

Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі
Амелія Нагоскі

Емілі Нагоскі

Робочі проекти волають на роботі, а вдома кличуть купа немитого посуду та дитяча «домашка». Рахунки за комуналку самі себе не сплатять, звіт сам себе не напише. А в тебе тільки дві руки, і ті без манікюру, на який теж не вистачає ані часу, ані сил. Бо ти – вигоріла. Як набридли одні й ті самі поради: займайтеся спортом, пийте овочеві смузі, будьте до себе милосердними, розфарбовуйте книжки, приймайте пахкі ванни... Тобі кажуть: «Ти маеш бути схожою на сповнену енергії жінку з Instagram, із сяючою усмішкою, доглянутим волоссям та стаканчиком кави в руках». Досить цих меж! Ми проти далеких від реальності порад для «щасливої жінки». І поки інші пані вперто прагнуть «мати все», ми навчимо тебе цінувати та любити те, що вже має кожна з нас, – себе. Красиву, усміхнену та неповторну жінку.

Емілі та Амелія Нагоскі

Вигоряння

Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Перекладено за виданням:

Nagoski E. Nagoski A. Burnout. The Secret to Unlocking the Stress Cycle / Emily Nagoski, Amelia Nagoski. – New York: Ballantine Books, 2019. – 304 p.

Переклад з англійської Світлани Новікової

Дизайнер обкладинки Петро Вихорь

© Emily Nagoski, PhD, and Amelia Nagoski Peterson, DMA, 2019

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

* * *

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, розфарбовуйте 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 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 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 пробоем.

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, 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 лаптах цього монстра. Та коли 1975 року Герберт Фрейденбергер[1 - Герберт Фрейденбергер (1926–1999) – американський психолог, автор клінічної концепції емоційного вигоряння. (Тут і далі прим. пер.)] 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.
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[2 - Freudenberger, “Staff Burn-Out Syndrome.”].

Вигоряння – надзвичайно поширене явище, і це м'яко кажучи. Від 20 до 30 відсотків американських учителів зазнають вигоряння помірно високого чи високого рівня[3 - Hultell, Melin, and Gustavsson, “Getting Personal with Teacher Burnout”; Larrivee, Cultivating Teacher Renewal.]. Подібний рівень вигоряння спостерігається серед університетських професорів і співробітників міжнародних гуманітарних організацій[4 - Watts and Robertson, “Burnout in University Teaching Staff”; Cardozo, Crawford, et al., “Psychological Distress, Depression.”]. Кількість медпрацівників, які страждають на вигоряння, досягає 52 відсотків[5 - Blanchard, Truchot, et al., “Prevalence and Causes of Burnout”; Imo, “Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors”; Adriaenssens, De Gucht, and Maes, “Determinants and Prevalence of Burnout”].

in Emergency Nurses”; Moradi, Baradaran, et al., “Prevalence of Burnout in Residents of Obstetrics and Gynecology”; Shanafelt, Boone, et al., “Burnout and Satisfaction Among US Physicians.” Інший метааналіз визначив ступінь вигорання серед медпрацівників відділень інтенсивної терапії на рівні від 0 до 70 відсотків. Van Mol, Kompanje, et al., “Prevalence of Compassion Fatigue Among Healthcare Professionals.”]. Майже всі дослідження з вигорання стосуються професійної царини – особливо «фахівців, які допомагають людям», на кшталт учителів і медсестер. Але дедалі більше досліджується «батьківське вигорання»[6 - Roskam, Raes, and Mikolajczak, “Exhausted Parents.”].

За 40 років від введення поняття «вигорання» дослідники з’ясували, що перший його складник – емоційне виснаження – має найпотужніший негативний вплив на наше здоров’я, стосунки й роботу, надто для жінок[7 - Purvanova and Muros, “Gender Differences in Burnout.”].

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 відчуваемо багато різних емоцій одночасно, навіть у відповідь на один стимул. Ви можете відчувати прагнення підійти до коханої людини, водночас бажаете 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 поведуться 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[8 - Тобто жінки, але також лесбіянки, пасивні гомосексуали й люди з іншим кольором шкіри.], «люди-донори», повинні покірно та з готовністю віддавати свій час, увагу, любов і тіло іншому класу – «людям-особистостям»[9 - Manne, *Down Girl*]. 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[10 - Manne, *Down Girl*, 49.]. 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. Адже 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 самодопомоги. 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 здогадуєтеся, 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;dr¹¹ - Від англ. too long; didn't read.] – 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 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[12 - Приблизно 1 м 63 см.] 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. Позаяк нас дуже цікавлять практики, які ґрунтуються на доказах. Важливо пам'ятати про джерело таких доказів і можливі причини відсутності протилежної точки зору[13 - Patashnik, Gerber, and Dowling, *Unhealthy Politics*.].

Науковим даним властиве й четверте специфічне обмеження, про яке варто згадати в книжці про жінок: коли в науковій статті стверджують, що досліджували «жінок», це означає, що йдеться про людей, які народилися в тілі дівчинки, виховувалися як дівчата і дорослими почуваються комфортно та сприймають себе жінками в психологічному й соціальному плані. Є безліч людей, які ототожнюють себе з жінками й до яких принаймні один із цих критеріїв не підходить; і є чимало людей, які не сприймають себе як жінок і для яких один чи кілька таких критеріїв є справедливими. Коли в цій книжці використовуємо слово «жінка», частіше маємо на увазі людей, що «ідентифікують себе як жінок». Але важливо пам'ятати: коли йдеться про науку, ми змушені послуговуватися фактами про осіб, які народилися й виховувалися як жінки, бо саме вони стають переважно об'єктом дослідження. (Прийміть наші вибачення.)

Отже, ми намагаємося бути якомога ближчими до науки, проте усвідомлюємо її межі.

І ось тут настає час для фантазії.

Як пише авторка фентезі Кассандра Клер: «Вигадка – це правда, навіть якщо вона не є фактом». Саме для цього й існують оповідання – і вчені фактично підтвердили, що люди розуміють наукові теорії краще, коли їх пояснювати за допомогою вигаданих історій. Тож поряд із нейронауками й обчислювальною біологією ми говоритимемо про діснеївських принцес, науково-фантастичні антиутопії, музику й про багато чого іншого, оскільки вигадка сягає далі за науку.

Сова й сир

Ось справжнє дослідження, проведене реальними вченими[14 - Friedman and Furster, “Effects of Motivational Cues.”].

Його учасникам дали кілька аркушів із накресленими лабіринтами й повідомили, що вони мають провести мишу з мультику до виходу. В одному варіанті лабіринту зверху маячила сова, що полює за мишею. В іншому біля виходу з лабіринту на мишу чекав шматочок сиру.

Яка група провела мишу лабіринтом швидше – та, що рухалася до сиру, чи та, яка тікала від сови?

Перемогла група, що вела мишу до сиру. Учасники проходили більше лабіринтів і робили це швидше, коли їхньою увагою рухала винагорода – хай навіть така незначна, як намальований сир, ніж коли вони тікали від неприємної ситуації – навіть такої примарної, як загроза від зображеної сови.

Коли поміркувати, усе це є цілком логічним. Якщо ви рухаєтеся до чітко визначеної бажаної мети, ваша увага й зусилля зосереджені на цьому єдиному результаті. Але якщо ви тікаєте від загрози, навряд чи має велике значення, де врешті-решт опинитися; головне – убезпечити себе.

Мораль цієї історії така: ми досягаємо успіху тоді, коли маємо позитивну мету й прямуємо до неї, а не тоді, коли опиняємося в несприятливих умовах і намагаємося втекти від них. Якщо нам неприємна ситуація, у яку потрапили, – першим інстинктивним бажанням часто є втеча від «сови», що нам наразі загрожує. Утім, ми можемо опинитися в ситуації, не набагато кращій за ту, з якої намагаємося вибратися. Ми маємо рухатися до чогось позитивного. Нам потрібен «сир».

«Сиром» у книжці «Вигоряння» є не просто можливість почуватися менш пригніченими, виснаженими та схвильованими через те, чи достатньо ми зробили. «Сир» – це відчуття

все більшої та більшої могутності, сили, що дає змогу здолати всіх «сов» і вийти з усіх лабіринтів, упоратися з будь-яким викликом, що кидає нам світ.

Обіцяємо вам: будь-коли у вашому житті – чи то коли ви опинитеся у відчаї та шукатимете виходу, чи то коли будете займатися важливою справою й прагнутимете саморозвитку, ви обов'язково знайдете щось корисне на цих сторінках. Ми надамо наукові свідчення, що доводять: ви нормальні й не самотні. Ми запропонуємо перевірені інструменти, які стануть вам у пригоді в скрутний момент; ви зможете поділитися ними з людьми, яких ви любите, коли вони теж зіткнуться з проблемами. Ми здивуємо науковими дослідженнями, що спростовують «загальноприйняті» істини, у які ви завжди вірили. Ми дамо вам натхнення й сили здійснити позитивні зміни у власному житті й житті дорогих вам людей.

Коли ми писали цю книжку, робили це для себе – показували собі, що ми нормальні й не самотні; набули важливих навичок, аби скористатися ними в складній ситуації; дивувалися й надихали себе силою. Це вже змінило наші життя, і, гадаємо, це змінить ваші життя також.

Частина I. Що ви берете із собою

1. Завершіть цикл

– Я вирішила продавати наркотики, щоб можна було кинути роботу.

Так нещодавно відповіла Джулі своїй приятельці Амелії на її запитання «Як справи?». Була остання субота перед початком нового шкільного року.

Звісно, вона жартувала... от тільки це не було жартом. Вона вчителька в середній школі. Вигорання в неї досягло того ступеня, коли лише очікування початку семестру викликало такий жах, що їй довелося діставати коробку з пляшкою шардоне, хоча не минула й друга година опівдні.

Нікому не хочеться думати, що вчителька їхньої дитини вражена синдромом [емоційного] вигорання, озлоблена й удень випиває. Утім, це не поодинокий випадок. Вигорання, з усім властивим йому цинізмом, відчуттям безпорадності, а головне – з емоційним виснаженням, є надзвичайно поширеним явищем.

– Я натрапила на історію про вчителя, який з'явився у школі в перший день навчання п'яний і без штанів, і подумала: «Слава богу, що це була не я!» – сказала Джулі Амелії, допиваючи перший келих.

– Жах – це тривога на стероїдах, – відповіла Амелія, згадуючи власний досвід викладання музики в середній школі. — А тривогу спричиняє стрес, що накопичується постійно, день за днем.

– Так і є, — визнала Джулі, наповнюючи другий келих.

– Учитель ніколи не може позбутися причин стресу, – зауважила Амелія. – І я зараз не про дітей.

– Отож бо й воно, – погодилися Джулі. – Я в школі лише заради дітей. Уся проблема в адміністрації, нескінченних папірцях і подібному лайні.

– І ти не в змозі позбутися цих чинників стресу, – заявила Амелія. – Утім, ти можеш позбутися самого стресу, коли знаєш, як завершити цикл реакції на нього.

– Саме так, – знову погодилася Джулі. А потім запитала:

– А що означає «завершити цикл»?

Цей розділ є відповіддю на запитання Джулі й, можливо, найважливішою ідеєю цієї книжки: упоратися зі своїм стресом і розбиратися з причинами, що викликають у вас стрес, – це два окремих процеси. Щоб подолати стрес, ви маєте завершити цикл.

Стрес

Почнімо зі з'ясування різниці між стресом і стресорами – чинниками, що його викликають.

Стресори активують реакцію на стрес у вашому організмі. Ними може стати все, що ви бачите, чуєте, відчуваєте на запах, смак, дотик або уявляєте як можливу загрозу. Є зовнішні чинники стресу: робота, гроші, родина, час, культурні норми й очікування, випадки дискримінації тощо. І є менш очевидні, внутрішні причини: самокритика, незадоволення своїм тілом і своїм «я», спогади про минуле чи думки про майбутнє. У різний спосіб і різною мірою всі ці чинники можна сприймати як потенційну загрозу.

Стрес – це психічні й фізіологічні зміни, яких зазнає ваше тіло, щойно ви стикаєтеся із

загрозою. Це сформована шляхом еволюції адаптивна реакція, що допомагає нам у ситуаціях, коли, наприклад, доводиться рятуватися від переслідування лева чи нападу гіпопотама[15 - Гіпопотами вбивають у п'ятеро більше людей, ніж леви, – близько п'ятисот на рік. Але це ніщо порівняно з людьми: щороку ми маємо у сто разів більше вбивств. Gates, "Deadliest Animal in the World."]. Коли мозок фіксує появу лева чи гіпопотама, він активує загальну реакцію на стрес – низку нервових і гормональних процесів, які ініціюють фізіологічні зміни, що дозволяють вам вижити: під дією адреналіну кров миттєво приливає до м'язів, глюкокортикоїди не дають вам зупинитися, а ендорфіни допомагають не зважати на дискомфорт. Серце починає битися швидше й інтенсивніше перекачує кров, відтак підвищується кров'яний тиск і частішає дихання (зазвичай саме за цими показниками серцево-судинної діяльності науковці й досліджують стрес)[16 - Особливо «варіабельність серцевого ритму» (BCP), показник адаптації серцево-судинної системи до змін стресорів. Щодо гострого стресу: Castaldo, Melillo, et al., "Acute Mental Stress Assessment." Щодо хронічного стресу: Verkuil, Brosschot, et al., "Prolonged Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction."]. Ваші м'язи напружуються; зменшується чутливість до болю; увага зростає, ви стаєте надзвичайно пильними, зосереджуючись на короткострокових думках про те, що відбувається «тут і зараз»; ваші органи сприйняття стають надзвичайно чутливими; ваша пам'ять рухається вузьким каналом інформації, що найтісніше пов'язана із причиною стресу. До того ж, аби максимально збільшити ефективність роботи тіла в цьому стані, інші системи вашого організму поступаються своїм пріоритетом: уповільнюється травлення, пригнічується робота імунної системи (вимірювання показників діяльності імунної системи – це ще один метод, за яким науковці досліджують стрес)[17 - Наприклад, Marsland, Walsh, et al., "Effects of Acute Psychological Stress"; Valkanova, Ebmeier, and Allan, "CRP, IL-6 and Depression"; Morey, Boggero, et al., "Current Directions in Stress"; і Song, Fang, et al., "Association of Stress-Related Disorders."]. Так само гальмується зростання та відновлення тканин, а також репродуктивна функція. Усе ваше тіло й розум змінюються у відповідь на відчуту загрозу.

І тут з'являється лев. Вас переполює реакція на стрес. Що ви робите?

Ви тікаєте.

Розумієте, ця складна, багатосистемна реакція має одну першочергову мету: наситити ваші м'язи киснем і енергією та підготувати вас до втечі. Усі процеси, не підпорядковані цій меті, відкладаються. Як пояснює Роберт Сапольскі, «для нас, хребетних тварин, реакція на стрес у своїй основі ґрунтується на факті, що м'язи мають бути готові працювати як скажені»[18 - Sapolsky, Why Zebras Don't.].

Отже, ви тікаєте.

А далі?

А далі можливі лише два варіанти завершення події: або вас з'їдає лев (чи топче бегемот –

у будь-якому разі решта вже не має жодного значення), або ж вам вдається втекти! Вам щастить вижити! Ви біжите до свого села, лев невпинно переслідує вас, ви кричите та кличете на порятунок! Усі вибігають і допомагають вам розправитися з левом – ви врятовані! Чудово! Вас переповнює почуття любові до своїх друзів і родини! Ви вдячні, що залишилися живі! Здається, навіть сонце сяє яскравіше, коли ви з полегшенням усвідомлюєте, що у своєму тілі ви в безпеці. Усі мешканці села разом готують м'ясо лева та влаштовують спільне застілля. А потім ви разом урочисто ховаєте рештки тварини, які ніде не використали. У колі тих, кого любите, ви глибоко видихаєте й дякуєте леву за його жертву.

Цикл реакції на стрес завершено. Ви живете довго та щасливо.

Звільнитися від причини стресу – не означає позбутися самого стресу

Людська реакція на стрес чудово підлаштована під ті умови, у яких еволюціонував наш вид. Реакція на зустріч із левом була поведінкою, яка завершувала цикл реакції на стрес. Це одразу наштовхує на думку, що цикл завершувало саме знищення звіра – причини стресу.

Але ні.

Уявімо, що ви тікаєте від лева, і раптом його вражає блискавка! Ви обертаєтеся й бачите мертвого хижака, та чи відчуваєте ви негайно спокій і розслаблення? Ні. Ви зупиняєтеся. Ви спантеличені, ваше серце калатає, ви нервово оглядаєтеся довкола в пошуках загрози. Ваше тіло досі перебуває в готовності бігти, чи битися, чи заховатися в печері й розридатися. Із загрозою покінчено, мабуть, завдяки волі Божій, однак вам необхідно зробити щось, аби повідомити своє тіло, що ви в безпеці. Цикл реакції на стрес необхідно завершити, а для цього недостатньо лише усунути стресор. Тож ви, напевне, біжите до свого села й, насилу переводячи дух, розповідаєте своїм одноплемінникам, що сталося, а потім ви всі разом стрибаєте, радієте й дякуєте Богові за блискавку.

Або приклад із сучасного життя. Припустімо, лев нападає – він мчить прямо на вас! Вас накриває хвиля адреналіну, кортизолу та глікогену – о Господи! Довго не розмірковуючи, ви хапаєте рушницю та стріляєте в лева, щоб урятувати власне життя. Бах! Лев падає без духу.

І що тепер? Загроза минула, проте ваше тіло так само досі налаштоване на дії, оскільки ви не зробили нічого, що воно сприйняло б за сигнал вашої безпеки. Ваше тіло застрягло посередині реакції на стрес. Одні лише слова на кшталт «Усе позаду, заспокойся!» не допоможуть. Навіть вигляду мертвого лева замало. Ви мусите зробити щось, аби переконати своє тіло, що небезпека минула, інакше ви залишитеся в тому самому стані: рівень нейроактивних хімічних сполук і гормонів знизиться, але так і не повернеться до

показників, властивих спокійному стану. Жодна система вашого організму – ні травна, ні імунна, ні серцево-судинна, ні кістково-м'язова, ні репродуктивна – так і не отримують сигнал про те, що ви в безпеці.

Але стривайте! Є ще дещо.

Уявімо, що стресором є не лев, а якийсь ідіот колега. Він не становить жодної загрози вашому життю, а просто допікає вам. Він виголошує якусь нісенітницю під час наради, і – о Господи – та сама хвиля адреналіну, кортизолу та глікогену! [19 - Схожа, та неоднакова: приміром, активація мозку варіюється залежно від природи стресорів. Психосоціологічні стресори активують ділянки мозку, асоційовані з емоційною регуляцією, більше за фізіологічні стресори; водночас фізіологічні стресори активують рухову діяльність більшою мірою, ніж це роблять психосоціологічні стресори. Kogler, M?ller, et al., "Psychosocial Versus Physiological Stress."] Але ви маєте зберігати спокій і поводитися «пристойно» відповідно до соціальних норм. Ви лише загострите ситуацію, якщо перестрибнете через стіл і видряпаєте йому очі, як того прагне ваша фізіологія. Натомість ви проводите спокійну, доброзвичайну з погляду соціуму, високопродуктивну нараду з його керівником; ви заручаетесь підтримкою цього керівника на випадок, якщо наступного разу цей нікчема скаже ще якусь дурню.

Наші вітання!

Однак те, що ви розібралися з причиною стресу, не означає, що ви його подолали. Стрес заповнив увесь ваш організм, який очікує сигналу, що ви в безпеці й можете розслабитися.

І так повторюється день за днем... день за днем.

Розгляньмо, як це впливає лише на одну систему – серцево-судинну. Постійно активована реакція на стрес спричиняє повсякчасний підвищений кров'яний тиск, а це означає, що кров лине по судинах, ніби вода з пожежного шланга, тоді як унаслідок еволюції ці судини були пристосовані лише для спокійного потоку крові. Ваші судини швидко зношуються, а тому збільшується ризик серцевих хвороб. Ось так хронічний стрес спричиняє загрозливий для життя захворювання.

Не забувайте, що подібні процеси відбуваються в кожній системі вашого організму. Травлення. Імунна система. Ендокринна система. Ми не створені жити в такому стані. Якщо ми застрягаємо в ньому, фізіологічна реакція, яка мала б урятувати нас, натомість повільно нас убиває.

Ми живемо у світі, де все перевернуто догори дригом: здебільшого на сучасному постіндустріальному Заході сам стрес уб'є вас швидше, ніж стресор, якщо ви не зробите щось, аби завершити цикл реакції на стрес. Саме тоді, коли ви долаєте черговий стресор,

ваше тіло намагається дати лад тривалому стресу. І для вашого добробуту надзвичайно важливо – так само, як сон та їжа – надати організму всі необхідні ресурси, аби допомогти йому завершити цикл активованої реакції на стрес.

Перш ніж ми поговоримо про те, як це зробити, пояснимо, чому ми досі цього не робимо.

Чому ми застрягаємо

Є безліч причин, через які цикл може не завершуватися. Та найчастіше йдеться про три:

1. Хронічний стресор спричиняє хронічний стрес. Іноді ваш мозок активує реакцію на стрес, ви виконуєте його накази, але це не змінює ситуацію.

– Біжи, – каже він, коли перед вами постає проект, що викликає у вас жах (скажімо, виступити перед колегами, чи написати величезну доповідь, чи пройти співбесіду на роботу).

Тож ви «біжите», але в дусі XXI століття: повернувшись додому, ставите альбом Бейонсе й протягом пів години танцюєте до упаву.

– Ми втекли від лева! – каже ваш захеканий мозок, посміхаючись. – Дай п'ять!

І в нагороду від мозку ви отримуєте купу речовин, які дозволяють вам почуватися добре.

А потім настає завтра... І виявляється, що той жаклиний проект нікуди не зник.

– Біжи! – знову наказує мозок.

І цикл поновлюється.

Ми застрягаємо в реакції на стрес, оскільки зав'язнули в ситуації, що активує стрес. Це не завжди погано – та дійсно кепсько, коли стрес випереджає нашу здатність із ним ладнати. Що, на жаль, потребує купи часу, бо...

2. Соціальна прийнятність. Деколи мозок активує реакцію на стрес, а ви не можете виконати те, що він намагається вам сказати.

– Біжи! – говорить він, накачуючи вас адреналіном.

– Я не можу! – відповідаєте ви. – У мене іспити!

Або:

– Дай у пику тому засранцеві! – наказує мозок, викидаючи в кров глюкокортикоїди.

– Я не можу! – кажете ви. – Він мій клієнт!

Тож ви й далі ввічливо сидите, люб'язно усміхаєтеся й поводитесь якнайліпше, тоді як ваше тіло захищається від стресу і чекає від вас дій.

А іноді ви чуєте від суспільства, що перебувати в стресі неправильно – неправильно з багатьох причин і в багатьох сенсах. Це нелюб'язно. Це свідчить про слабкість. Це неввічливо.

Багато кого з нас навчали бути «добрими дівчатками», «люб'язними». Страх, гнів, інші незручні та неприємні емоції можуть завдати хвилювань нашому оточенню, тож не годиться демонструвати їх перед іншими. Ми усміхаємося та ігноруємо власні почуття, бо вони не такі важливі, як почуття іншої людини.

А ще нас завжди вчили, що такі почуття є виявом слабкості. Ви – розумна, сильна жінка, тож, коли йдете вулицею і якийсь дурень вигукує: «Гарні цицьки!», ви наказуєте собі не звертати на це уваги. Ви переконуєте себе: жодної небезпеки немає, нерозумно сердитися чи боятися, та й узагалі той хлопець цього не вартий, не треба ним перейматися.

Тим часом мозок кричить: «Хамло!» і змушує вас пришвидшити ходу.

– Та чого ти, – хлопець, який того не вартий, кричить вам навздогін, – не розумієш компліментів?

«Просто не звертай уваги, – говорите ви собі, ледве не захищаючись адреналіном. – Ти надто сильна, щоб піддаватися на провокації».

І річ не в тому, що зовнішня реакція на стрес є виявом вразливості та слабкості; річ у тому, що це (як нас завжди виховували) було б неввічливо. Коли ваш кузен розмістить жіночене нависницький пост у Facebook, ви можете ВЛАШТУВАТИ НЕАБИЯКИЙ ЛЕМЕНТ БО ВІН ПОВТОРЮЄ НІСЕНІТНИЦІ ЯКІ НЕ ПРОСТО ПЕРЕКРУЧУЮТЬ ФАКТИ А Й СУПЕРЕЧАТЬ МОРАЛЬНИМ ПРИНЦИПАМ ХАЙ ЇМ ГРЕЦЬ Я ПОВІРИТИ НЕ МОЖУ ЩО МЕНІ ВСЕ ЩЕ ДОВОДИТЬСЯ ЦЕ ПОЯСНЮВАТИ. Після цього він (імовірно, не лише він один) відповість, що ви, напевне, маєте рацію, але він не слухатиме вас, коли ви так верещатимете. Так лютуватимете. Вам варто висловлювати свої погляди ввічливіше, якщо ви хочете, щоб вас сприймали серйозно.

Будь люб'язною, будь сильною, будь увічливою й не дозволяй собі жодних почуттів.

3. Так безпечніше. Чи існує стратегія поведінки із, скажімо, вуличними залицяльниками,

що дає упоратися і з ситуацією, і зі стресом, викликаним цією ситуацією? Безперечно. Поверніться й лясніть того нахабу по обличчю. Але що далі? Чи усвідомить він негайно, що вуличні переслідування – це гидко й одразу їх припинить? Навряд чи. Імовіріше, ситуація загостриться: він ударить вас у відповідь, і небезпека лише зростає. Іноді піти – означає перемогти. Усміхатися, залишатися в доброму гуморі, ігнорувати неприємну ситуацію й переконувати себе не перейматися нею – це стратегія виживання. Користуйтеся нею з гордістю. Просто не забувайте, що ця стратегія виживання не впливає на сам стрес. Вона не заміняє, а лише відкладає необхідність завершення циклу, чого потребує ваше тіло.

Існує безліч способів заперечувати, ігнорувати чи вгамовувати свою реакцію на стрес. Через ці та інші причини більшість із нас продовжують жити з десятками не пройдених до кінця циклів реакцій на стрес, які не спиняють бурхливих хімічних процесів у нашому організмі й чекають свого шансу на завершення.

А ще є оціпеніння.

Оціпеніння

Ми говорили про реакцію на стрес у звичних її проявах – «бийся або біжи». Коли ви відчуваєте загрозу, мозок за долю секунди оцінює ситуацію й визначає, який варіант дає більші шанси на виживання. Ви починаєте бігти тоді, коли мозок помічає загрозу й вирішує: ви швидше за все врятуєтеся, якщо спробуєте втекти. Саме це відбувається, коли ви тікаєте від лева. Ви починаєте битися, коли мозок переконаний, що у вас більше шансів уникнути загрози, якщо спробуєте її подолати. З погляду біології боротьба і втеча – це, власне, одне й те саме. Утеча – це страх – уникнення, тоді як боротьба – це гнів – наближення; але обидві відповіді на стрес наказують вам: «УПЕРЕД!», вимагаючи від симпатичної нервової системи якихось дій.

Оціпеніння – це зовсім інше. Воно має місце тоді, коли мозок, оцінивши загрозу, вирішує, що ви надто повільні, щоб тікати, і заслабкі, щоб битися; тож ваша єдина надія на виживання – удати із себе мертвого, доки не зникне загроза або не з'явиться людина, яка допоможе вам. Оціпеніння – це ваша відчайдушна реакція на стрес, запасний варіант у разі загроз, що мозок сприймає як життєво небезпечні, коли немає жодного шансу ні втекти, ні перемогти. Саме тоді, коли реакція на стрес з усіх сил тисне на педаль газу, ваш мозок різко б'є по гальмах; парасимпатична нервова система поглинає симпатичну – і ви вимикаєтеся.

Уявіть, що ви – газель, яка тікає від левиці. Ви мчите, ледве торкаючись землі, адреналін вирує в крові – аж тут відчуваєте, що зуби левиці вгризаються у ваше стегно. Що ви

робите? Ви більше не можете бігти – левиця тримає вас, не можете битися – левиця значно сильніша. Тож ваша нервова система б'є по гальмах. Ви завалюєтеся на бік і вдаєте, що мертві. Це оціпеніння.

Ви не обов'язково мусите знати про таку реакцію, щоб мозок вибрав її як варіант. Якщо ви не чули про існування оціпеніння, тоді не зрозумієте, чому в ситуації, коли вам загрожувала небезпека, не штовхнули нападника, не заверещали, чому не бігли й не тікали, чому вам здавалося, ніби ви не в змозі кричати, битися чи бігти. Причина в тому, що ви дійсно не могли цього зробити. Мозок намагався врятувати ваше життя від небезпеки, яку він оцінив як нездоланну; тож він натиснув на гальма в останній, відчайдушній спробі.

І знаєте що? Це спрацювало. І ось ви тут. Ви живі-живісінькі, читаете книжку про стрес. Привіт! Ми насправді раді, що ви з нами. Ми вдячні вашому мозку, який урятував ваше життя.

«Скидання напруги»

У нашій культурі є багато слів, що описують відчуття, коли мозок у відповідь на стрес вибирає команду «Вперед!». Якщо мозок вирішує, що потрібно битися, ви можете почуватися незадоволеною, роздратованою, розбитою, розгніваною чи оскаженілою. Коли він вважає, що за краще тікати, ми також можемо знайти визначення своїм почуттям – невпевненість, схвильованість, занепокоєність, сполоханість, наляканість, нажаханість. Та як описати стан оціпеніння? Тут можуть стати в пригоді кілька прикметників. Замкнуті. Онімілі. Нерухомі. Відсторонені. Закам'янілі. Саме слово «симпатична» означає «з емоціями», тоді як «парасимпатична» – система, що контролює оціпеніння, – означає «поза емоціями». Ви ніби втрачаєте зв'язок із зовнішнім світом, стаєте млявими, байдужими до всього. Ви почуваетесь так, ніби... вас тут немає.

Якщо ми не можемо дібрати потрібних слів, описуючи своє перебування в оціпенілому стані, то описати те, що відбувається далі, ще важче.

Після того, як газель завмирає у відповідь на напад левиці, хижак, задоволений собою, залишає жертву, щоб привести своїх левенят – ті мають отримали свій шматок від газелі. І саме тут стається диво: щойно загроза зникає, натиск на гальма поступово послаблюється, і газель починає тремтіти й здригатися. Унаслідок увесь адреналін і кортизол, що потрапили в кровотік, вивільняються так само, як під час втечі від небезпеки.

Подібний процес відбувається в організмі будь-якого ссавця. Одна жінка, дізнавшись про

оціпеніння, пригадала такий випадок:

– Так ось що сталося з кішкою, яку я випадково збила своєю автівкою – вона просто лежала на дорозі, а я перелякалася, що вона мертва. Я почувалася жахливо. Згодом вона почала посіпуватися й дрижати, а я думала, що в неї напад. А потім вона ніби прокинулася... І втекла.

З людьми таке також трапляється. Нам розповідали про це не раз:

– Схоже сталося з моєю приятелькою, коли вона виходила з наркозу після операції.

– Моя дитина пройшла через це у відділенні реанімації.

– Коли я одужувала після отриманої травми, іноді моє тіло опинялося в невідконтрольному мені стані. Це лякало, бо нагадувало, як під час травми я так само не могла себе контролювати. Тепер я розумію, що в такий спосіб моє тіло піклувалося про мене, це було частиною мого зцілення.

Нам бракує слів, щоб описати свої відчуття в той момент, коли «гальма послаблюються», – це тремтіння, здригання, напруження м'язів, цю мимовільну реакцію, яка часто супроводжується хвилями гніву, паніки й сорому. Якщо ви не усвідомлюєте, що з вами відбувається, це може налякати вас. Ви можете спробувати опиратися цьому стану чи контролювати його. Тому надзвичайно важливо дати йому назву. Ми називаємо його «скидання напруги». І тут нема чого боятися: це нормальний, здоровий етап завершення циклу, фізіологічна реакція, що зникає сама собою, а триває зазвичай лише кілька хвилин. «Скидання напруги», як правило, виникає в екстремальних ситуаціях, коли цикл реакції на стрес несподівано переривається і не може завершитися. Це частина процесу зцілення, що відбувається після трагічного випадку або тривалого сильного стресу.

Довіртеся своєму тілу. «Скидання напруги» не завжди приносить усвідомлення її джерела, та це не має значення. Усвідомлення й обізнаність не потрібні, щоб напруга могла рухатися вашим тілом і виходити з нього. Плачете без очевидної причини? Чудово! Просто зверніть увагу на будь-яку безпідставну емоцію, відчуття, тремтіння й скажіть: «Ага, то виходить напруга».

Найефективніший спосіб завершити цикл

Що ви робите, коли за вами женеться лев?

Ви тікаєте.

Що ви робите, коли вас виснажує формалізм і метушня, властиві життю в XXI столітті?

Ви бігаєте.

Чи плаваєте.

Чи танцюєте по кімнаті, підспівуючи Бейонсе, чи відриваєтеся на повну в класі ZUMBA, чи робите буквально все, що змушує рухатися ваше тіло достатньо інтенсивно, аби поглибити дихання.

Як довго?

Більшості вистачає від двадцяти хвилин до години на день.

І так має тривати майже щодня – врешті-решт, ви зазнаєте стресу чи не щодня, тож маєте щодня завершувати цикл реакції на стрес. Але навіть якщо ви візьмете за звичку просто підніматися зі стільця, робити глибокий вдих, напружувати всі свої м'язи впродовж 20 секунд, а потім струшувати із себе це напруження разом із глибоким видихом – це буде чудовим початком.

Пам'ятайте: ваш організм не має жодного уявлення, що означає «заповнити податкову декларацію» чи «розв'язати міжособистісний конфлікт у раціональний спосіб». Він знає, що означає підстрибування. Розмовляйте його мовою. Його мова – це мова тіла.

Ви чуєте звідусіль, які корисні для вас фізичні вправи, чи не так? Що вони допомагають позбавитися стресу, покращують здоров'я, настрої і розумову діяльність – тому ви обов'язково повинні мати якесь фізичне навантаження[20 - Sofi, Valecchi, et al., "Physical Activity"; Rosenbaum, Tiedemann, et al., "Physical Activity Interventions"; Samitz, Egger, and Zwahlen, "Domains of Physical Activity."]. І ось вам пояснення: саме фізична активність дає мозкові сигнал, що ви успішно уникнули загрози й ваше тіло знову стало безпечним для життя. Фізична активність – це найефективніша стратегія завершення циклу реакції на стрес.

Інші способи завершити цикл

Фізична активність – буквально будь-який рух вашого тіла – це ваша перша лінія нападу в битві проти вигорання. Утім, це не єдиний метод, що допомагає завершити цикл реакції на стрес. Далеко не єдиний! Пропонуємо вам шість інших стратегій, ефективність яких доведена.

Дихання. Глибоке, неспішне дихання знижує рівень стресу, надто коли видих довгий і повільний, до повного втягування живота. Найкраще дихання спрацьовує тоді, коли стрес

не надто сильний або коли вам потрібно хоча б частково позбутися його негативних наслідків, щоб стало снаги пройти через найважчий період. Потім ви зможете застосувати щось кардинальніше. До того ж, якщо вам доводиться жити з наслідками травми, звичайне глибоке дихання – це найм'якший спосіб повернутися до життя після травми, чудова відправна точка. Вправа проста й дієва: повільно вдихніть, рахуючи до п'яти; затримайте дихання й порахуйте до п'яти; потім повільно видихайте, рахуючи до десяти; знову зробіть паузу і порахуйте до п'яти. Повторіть цю вправу тричі. Лише одна хвилина й п'ятнадцять секунд дихання – і ви відчуєте результат.

Позитивне спілкування. Звичайні приятельські соціальні контакти – це перша зовнішня ознака того, що світ є безпечним. Ми здебільшого схильні думати, що будемо щасливіші, якщо, наприклад, під час подорожі потягом наш супутник залишить нас у спокої і ми подорожуватимемо мовчки. Але виявляється, що люди почуваються значно краще після приємної, увічливої розмови із сусідом[21 - Epley and Schroeder, "Mistakenly Seeking Solitude."]. Ті, хто мають більше приятелів, щасливіші за інших[22 - Sandstrom and Dunn, "Social Interactions and Well-Being."]. Просто візьміть філіжанку кави й побажайте баристі доброго дня. Скажіть комплімент жінці, яка подала вам обід, – на ній гарні сережки. Переконайте мозок у тому, що ви перебуваєте в безпечному місці й не всі люди мерзотники та дурні. Це допомагає!

Сміх. Сміятися разом – і навіть просто згадувати ті часи, коли ви сміялися, – означає збільшувати задоволення від стосунків[23 - Bazzini, Stack, et al., "Effect of Reminiscing About Laughter."]. Мова не про штучний сміх із ввічливості, ідеться про щире вираження почуттів – глибокий, непристойний, нестримний сміх. За словами нейробіологині Софі Скотт, сміючись, ми використовуємо «стародавню еволюційну систему, розвинуту ссавцями для створення й підтримки соціальних зв'язків, а також для регулювання емоцій»[24 - Scott, "Why We Laugh."].

Прив'язаність. Коли дружні балачки з колегами не допомагають, коли стрес надто сильний, аби сміятися, ми шукаємо тіснішого зв'язку, любові. Найчастіше це близька, дорога людина, яка вас любить, поважає та довіряє вам, яку ви також любите, поважаєте і якій довіряєте. Це не обов'язково має бути фізичний потяг, хоча це було б чудово. Теплі обійми в безпечному, надійному оточенні допоможуть переконати тіло, що ви уникнули загрози, не гірше від бігу на пару миль, до того ж вам не доведеться страшенно пітніти.

Один із прикладів застосування цього методу – порада про шестисекундний поцілунок від дослідника в царині особистісних стосунків Джона Готтмена. Він пропонує щодня цілувати свого партнера протягом шести секунд. Зауважте, це один шестисекундний поцілунок, а не шість поцілунків тривалістю в одну секунду. Шість секунд – надто довгий поцілунок, який може викликати зняковілість. Але для цього є причина: шість секунд дійсно забагато для поцілунку з людиною, яка тобі не подобається чи яку ти терпіти не можеш; і просто страшенно багато для поцілунку з людиною, з якою ти почуваєшся небезпечно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65936690&lfrom=362673004) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Примечания

1

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

2

Freudenberger, “Staff Burn-Out Syndrome.”

3

Hultell, Melin, and Gustavsson, "Getting Personal with Teacher Burnout"; Larrivee, Cultivating Teacher Renewal.

4

Watts and Robertson, "Burnout in University Teaching Staff"; Cardozo, Crawford, et al., "Psychological Distress, Depression."

5

Blanchard, Truchot, et al., "Prevalence and Causes of Burnout"; Imo, "Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors"; Adriaenssens, De Gucht, and Maes, "Determinants and Prevalence of Burnout in Emergency Nurses"; Moradi, Baradaran, et al., "Prevalence of Burnout in Residents of Obstetrics and Gynecology"; Shanafelt, Boone, et al., "Burnout and Satisfaction Among US Physicians." Інший метааналіз визначив ступінь вигоряння серед медпрацівників відділень інтенсивної терапії на рівні від 0 до 70 відсотків. Van Mol, Kompanje, et al., "Prevalence of Compassion Fatigue Among Healthcare Professionals."

6

Roskam, Raes, and Mikolajczak, "Exhausted Parents."

7

Purvanova and Muros, "Gender Differences in Burnout."

8

Тобто жінки, але також лесб'янки, пасивні гомосексуали й люди з іншим кольором шкіри.

9

Manne, Down Girl.

10

Manne, Down Girl, 49.

11

Від англ. too long; didn't read.

12

Приблизно 1 м 63 см.

13

Patashnik, Gerber, and Dowling, Unhealthy Politics.

14

Friedman and Furster, "Effects of Motivational Cues."

15

Гіпопотоми вбивають у п'ятеро більше людей, ніж леви, – близько п'ятисот на рік. Але це ніщо порівняно з людьми: щороку ми маємо у сто разів більше вбивств. Gates, "Deadliest Animal in the World."

16

Особливо «варіабельність серцевого ритму» (BCP), показник адаптації серцево-судинної системи до змін стресорів. Щодо гострого стресу: Castaldo, Melillo, et al., "Acute Mental Stress Assessment." Щодо хронічного стресу: Verkuil, Brosschot, et al., "Prolonged Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction."

17

Наприклад, Marsland, Walsh, et al., "Effects of Acute Psychological Stress"; Valkanova, Ebmeier, and Allan, "CRP, IL-6 and Depression"; Morey, Boggero, et al., "Current Directions in Stress"; і Song, Fang, et al., "Association of Stress-Related Disorders."

18

Sapolsky, Why Zebras Don't.

19

Схожа, та неоднакова: приміром, активація мозку варіюється залежно від природи стресорів. Психосоціологічні стресори активують ділянки мозку, асоційовані з емоційною регуляцією, більше за фізіологічні стресори; водночас фізіологічні стресори активують рухову діяльність більшою мірою, ніж це роблять психосоціологічні стресори. Kogler, M?ller, et al., "Psychosocial Versus Physiological Stress."

20

Sofi, Valecchi, et al., "Physical Activity"; Rosenbaum, Tiedemann, et al., "Physical Activity Interventions"; Samitz, Egger, and Zwahlen, "Domains of Physical Activity."

21

Epley and Schroeder, "Mistakenly Seeking Solitude."

22

Sandstrom and Dunn, "Social Interactions and Well-Being."

23

Bazzini, Stack, et al., "Effect of Reminiscing About Laughter."

24

Scott, "Why We Laugh."