

# Зміст

<i>Вступ</i> .....	6
<b>Частина I. Що ви берете із собою</b> .....	21
1. <i>Завершіть цикл</i> .....	22
2. <i>Не відступайте</i> .....	55
3. <i>Сенс</i> .....	87
<b>Частина II. Справжній ворог</b> .....	113
4. <i>Нечесна гра</i> .....	114
5. <i>Індустрія бікіні</i> .....	148
<b>Частина III. Лівою наносимо, правою поліруємо</b> .....	183
6. <i>Соціальні зв'язки</i> .....	184
7. <i>Що додає вам сил</i> .....	213
8. <i>Набирайтеся міці</i> .....	255
<i>Висновок. Довго й радісно</i> .....	287
<i>Подяки</i> .....	290
<i>Примітки</i> .....	292
<i>Бібліографія</i> .....	302
<i>Про авторів</i> .....	317

## 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 проект 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 кожен 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 прочитаєте 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-близнюці Амелії, хоровій 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 змінюють<sup>1</sup>.

Вигоряння — надзвичайно поширене явище, і це м'яко кажучи. Від 20 до 30 відсотків американських учителів зазнають вигоряння помірно високого чи високого рівня<sup>2</sup>. Подібний рівень вигоряння спостерігається серед університетських професорів і співробітників міжнародних гуманітарних організацій<sup>3</sup>. Кількість медпрацівників, які страждають на вигоряння, досягає 52 відсотків<sup>4</sup>. Майже всі дослідження з вигоряння стосуються професійної царини — особливо «фахівців, які допомагають людям», на кшталт учителів і медсестер. Але дедалі більше досліджується «батьківське вигоряння»<sup>5</sup>.

За 40 років відведення поняття «вигоряння» дослідники з'ясували, що перший його складник — емоційне виснаження — має найпотужніший негативний вплив на наше здоров'я, стосунки й роботу, надто для жінок<sup>6</sup>.

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 переживати 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 людей<sup>7</sup>, «люди-донори», повинні покійно та з готовністю віддавати свій час, увагу, любов і тіло іншому класу — «людям-особистостям»<sup>8</sup>. 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 Особистостей<sup>9</sup>. Роль Донорів полягає в тому, щоб віддавати всю свою людяність Особистостям, аби ті могли існувати як повноцінні люди. Від