

Вступ

Ця книжка для будь-якої жінки, яка коли-небудь почувалася пригніченою та виснаженою безліччю невідкладних справ і стурбованою тим, що зробила все ще «недостатньо». А так — ми переконані в цьому — почувалася кожна жінка, зокрема й ми.

Ви знову й знову чуєте ті самі поради: займайтеся спортом, пийте овочеві смузі, будьте до себе милосердними, розфарбуйте книжки, піклуйтеся про себе, приймайте пахкі ванни, висловлюйте подяку... Ви, мабуть, перепробували багато з них. Ми також. Іноді це допомагає, принаймні впродовж певного часу. Та потім у дітей виникають проблеми в школі, партнер опиняється в скруті й потребує підтримки чи новий проєкт на роботі забирає надто багато часу — і ми вирішуємо: *«Я піклуватимуся про себе, щойно завершу цю справу»*.

Проблема не в тому, що жінки не стараються. Навпаки, ми намагаємося повсякчас робити все, що від нас вимагають. І ми готові пробувати все: будь-який овочевий смузі, усякі вправи на глибоке дихання, якусь арт-терапію чи бомбочку для ванни, який-небудь відпочинок, якщо ми в змозі втиснути його у свій графік, — аби задовольнити кожну вимогу, що висуває нам родина, робота, світ. І, перш ніж допомагати іншим, ми намагаємося надіти кисневу маску на себе. Проблема в тому, що світ перетворив «добре самопочуття» на чергову мету, на яку кожен «повинен» націлитися; та насправді досягти її здатні лише люди, у яких є час, гроші, доглядальниці, яхти й телефонний номер Опри.

Тож ця книжка відрізняється від будь-чого з того, що ви прочитаете про вигоряння. Ми визначимо, як має виглядати добробут у вашому житті, і подолаємо перешкоди, що стоять між вами й вашим добрим здоров'ям. Ми позначимо місце цих перешкод у життєвому середовищі так само, як позначають окремі місця на мапі, аби віднайти шляхи, якими можна їх обійти, перестрибнути чи пройти пробоєм.

Ми робитимемо це, застосовуючи науковий підхід.

Хто ми такі й чому написали цю книжку

Емілі — експерт зі здорового способу життя і має ступінь доктора філософії, вона авторка бестселера, за версією «Нью-Йорк таймс», «Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я». Коли Емілі подорожувала країною, презентуючи цю книжку, читачі постійно говорили їй, що найбільший вплив на їхнє життя мала не наука про секс, а розділи, що містили поради, як упоратися зі стресом і емоціями.

Щойно вона розповіла про це своїй сестрі-близнючці Амелії, хорovій диригентці, аж та поглянула на неї так, ніби йшлося про очевидні речі.

— Звісно. Ніхто не вчить нас, як переживати свої почуття. Дідько, мене *вчили!* Будь-який студент консерваторії вчиться переживати почуття, співаючи на сцені чи стоячи на подіумі. Але це зовсім не означає, що я здатна була таке робити в реальному житті. А коли я нарешті опанувала цю науку, саме вона, напевне, врятувала мені життя, — сказала сестра.

— Двічі, — додала вона.

І Емілі, згадуючи, як почувалася, дивлячись на заплакану, у лікарняному халаті сестру, сказала:

— Ми повинні написати про це книжку.

Амелія погодилася:

— Так, книжку про те, що могло значно поліпшити тоді моє життя.

Ви тримаєте цей твір у руках.

Наш задум утілюється в щось значно більше, ніж книжку про стрес. Насамперед ми розповіли про зв'язки. Ми, люди, не створені вершити важливі справи наодинці, ми створені працювати разом. Ось про це ми й написали.

Це емоційне виснаження

Коли ми розповідали жінкам, що пишемо книжку під назвою «Вигоряння», жодного разу ніхто не запитав: «А що таке вигоряння?» (Найчастіше запитували: «Вона вже вийшла? Її можна почитати?») Ми всі інтуїтивно відчуваємо значення слова «вигоряння», ми знаємо, що в цьому випадку відчуває наше тіло, як руйнується наша психіка, опинившись у лабетах цього монстра. Та коли 1975 року Герберт Фрейденбергер* уперше застосував термін «вигоряння», він визначав три складники цього стану:

1. Емоційне виснаження — слабкість, що виникає через надмірну завзятість, небайдужість до справ упродовж надто тривалого часу.

* Герберт Фрейденбергер (1926—1999) — американський психолог, автор клінічної концепції емоційного вигоряння. (*Тут і далі прим. пер.*)

2. Деперсоналізація — вичерпана здатність до емпатії, турботи, спочуття.

3. Зникнення відчуття успішності — нездоланне відчуття марності, коли здається, що ваші дії не приносять користі, нічого не змінюють¹.

Вигоряння — надзвичайно поширене явище, і це м'яко кажучи. Від 20 до 30 відсотків американських учителів зазнають вигоряння помірно високого чи високого рівня². Подібний рівень вигоряння спостерігається серед університетських професорів і співробітників міжнародних гуманітарних організацій³. Кількість медпрацівників, які страждають на вигоряння, досягає 52 відсотків⁴. Майже всі дослідження з вигоряння стосуються професійної царини — особливо «фахівців, які допомагають людям», на кшталт учителів і медсестер. Але дедалі більше досліджується «батьківське вигоряння»⁵.

За 40 років від уведення поняття «вигоряння» дослідники з'ясували, що перший його складник — емоційне виснаження — має найпотужніший негативний вплив на наше здоров'я, стосунки й роботу, надто для жінок⁶.

Тож що таке «емоція» та як її виснажують?

Емоція у своїй основі передбачає вивільнення в мозку нейрорегуляторів у відповідь на певний стимул. Ви бачите в іншому кінці приміщення людину, у яку закохані до нестями, ваш мозок вивільняє цілий букет хімічних речовин, і вони запускають низку фізіологічних змін — ваше серцебиття пришвидшується, підвищується рівень гормонів, у шлунку «пурхають метелики». Ви глибоко вдихаєте й видихаєте. Ваш вираз обличчя змінюється, можливо, ви шарієтеся, навіть

тембр вашого голосу теплішає. Думками поринаєте в спогади, пов'язані з вашим коханням, і фантазії про майбутнє. Несподівано ви відчуваєте надзвичайне бажання перетнути кімнату й привітатися. Практично всі системи вашого організму відповідають на хімічну та електричну хвилю, активовану виглядом цієї людини.

Ось це емоція. Вона виникає автоматично й миттєво. Вона трапляється деінде та впливає на все. Це відбувається безперервно — ми відчуваємо багато різних емоцій одночасно, навіть у відповідь на один стимул. Ви можете відчувати прагнення підійти до коханої людини, водночас бажаєте відвернутися й удати, ніби ви її не помітили.

Проігноровані емоції — ці миттєві реакції всього організму на певний подразник — зникнуть самі по собі. Від предмета свого захоплення ви перекинете увагу на щось інше, і спалах пристрасті послабне, доки цей «особливий хтось» знову не зрине у ваших думках або доки ваші шляхи наново не перетнуться. Так само з відчуттям болю від того, що інші поводяться з вами жорстоко, або з відчуттям відрази, яке виникає, коли ви чуєте неприємний запах. Вони просто зникають.

Одним словом, *емоції — це тунелі. Якщо ви проходите їх до кінця, ви зрештою потрапляєте на світло.*

Ми виснажуємося тоді, коли застрягаємо в якійсь емоції.

Ми можемо загрузнути просто тому, що постійно опиняємося в ситуаціях, які активують це почуття, — ми натрапляємо на об'єкт свого обожнювання зранку до вечора, день у день і таким чином потрапляємо в пастку власного потягу. Чи щодня повертаємося до роботи, яка викликає в нас стрес. Не дивно, що професії, які передбачають надання допомоги іншим, такі виснажливі, адже доводиться постійно стикатися

з нужденними. Те саме стосується й батьківства: ви не можете не бути батьком чи матір'ю та забути, що маєте дитину. Ви без кінця крокуєте цим тунелем.

Іноді ми застрягаємо, бо не знаємо, як знайти свій шлях. Найважчі почуття — гнів, горе, розпач, безпорадність — можуть бути надто підступними, щоб пережити їх наодинці. Ми блукаємо й потребуємо присутності іншої людини, яка нас любить і допоможе нам віднайти вихід.

А іноді ми застрягаємо в почуттях, бо потрапляємо в пастку там, де позбавлені свободи й не маємо змоги рухатися тунелем.

Багато хто з нас потрапляє в такі тенета через проблему, яку називаємо «синдром донора».

Синдром людини-донора

У своїй книжці *Down Girl: The Logic of Misogyny* («Дівчина в підпорядкуванні. Логіка мізогінії») філософ Кейт Манн описує систему, у якій один клас людей⁷, «люди-донори», повинні покійно та з готовністю віддавати свій час, увагу, любов і тіло іншому класу — «людям-особистостям»⁸. У ці терміни автор вкладає прихований зміст: люди-особистості морально зобов'язані бути людьми й виражати свою людську сутність, тоді як моральний обов'язок людей-донорів — віддавати свою людяність Особистостям. А тепер здогадайтеся, до якого класу належать жінки.

У повсякденному житті ці відносини значно складніші й менш помітні; утім, уявімо таку карикатурну версію: Донори — це дбайливі, люблячі підлеглі Особистостей⁹. Роль Донорів полягає в тому, щоб віддавати всю свою людяність Особистостям, аби ті могли існувати як повноцінні люди. Від

Донорів очікують, щоб вони зрікалися всіх матеріальних чи владних ресурсів, які вони раптом можуть здобути, — своїх посад, своєї любові, своїх тіл. А вже ті належать Особистостям.

Люди-донори завжди повинні бути милими, щасливими, спокійними, *щедрими* й уважними до потреб інших. Тобто вони ніколи не мають права бути потворними, сердитими, засмученими чи амбіційними, вони ніколи не повинні звертати увагу на власні потреби. Донори, на думку інших, не мають жодних потреб. Якщо вони наважуються просити про щось чи, борони Боже, вимагати чогось, це вважається порушенням їхньої ролі як Донорів, і вони можуть бути за це покарані. І якщо Донор покірно та люб'язно не віддає те, чого хоче Особистість, за це теж він може бути покараний, осоромлений чи навіть знищений.

Якби ми поставили собі за мету винайти систему, що спричиняє вигоряння в половини населення, ми б навряд чи придумали щось ефективніше.

Емоційне вигоряння трапляється, коли ми загрузаємо в певній емоції й не спроможні пройти крізь цей тунель. Відповідно до синдрому людини-донора, Донору не дозволяються такі дрібниці, як емоції, тож ці люди опиняються в безвиході — тобто вони не можуть вільно просуватися емоційним тунелем. Їх за це очікує навіть покарання.

Завдяки інстинкту самозбереження ваше тіло на певному рівні усвідомлює, що синдром людини-донора повільно вбиває вас. Тому ви знову й знову намагаєтеся приділити собі увагу, п'єте зелені смузі, випробовуєте один за одним різні новітні способи самопомоги. Та інстинкт самозбереження розпочинає бій із синдромом, що наполягає: самозбереження — то егоїзм; і ваші спроби подбати про себе насправді

можуть погіршити ситуацію, збурюючи ще потужнішу хвилю осуду з боку суспільства чи вас самих: як ви насмілилися?

Синдром людини-донора — це наша хвороба.

А книжка, яку ви тримаєте в руках, — наш рецепт від цієї хвороби.

Як побудована книжка

Ми поділили цю книгу на три частини. Частина I називається «Що ви берете із собою».

У фільмі «Зоряні війни. Епізод V. Імперія завдає удару у відповідь» Люк Скайвокер бачить печеру зла. Із жахом дивлячись на вхід, він запитує свого вчителя Йоду:

— Що там?

Йода відповідає:

— Тільки те, що ти береш із собою.

Частина I книжки пояснює три внутрішні ресурси, які ми беремо із собою, коли вирушаємо в героїчну подорож: цикл реакції на стрес, так званий монітор (мозковий механізм, що контролює емоцію) і сенс життя. Сенс життя часто розуміють як «те, що ми бачимо в кінці тунелю», однак таке тлумачення хибне. Сенс життя змушує нас проходити крізь тунель, попри те що на нас чекає на іншому кінці. (Спойлер: сенс життя для нас корисний.)

Так ми потрапляємо до частини II. Вона має назву «Справжній ворог».

Це посилання на науково-фантастичну антиутопію «Голодні ігри», у якій юна Катніс Евердін змушена брати участь у «грі», організованій урядом; і впродовж гри вона має вбивати інших дітей.

Наставник напучує її:

— Пам'ятай, хто твій справжній ворог.

То не люди, яких її спонукає вбивати уряд і які намагаються вбити її саму. Ворог — це уряд, який створив цю систему.

Не здогадуєтесь, хто є ворогом у цій книжці?

[Звучить зловісна музика.] Патріархат. Бр-р!

Більшість праць, у яких ідеться про те, як жінкам подбати про себе, залишають цю частину поза увагою й натомість дискутують лише про речі, які читачі здатні контролювати. Утім, це так само, як навчати найліпшої переможної ігрової стратегії, не попередивши учня, що ця гра нечесна. На щастя, коли ми розуміємо, як саме відбувається шахрайство, можемо розпочинати грати за нашими власними правилами.

А потім частина III — захопливий висновок — наука про те, як перемагати у війні проти цих «справжніх ворогів». Виявляється, що є конкретні, особливі речі, які ми можемо робити щодня, аби стати міцнішими й подолати ворога.

Ми назвали останню частину «Лівою наносимо, правою поліруємо».

У фільмі «Малюк-каратист» містер Міягі навчає Денні ла Руссо карате, доручивши малюку натирати воском свою автівку.

— Нанось віск, — каже містер Міягі, описуючи правою долонею коло за годинниковою стрілкою.

— А тепер поліруй, — каже він, рухаючи лівою долонею проти годинникової стрілки.

І додає:

— Не забувай дихати.

Він також відправляє Денні шліфувати дерев'яний настил, фарбувати огорожу й будинок.

Навіщо потрібні ці рутинні, буденні завдання?

Тому що в таких завданнях містяться захисні жести, які допомагають нам вирости достатньо сильними, аби захищати себе та людей, яких ми любимо, й укласти мир з нашими ворогами.

«Нанось і поліруй» — це те, що робить вас сильнішими: соціальні зв'язки, відпочинок і самоспівчуття.

Упродовж усієї книжки ви слідкуватимете за історіями двох жінок: Джулі, учительки державної загальноосвітньої школи, чие тіло постає проти своєї господині та змушує її звернути на себе увагу; і Софі, інженерки, яка вирішує, що вона народжена не для патріархату. Образи цих жінок є збірними: у той самий спосіб, як із тисяч нерухомих зображень, зібраних разом в один сюжет, створюється фільм, так і наші героїні були створені з десятків історій реальних жінок. Ми скористалися цим методом частково для того, щоб захистити реальних людей, а частково тому, що така повість значно ефективніше пояснює наукову теорію, ніж окремі маленькі оповідання. Наше дослідження враховує далеко не кожен жіночу долю, але сподіваємося, що ці історії дадуть вам розуміння того, що кожний особистий досвід є, з одного боку, унікальним, а з іншого — універсальним.

Кожна частина закінчується так званим tl;dr-списком. Tl;dr* — аббревіатура, що використовується в інтернеті та означає «занадто довго; не читав». Якщо ви напишете пост із п'ятисот слів у *Facebook* або коментар у кілька абзаців в *Instagram*, хтось вам може відповісти: «tl;dr». Наші списки «tl;dr» містять ідеї, якими ви можете поділитися зі своєю

* Від англ. *too long; didn't read*.

найкращою подругою, коли вона телефонує вам у сльозах; факти, якими можете скористатися, аби спростувати міфи, що хтось згадує в розмові; а також думки, що, сподіваємося, навідуватимуть вас, коли ваш невгамовний мозок не даватиме вам заснути вночі.

Кілька застережень щодо науки

У цій книжці ми застосовуємо науку як інструмент, що дає змогу поліпшити життя жінок. Ми звернулися до різних галузей, зокрема афективної неврології, психофізіології, позитивної психології, етології, теорії ігор, обчислювальної біології тощо. Тож кілька застережень щодо науки...

Наука — це найкраща ідея, що коли-небудь спадала на думку людству. Це системний спосіб дослідження природи реальності, можливість перевірити й довести чи спростувати гіпотези. Однак важливо пам'ятати, що наука — це зрештою особливий спосіб помилятися. Тобто кожен науковець намагається а) помилятися трохи менше за попередників, доводячи: те, що ми вважали правильним, насправді таким не є, і б) припускатися помилок таким чином, аби це можна було перевірити й довести, тим самим надаючи своєму наступникові змоги трохи менше помилятися. Дослідження — це безперервний процес вивчення нових речей, які дозволяють бачити дещо більше, ніж є істина, й у такий спосіб неминуче розкривати хибність наших уявлень у минулому; він ніколи не буває «завершеним». Отже, щоразу читаючи заголовки на кшталт «Нові факти свідчать...» або «Нещодавно вчені з'ясували...», сприймайте їх із скептицизмом. Одне дослідження нічого не доводить. У книжці «Вигоряння» ми прагнули

скористатися ідеями, що панують уже багато десятиліть і підкріплені численними підходами. Проте наука пропонує не остаточну істину, а лише найдоступнішу. Наука в якомусь сенсі є не зовсім наукою.

Друге застереження стосується соціології, де висновки зазвичай роблять на підставі опитування багатьох учасників і оцінювання середнього показника отриманих від них фактів. Адже люди різні. Лише те, що якась інформація правдива для конкретної групи людей, не означає, що цей показник є істинним. Наприклад, факт, що американські жінки в середньому мають зріст п'ять футів і чотири дюйми*, не свідчить про реальний зріст кожної окремої жінки цієї групи. Тож коли ви зустрічаєте американську жінку, чий зріст не дорівнює п'яти футам і чотирьом дюймам, це не означає, що з нею щось негаразд, просто її зріст відрізняється від усереднених показників. Водночас і наука не помиляється — середній зріст жінок насправді дорівнює п'яти футам і чотирьом дюймам; але цей висновок не говорить нам нічого конкретного про окрему жінку, яку ми зустрічаємо. Тож якщо ви натрапите в цій книжці на будь-які наукові факти, що описують «жінок», однак не відповідають вашим знанням, не поспішайте виснувати, що чи то науковці схибили, чи то ви маєте ваду. Люди різні, і вони змінюються. Наука — це надто грубий інструмент, щоб урахувати ситуацію кожної окремої жінки.

Третє застереження полягає в тому, що наука часто потребує великих коштів, а той, хто платить за дослідження, може вплинути на результат або на його оприлюднення.

* Приблизно 1 м 63 см.