задовольняти власні потреби. У Донорів не повинно бути своїх потреб. Якщо вони наважаться щось просити або, не приведи Господи, вимагати, це розцінюється як порушення ролі Донора, і їх може спіткати покарання. Крім того, Донору загрожує ганьба аж до руйнування, якщо він вручає Індивідууму свої ресурси недостатньо радісно.

Якби хтось оголосив конкурс на розробку соціальної структури, при якій вигорання виникає у половини населення, ця схема взяла б перший приз.

Ми вже знаємо, що виснаження психіки змушує нас застрягати в емоційному тунелі. Жінка з синдромом донора втрачає право турбувати оточуючих своїми емоційними сплесками — фу, як непристойно! Так Донори опиняються в тунелі, немов у клітці. Проходити тунель до кінця занадто ризиковано.

Ваше тіло запрограмоване на самозбереження. Тому глибоко всередині ви відчуваєте, що синдром донора повільно зводить вас в могилу. Ви хапаєтесь за практики усвідомленості, біжите за новим блендером для смузі. Який би тренд не з'явився, ви готові його спробувати. Але в душі розгорається внутрішній конфлікт — синдром донора прагне відключити програму самозбереження і ліпить на практики самопомоги бирочку «егоїзм». Таким чином, ваші спроби подбати про себе можуть вийти боком і накликати на вашу голову осуд суспільства і навіть самоосудження. Так як ви посміли?

Синдром донора — наша хвороба.

Книга, яку ви читаєте, — ліки.

Як влаштована ця книга

Ми вирішили розбити книгу на три частини. Перша називається «Що ви візьмете в дорогу».

Пам'ятаєте, у фільмі «Зоряні війни. Епізод 5: Імперія завдає удару у відповідь» Люк Скайуокер бачить печеру зла. Він в жаху дивиться на вхід і питає вчителя Йоду: «Що там всередині?»

Йода відповідає: «Те, що з собою візьмеш».

На початку подорожі героїня повинна взяти з собою три внутрішні ресурси — про це оповідає перша частина нашої книги. Ми розповімо про цикл стрес-реакції, «монітор» (мозковий механізм, який контролює емоцію розчарування) і сенс життя. Останній часто плутають з такою собі морквиною, яка чекає в кінці тунелю, але це не так. Сенс — це причина, по якій ми рухаємося вперед, незалежно від того, що виявимо на виході з тунелю. (Спойлер: сенс — це щось корисне для нас.)

На цьому етапі ми підходимо до другої частини. Вона називається «Справжній ворог».

Це відсилання до науково-фантастичної антиутопії «Голодні ігри» [12]. Головні героїні — юній Кітнісс Евердін — довелося брати участь у «грі», влаштованій урядом, де завдання — вбивати інших дітей. Її наставник каже: «Пам'ятай, хто справжній ворог».

Це не ті люди, на яких Кітнісс нацьковує влада і які намагаються вбити її. Справжній ворог — сам уряд, який організував цю жахливу систему.

Вгадайте, хто є ворогом в нашій книзі?

[Грає зловісна музика] Патріархат. М-да.

Більшість жіночих книг по самодопомогу пропускають цей момент і фокусуються виключно на те, що знаходиться у владі читачок. Але це все одно що вчити самої виграшної стратегії, замовчуючи про те, що вся гра побудована на нечесних правилах. На щастя, усвідомивши, що нас чекає шахрайство, ми можемо почати грати за власними правилами.

Далі йде третя частина: хвилююче підведення підсумків. Наука про те, як виграти війну проти цих «справжніх ворогів». Виявляється, існують надійні, конкретні способи, які збільшують нашу силу кожен день і допомагають впоратися з ворогом.

Цю частину ми назвали «Лівою наносиш, правою поліруєш».

У фільмі «Малюк-каратист» [13] містер Міягі навчає юного Денні Ларусс прийомам карате. У нього оригінальна методика — тренування через домашні справи. Наприклад, полірування його машини.

— Лівою рукою наносиш віск, правою поліруєш, — говорить містер Міягі і показує рух туди-сюди.

— І не забувай дихати!

Після цього Денні посипає пісочком палубу човна, фарбує паркан і будинок.

Який сенс в цих одноманітних завданнях?

Величезний. Саме в повсякденних справах криються практики, які роблять нас сильнішими і дозволяють захищати себе і наших близьких. А також укласти перемир'я з ворогами на хороших умовах.

Чергування навантаження та відпочинку, спілкування з близькими і прийняття себе — це практики, які загартовують нас.

По ходу книги ви зустрінете двох жінок. Перша — Джулія, перетворена шкільна вчителька, чиє тіло збунтувалося і зажадало уваги. А друга — Софі, інженер, яка вирішила, що патріархат її просто так не здолає. Їх історії складаються з безлічі фрагментів реальних біографій, подібно фільму, який створений з тисяч окремих кадрів. З одного боку, це допомогло нам зберегти конфіденційність конкретних жінок, а з іншого — дозволити читачам спостерігати за життям героїнь більш наочно, ніж вихоплювати окремі риси тут і там. Наука ще й близько не підійшла до того, щоб пояснити і описати досвід кожної жінки. Але ми сподіваємося, що наша розповідь допоможе вам відчути: не дивлячись на унікальність кожного життя, сценарій в загальному універсальний.

Кожна глава закінчується «коротким змістом». В інтернеті всі скачуть з однієї новини на іншу. Якщо ви напишете глибокодумний пост в «Фейсбуці» розміром в 500 слів або коментар в «Інстаграмі» на десять параграфів, хтось напевно прокоментує: «Багато букв, не подужав». Для таких випадків ми і зробили короткий зміст кожного розділу. Це список ідей, які можна висловити опонентові в запалі дискусії або відправити кращій подрузі, коли вона плаче в трубку. Сподіваємося також, що вони стануть в нагоді, якщо вам не спиться від хвилювання і розладу.

Пара слів про науку

У цій книзі ми звертаємося до науки як до інструменту, що допомагає жінкам поліпшити власне життя. Ми звертаємося до