

*Присвячується Донорам — тим, хто
віддає себе до останньої краплі*

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 медсестр, 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 милий 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 обоювання, але в той же час ви хочете відвернутися і прикинутися, що дуже зайняті.

Якщо не заважати процесу, емоції — ці одномоментні хвилі фізіологічних реакцій — пройдуть самостійно. 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 чийхось 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 відчути 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 дорогу.

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».

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. Згадайтеся, 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 вигоряння виникає у половини населення, ця схема взяла б перший приз.

Содержание

Передмова.....	3
Частина I. Що ви візьмете в дорогу.....	16
Глава 1. Завершіть цикл.....	16
Глава 2. «Вона продовжила».....	42
Глава 3. Щось більше	64
Частина II. Справжній ворог	84
Глава 4. Підстава	84
Глава 5. Бікіні-індустрія.....	111
Частина III. Лівою наносиш, правою поліруєш.....	136
Глава 6. Підтримуйте зв'язки.....	136
Глава 7. Що робить вас сильніше.....	157
Глава 8. Нарощуємо силу	184
Висновок. Довго і радісно.....	207
Бібліографія.....	209
Подяки	231
Про авторів.....	233
Примітки	234