

УДК 159.9
ББК 88.3
П29

Anne Helen Petersen

CAN'T EVEN

Copyright © 2020 by Anne Helen Petersen.
Печатается с разрешения Janklow & Nesbit Associates
All rights reserved

Петерсон, Энн Хелен.

П29 Хватит выгорать. Как миллениалы стали самым уставшим поколением / Энн Хелен Петерсон / пер. с английского В. Овсянникова. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 352 с. — (Trend book).

ISBN 978-5-17-147529-1

Вы не можете закончить рабочий отчет? Оформить страховой полис? Вернуть вещи, заказанные в интернет магазине? Тогда эта книга для Вас. Энн Хелен Петерсон – американская журналистка, автор бестселлеров, эксперт в теме борьбы с выгоранием и адаптации современного поколения. Публиковалась в таких крупных изданиях как BuzzFeed и The New York Times.

Выгорание – это то, чему подвержен каждый. Изо дня в день, от недели к неделе мы выполняем дела из нашего собственного списка, и всегда остаются незакрытые задачи, которые мы откладываем до лучших времен. Для поколения миллениалов такие задачи и страх перед их выполнением стали признаком «взрослости». Эта книга рассказывает о причинах глобальной усталости современного общества.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-147529-1

© Anne Helen Petersen, 2020
© В. Овсянникова, перевод, 2022
© ООО Издательство «АСТ» 2022

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

«МИЛЛЕНИАЛЫ ОБРЕЧЕНЫ». ТАК ЭННИ ЛОУРИ НАЗВАЛА СТАТЬЮ, которую написала после пары недель тотального карантина, вызванного распространением вируса COVID-19. Она подробно разобрала множество ситуаций, в которых миллениалы как поколение полностью облажались. «Миллениалы вышли на работу в период наихудшего кризиса со времен Великой депрессии», — пишет она. «Обремененные долгами, неспособные разбогатеть и застрявшие на низкооплачиваемой, бесперспективной работе, они никогда не обретут той финансовой безопасности, которой наслаждались их родители, бабушки, дедушки или даже старшие братья и сестры». И теперь, в наилучшем для заработков возрасте они столкнулись с «экономической катастрофой мощнее Мирового экономического кризиса, и это почти гарантирует, что миллениалы станут первым поколением в современной американской истории, которое окажется беднее своих родителей»¹.

Для многих миллениалов подобные статьи будут не столько откровением, сколько доказательством: да, мы облажались, но нам не везет уже долгое время. Даже когда фондовый рынок рос, официальные показатели безработицы снижались, и экономическая ситуация конца 2010-х годов была якобы благополучна, только единицы чувствовали себя хотя бы отчасти в безопасности. На самом деле, мы просто сидели как на иголках, ждали, когда почва уйдет из-под ног; ощущение только

что достигнутой хоть какой-то финансовой безопасности, устойчивой занятости и в то же время уверенности в том, что это не исчезнет, было метафоричным. Неважно, как усердно и долго ты работал, как предан был своему делу, как сильно *радел* за него. Ты все равно оставался один, паникуя и снова удивляясь тому, насколько ошибочен был заготовленный поэтапный план действий, в котором утверждалось, что если ты сделаешь то-то, то придешь к *тому, что было запланировано*.

Но, опять же, миллениалов этим не удивишь. Мы не ждем, что работа или компании, которые ее предоставляют, будут существовать вечно. Столь многие живут под шквалом долгов, которые того и гляди их поглотят. Мы устали от попыток сохранить хоть какое-то равновесие: в отношениях с детьми, близкими, в финансовой сфере. Нас приучили к нестабильности.

На протяжении десятилетий для миллионов людей в регионах США и во всем мире нестабильность была образом жизни. Бедность и статус беженца приучают к этому. Однако отличие в том, что миллениалы (особенно белые из среднего класса) так себя не позиционировали. Как и предыдущие поколения, нас кормили меритократией и исключительностью: у всех нас способности льются через край, а чтобы их раскрыть, нужно упорно трудиться и быть этим одержимым. Независимо от своего положения можно обрести стабильность, если усердно трудиться.

Задолго до распространения COVID-19 миллениалы начали понимать, насколько опустошающей, насколько удручающе фантастичной на самом деле была эта сказка. Было также понятно, что люди продолжают

рассказывать ее своим детям и сверстникам: в редакционных колонках New York Times, справочниках — потому что отказаться от нее — значит признать, что рухнула не только американская мечта, но и вся Америка. Потому что извечные песни о стране возможностей и доброжелательной мировой сверхдержаве — ложь. Это крайне обескураживающая мысль, но те, кто не руководствуются привилегиями «белизны», «белого» класса или гражданства, уже давно ее поняли. Некоторые только сейчас осознают масштаб бедствий. Другие давно все осознали и мирились с этим всю жизнь.

Составляя текст в разгар пандемии, я поняла, что COVID-19 — великий проявитель. Стало понятно, кем и чем ты дорожишь, что тебе нужно, чего ты хочешь, кто думает о других, а кто — только о себе. Пандемия показала, что «незаменимые» сотрудники — на самом деле «расходный материал», укрепила системный расизм и, как следствие, повысила уязвимость перед болезнью. Она показала некомпетентность нынешнего федерального руководства, опасность годами возвращаемого недоверия к науке, в результате которого производство медицинского оборудования превратилось в бизнес, ставящий прибыль превыше всего. Наша система здравоохранения сломана. И социальные программы тоже. Мы не в состоянии проводить испытания. Сломана сама Америка, а вместе с ней и мы.

Когда COVID-19 только начал распространяться в Китае, я вносила последние правки в книгу. Когда города начали закрываться, мы с редактором задумались, как отразить тектонические эмоциональные, экономические и физические изменения, которые сопровождали

распространение болезни. Но я не хотела вклинивать комментарии в каждую главу, делая вид, будто каждый раздел написан с учетом этих сдвигов. Это было бы трудно, и мне это казалось чем-то странным, фальшивым.

Взамен я хочу предложить читателям воспринимать каждый довод в этой книге, каждый анекдот, каждую надежду на перемены как преувеличение и приободрение. Работа и раньше была дерьмовой и нестабильной, теперь это только *усилилось*. Воспитывать детей всегда было изнурительно и казалось невозможным, а *теперь и подавно*. Так же и с ощущением, что работа бесконечна, что новости подавляют нас и что мы слишком устали добиваться чего-то, хоть отдаленно напоминающего настоящий досуг или отдых. Последствия следующих нескольких лет не изменят отношения миллениалов к выгоранию и нестабильности, которая его подпитывает. Во всяком случае, это лишь сильнее укоренится в поколенческой идентичности.

Но все может измениться. Таков рефрен этой книги, и это тоже остается правдой. Возможно, чтобы выразить это чувство, нам всего лишь нужен неопровержимый поворотный момент: возможность не просто порассуждать, но придумать другой план, другой образ жизни, выбравшись из-под обломков старого и исходя из новой ясности, принесенной пандемией. Я не говорю об утопии как таковой. Я говорю об ином отношении к работе, личной ценности, стимулам прибыли и о радикальной идее, что каждый из нас имеет значение, что мы *действительно* важны и достойны заботы и защиты. Не благодаря трудоспособности, а просто так. Если вы

думаете, что это слишком радикально, я не знаю, как убедить вас заботиться о других людях.

Это правда, что миллениалы обречены, как говорит Лоури. По крайней мере, в нынешней системе. Но тот же мрачный прогноз верен и для широких слоев поколения X, бумеров и подтвердится для поколения Z. Основная ясность, которую привнесла пандемия, заключается в том, что сломалось, испоганилось или провалилось не какое-то одно поколение. А вся система.

ВСТУПЛЕНИЕ

«Мне кажется, у тебя выгорание, — мягко предположила редактор BuzzFeed по Skype. — Возьми пару отгулов».

Это был ноябрь 2018, и, если честно, меня очень оскорбила эта мысль. «Нет у меня выгорания, — ответила я. — Я просто пытаюсь понять, о чем хочу писать дальше».

Сколько себя помню, я работала без остановки: сначала аспирантом, потом профессором, теперь журналистом. В 2016 и 2017 годах я ездила за политическими кандидатами по всей стране, охотилась за историями, часто писала тысячи слов за день. В ноябре за неделю я успела проинтервьюировать выживших после стрельбы в Техасе и после этого отправиться на неделю в крошечный городок в Юте, чтобы выслушать истории десятков женщин, бежавших из полигамной секты. Работа воодушевляла и заряжала меня силами, именно поэтому остановиться было почти невозможно. К тому же я успела отдохнуть после выборов. По идее я должна была посвежеть. А то, что я готова была разрыдаться при каждой беседе с редакторами? К делу не относится.

Но все же я согласилась взять пару выходных как раз перед Днем благодарения. Знаете, чем я занималась? Пыталась написать проект книги. Не этой, а более тяжелой и обязательной к написанию. Естественно, лучше мне не стало, потому что я стала работать *еще* больше. Но к тому моменту я уже ничего не чувствовала. Сон не

помогал, спорт тем более. Я ходила на массаж и к косметологу; мне понравилось, но эффект был непродолжительным. Вроде бы помогало чтение, но все интересные мне темы были связаны с политикой, отчего я просто возвращалась к вопросам, которые меня выматывали.

Только ноябрьские ощущения не были для меня в новинку. Уже несколько месяцев я мучилась от одной мысли о подготовке ко сну и ритуалов, которые нужно исполнить, чтобы ответственно добраться от дивана до кровати. Меня не радовал отпуск, точнее, отпуск был еще одним пунктом в списке дел. Я одновременно возмущалась и жаждала встречи с друзьями, но, как только переехала из Нью-Йорка в Монтану, бросила попытки завести новые знакомства. Я чувствовала себя оцепеневшей, апатичной, попросту... пустой.

Сейчас я понимаю, что совершенно, дико, полностью выгорела, но я не осознавала этого, ведь мое состояние не было похоже на знакомое мне изображение или описание выгорания. Не было никакого драматического выхлопа, бессилия, я не восстанавливалась на пляже или в уединенной хижине. Я думала, выгорание — это как простуда, которую подхватываешь и выздоравливаешь, поэтому и не успела заметить симптомы. Я месяцами тлела, как кучка углей.

Когда редактор сказала о выгорании, я вскипятилась: как другие целеустремленные достигаторы, я не билась в стены, я их обходила. Выгорание противоречило моим представлениям о работоспособности и личности журналиста. Хотя я отказывалась называть это выгоранием, было видно, что внутри меня что-то сломалось: мой список дел, а точнее, его нижняя часть, аккуратной

постыдной стопочкой так и переходила из недели в неделю.

Ни одна из этих задач, по сути, не была важной. Заурядные текущие ежедневные дела. Но что бы я ни делала, я не могла заставить себя отнести ножи на заточку, отдать на подбивку любимые ботинки, разобраться с бюрократией или позвонить и найти клеймо, чтобы мою собаку нормально зарегистрировали. В углу комнаты месяцами стоял подарок, который я все никак не могла отправить другу, а на столе лежало возмещение за контактные линзы на ощутимую сумму. Все эти затратные, не приносящие удовлетворения задачи казались одинаково невыполнимыми.

И я знала, что не единственная сопротивляюсь спискам дел: интернет переполнен историями людей, которые не могли заставить себя разобраться в регистрации на голосование, или подать заявление на страховую выплату, или вернуть одежду, которую заказали в сети. Если я не могла понять, о чем хочу писать, я, в конце концов, могла написать о явлении, которое в шутку назвала «деловой паралич». Я начала анализировать огромный пласт статей, в основном написанных миллениалами и опубликованных на сайтах для миллениалов. Они писали о повседневных стрессах «взрослости» — этим словом принято описывать страх перед выполнением или чувство гордости за выполнение задач, которыми обычно занимаются родители. В одной статье говорится: «Как правило, современный миллениал рассматривает зрелость как ряд действий, а не как состояние. Таким образом зрелость становится

глаголом». И часть зрелости — это выполнение задач из нижней части списка дел несмотря на их трудность.

По мере чтения стало ясно, что на самом деле существует три типа взрослых задач: 1) раздражающие потому, что вы раньше с ними не сталкивались (оплачивать налоги, заводить друзей за пределами школы); 2) раздражающие потому, что подчеркивают, что быть взрослым — значит тратить деньги на крайне скучные вещи (пылесосы, газонокосилки, лезвия); 3) не просто раздражающие, но еще и отнимающие много времени и чрезмерно запутанные (найти терапевта, подать заявку на медицинскую компенсацию, отказаться от кабельного телевидения, отписаться от спортзала, объединить кредиты на учебу, выяснить, можно ли и каким образом стать участником государственных программ поддержки).

Взрослость — и, как следствие, выполнение задач из списка дел — это тяжело, потому что жить в современном мире одновременно и проще, чем когда-либо, и *непостижимо* сложнее. В этом плане я поняла, почему избрала задач, зависших в моем списке дел. Ежедневно нам нужно выполнять задачи, ходить в места, для которых в первую очередь нужны наши умственные силы. Но эти силы всегда заканчиваются, и когда вы притворяетесь, что полны энергии, наступает выгорание.

Но мое выгорание не ограничилось растущим списком незакрытых дел. Если быть честной с самой собой — по-настоящему, так, что становится не по себе, — эти дела были лишь самым явным признаком гораздо более серьезного недуга. Что-то случилось не только с моей

повседневностью. Что-то было неправильно со всей моей зрелой жизнью.

Оказалось, что все эти дела отвлекали не только меня, но многих миллениалов от величайшей задачи — задачи постоянно работать. Где я научилась постоянно работать? В школе. Почему я постоянно работала? Потому что боялась не найти работу. Почему, с тех пор как я ее нашла, я постоянно работаю? Потому что я боюсь ее потерять, потому что моя ценность как работника и как человека теперь единое целое. Я не могу избавиться от ощущения *нестабильности*, ощущения, что все, ради чего я тружусь, может исчезнуть. И не могу примирить эту мысль с идеей, которую вбивали в меня с детства: если я буду усердно работать, все получится.

Тогда я составила список литературы. Я прочитала, как бедность и экономическая неустойчивость влияют на нашу способность принимать решения. Я изучила определенные тенденции в студенческом кредитовании и домовладении. Я увидела, как мода на «планируемое воспитание» среди родителей в 80-х и 90-х годах связана с переходом от свободных, неструктурированных игр к организованным занятиям и спортивным лигам. Начала вырисовываться схема, я наложила ее на свою жизнь, заставив себя пересмотреть собственную историю и то, как я ее представляла. Я пошла прогуляться со своим партнером, не таким «престарелым миллениалом», как я, который вырос в разгар эпохи в еще более академически и финансово конкурентной среде. Мы сравнили, чем за пару лет мое детство стало отличаться от его детства? Как наши родители моделировали и продвигали идею работы как всецело поглощающего занятия?

Как мы сформулировали для себя цель «досуга»? Что именно обострило мои трудолюбивые наклонности в аспирантуре? Почему мне нравилось писать диссертацию на Рождество?

Я начала писать, пытаюсь ответить на эти вопросы, и не могла остановиться. Черновик раздувался: 3 000 слов, 7 000, 11 000. За день я с легкостью написала 4 000 слов. Я пыталась выявить состояние, которое стало настолько привычным, настолько вездесущим, что я перестала осознавать его как состояние. Оно просто стало моей жизнью. И теперь я подбираю слова для его описания.

Я писала не только о личном опыте работы, деловом параличе или выгорании. Я писала о трудовой этике, тревоге и усталости, характерных для мира, в котором я выросла, контекста, в котором я поступала в колледж и пыталась найти работу, реальности жизни во время крупнейшего экономического краха со времен Великой депрессии, быстрого и повсеместного распространения цифровых технологий и социальных сетей. Короче говоря, я писала о том, как быть миллениалом.

* * *

Впервые психологический диагноз «выгорание» поставил психолог Герберт Фрейденбергер в 1974 году, описав случаи физического или психического упадка в результате переутомления². Выгорание существенно отличается от истощения, несмотря на связь этих состояний. При истощении человек устает настолько, что не может дальше заниматься делами; при выгорании он

устаёт и заставляет себя работать в течение нескольких дней, недель, а то и лет.

Когда вы находитесь на пике выгорания, чувство удовлетворения, которое приходит после выполнения изнурительной задачи — сдачи экзамена, завершения масштабного рабочего проекта — никогда не приходит. «Переутомление, испытываемое при выгорании, сочетает в себе сильное желание завершенности и мучение от того, что оно недостижимо, что всегда есть какая-то потребность, тревога или отвлекающий фактор, которые невозможно заглушить», — пишет Джош Коэн, психоаналитик, специализирующийся на проблеме выгорания. «Выгорание наступает, когда исчерпаны все внутренние ресурсы, но возможности освободиться от нервной тяги продолжать работу нет»³. Это ощущение иступляющей усталости, которая никак не проходит даже после сна и отпуска. Вы понимаете, что едва держитесь на плаву и даже малейший сдвиг — болезнь, поломка машины, сломанный водонагреватель — может потопить вас и вашу семью. Это сведение жизни к одному бесконечному списку дел и ощущение, что вы превратились в рабочего робота с физическими нуждами, которые вы изо всех сил стараетесь игнорировать. Кажется, что разум испепелен, как выражается Коэн.

В своих работах о выгорании Коэн добросовестно упоминает своих предшественников: о «меланхолической мировой скорби», как он выражается, говорится в книге Экклезиаста, ее диагностировал и Гиппократ, а в эпоху Возрождения она стала признаком недоумения от ощущения «неумолимых перемен». В конце 1800-х годов «неврастения» (или нервное изнурение) поражала

пациентов, измученных «темпом и напряженностью современной промышленной жизни». Общие условия выгорания не (так уж и) новы.

Но современное выгорание отличается своими силой и распространенностью. Выгорают люди, совмещающие работу продавцом с плавающим графиком, водителем в Uber и уход за детьми. Выгорают работники стартапов, которые едят модные ланчи, бесплатно стирают одежду и каждый день ездят на работу 70 минут. Научные сотрудники, преподающие четыре курса в адъюнктуре, выживающие на талоны на питание, пока занимаются исследованиями, чтобы урвать продление преподавательского контракта. Выгорают внештатные графические дизайнеры, работающие по собственному графику без медицинского обслуживания и оплачиваемых отгулов. Выгорание стало настолько распространенным явлением, что в мае 2019 года Всемирная организация здравоохранения официально признала его «профессиональным синдромом», возникающим в результате «хронического непреодолимого стресса на рабочем месте»⁴. Все чаще и именно среди миллениалов выгорание становится не просто временным недугом. Это наше текущее состояние.

В каком-то смысле логично, что миллениалы ощущают этот феномен наиболее остро: несмотря на то что это поколение часто изображают как сборище недоучек, на самом деле наше взросление приходится на один из самых непредсказуемых и тревожных периодов человечества. По данным Pew Research Center, самым молодым миллениалам, родившимся в 1996 году, в 2020 году исполнилось двадцать четыре года. Самым старшим,

родившимся в 1981 году, исполнилось тридцать девять лет. Согласно демографическим прогнозам, нас в США сейчас больше, чем представителей любого другого поколения, — 73 миллиона⁵. Мы в первую очередь не ищем работу, а пытаемся что-то предпринять, сталкиваемся с потолком зарплат на имеющихся должностях. Мы не только выплачиваем кредиты на учебу, но и думаем, как начать откладывать деньги для наших маленьких детей. Мы балансируем между стремительно растущими ценами на жилье, расходами на содержание детей и медицинское страхование. А обещанная безопасность взрослой жизни, похоже, так и не наступит, как бы мы ни старались устроиться в жизни или урезать и без того ограниченный бюджет.

Пока термин «миллениалы» не присвоило наше поколение, были и другие претенденты на звание определения миллионов людей, родившихся после поколения X. Все они отражают отношение общественного сознания: были и «поколение Я», которое подчеркивало нашу эгоцентричность, и «эхо-бумеры» — отсылка к тому, что почти все наши родители принадлежат к самому многочисленному (и самому влиятельному) поколению в истории Америки.

Термин «миллениал», как и основная суета вокруг него, возник в середине нулевых, когда первая волна его представителей пошла на работу. Наши ожидания были слишком высокими, нас отчитывали, мы недобросовестно относились к работе. Мы были избалованными и наивными, нас не научили жить в этом мире — вот такой ярлык навесили на наше поколение, и всем было плевать, что мы боролись с Мировым экономическим