

Эмили Нагоски  
Амелия Нагоски

# Выгорание

Новый подход  
к избавлению  
от стресса

18+

# Оглавление

Предисловие .....	13
Кто мы такие и зачем написали эту книгу .....	14
Как устроена эта книга .....	19

## ЧАСТЬ 1

### ЧТО ВЫ ВОЗЬМЕТЕ В ПУТЬ

Глава 1. Завершите цикл .....	29
Стресс .....	30
Почему мы застреваем .....	34
Замирание .....	37
Самый эффективный способ завершить цикл .....	40
Другие способы завершить цикл .....	41
Как понять, что цикл завершился? .....	48
Практический совет .....	49
Признаки, что вам надо срочно разобраться со стрессом, а стрессор подождет .....	50
Краткое содержание .....	55
Глава 2. «Она продолжила» .....	56
Позвольте представить — мозговой монитор .....	58
Стрессоры, которые вам подвластны: плановое решение проблем .....	59
Стрессоры вне вашей власти: позитивная переоценка .....	60
Измените свои ожидания: переосмысление победы .....	63

## ВЫГОРАНИЕ

Измените свои ожидания: переосмысление поражения .....	66
Вовремя сдаться .....	71
«Она продолжила» .....	75
Краткое содержание .....	78
Глава 3. Что-то большее .....	81
Что это конкретно? .....	83
Его создаете вы .....	85
Синдром донора .....	89
Создать смысл и излечиться от синдрома донора .....	93
Создание смысла в черные дни .....	95
Ваше Что-то Большее — внутри вас .....	99
Краткое содержание .....	102

## ЧАСТЬ II НАСТОЯЩИЙ ВРАГ

Глава 4. Подстава .....	105
Патриархат (фу) .....	109
Газлайтинг .....	113
Патриархальная слепота № 1: синдром донора .....	115
Патриархальная слепота № 2: эффект встречного ветра .....	118
Проверка на справедливость «Высокое дерево» .....	122
Краткое содержание .....	132
Глава 5. Бикини-индустрия .....	133
Бикини-индустрия .....	137
Дискриминация опасна для здоровья .....	141
Было бы здорово похудеть .....	144
Ваша новая «похудательная цель» .....	148
Краткое содержание .....	159

## ЧАСТЬ III ЛЕВОЙ НАНОСИШЬ, ПРАВОЙ ПОЛИРУЕШЬ

Глава 6. Поддерживайте связи .....	163
«Связь» буквальна .....	168
Хорошие связи полезны для здоровья .....	172

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Сфера любви .....	173
Признаки, что пора подзарядиться в сфере любви .....	180
Краткое содержание .....	185
Глава 7. Что делает вас сильнее .....	186
Режим по умолчанию — витание в облаках .....	189
Активный отдых .....	192
Зачем мы спим? .....	193
«Невидимое рабочее место» .....	198
Сорок два процента .....	200
Где взять время? .....	205
Рабочий листок «моя неделя» .....	207
Утечка энергии .....	214
Нет отдыха — нет борьбы .....	215
Краткое содержание .....	219
Глава 8. Нарращиваем силу .....	220
Безумица на чердаке .....	222
Жестокая самокритика .....	226
Токсичный перфекционизм .....	226
Сочувствие к самой себе .....	227
Как наращивать силу, ч. 1: подружитесь со своей безумицей .....	236
Как наращивать силу, ч. 2: «Повернись и взгляни на странное» .....	237
Как наращивать силу, ч. 3: благодарность (а куда же без нее?) .....	241
Краткое содержание .....	245
Заключение. Долго и радостно .....	247
Краткое содержание .....	249
Примечания .....	251
Библиография .....	267
Благодарности .....	293
Об авторах .....	295

*Посвящается Донорам — тем,  
кто отдает себя до последней капли*

# Предисловие

Перед вами книга для каждой женщины, которую вымотали попытки выполнить весь перечень дел и обязанностей, — и все равно предпринятого «недостаточно». Мы не встречали женщин, которых бы не коснулась эта проблема. У нас самих такой же опыт.

Вы много раз слышали, как справиться с выгоранием: утренняя зарядка, овощные смузи, принятие себя, раскраски-антистресс, осознанность, расслабляющие ванны, благодарность миру... Наверняка вы перепробовали многое из этого списка. Мы тоже! Иногда это даже работает, хотя бы какое-то время. Но потом у детей начинаются сложности в школе, на партнера сваливаются неприятности, нам поручают новый рабочий проект — и мы откладываем заботу о себе *до лучших времен*.

Проблема не в том, что женщины не стараются. Наоборот, мы выбиваемся из сил, чтобы соответствовать всем требованиям, которые к нам предъявляют. Мы хватаемся за марафоны по правильному питанию, медитации с глубоким дыханием, арт-терапию, «бомбочки» для ванн, поездки в «места силы» — за все, что удастся втиснуть в наше забитое доверху расписание. Надеемся, что начальство одобрит, семья будет рада и мир наконец оценит наши старания. Мы усвоили, что «кислородную маску» надо сначала надеть на себя, а уже потом помогать окружающим.

Но тут снова возникают трудности с детьми, начальник заваливает поручениями, и на носу экзамены на повышение квалификации...

Мы видим планку, мы пытаемся ее преодолеть, нам известны все стратегии и тактики. Проблема в другом. Мир превратил благополучие в очередную галочку, которой должна добиться каждая уважающая себя женщина. Однако это под силу только тем, у кого есть время, деньги, штат нянь, личный кортеж и записная книжка, набитая телефонами знаменитостей.

Наш подход к выгоранию отличается от всего, что вы читали на эту тему. Мы разберемся, как выглядит благополучие конкретно в вашей жизни, и выясним, что мешает вам добиться хорошего самочувствия. Дальше мы исследуем, как эти «препятствия» работают в социальном контексте, разметим «дорожную карту» и найдем обходные тропинки — где-то сделать крюк, где-то «прокопать туннель», а где-то взять барьер приступом.

И все это — в соответствии с *научными* принципами.

## Кто мы такие и зачем написали эту книгу

Эмили — эксперт по здоровому образу жизни и имеет ученую степень. Она написала бестселлер «Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса»\*. Выступая с лекциями, она постоянно слышала от читательниц, что главная польза книги заключается не в самой теории сексуальности, а в главах про стресс и переживание эмоций.

Эмили поделилась этим со своей сестрой-близняшкой Амелией, которая работала руководительницей хора. Та пожала плечами:

— Естественно! Нас же никто не учит правильно обращаться с эмоциями. То есть мне кое-что рассказывали в консерватории. Любая

---

\* Нагоски Э. Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. *Здесь и далее прим. ред.*

музыкантша с академическим образованием знает, как переживать и выражать чувства на сцене. Но реальный мир — совсем другое дело. Я научилась лишь на собственном горьком опыте, и, пожалуй, это спасло мне жизнь. Дважды.

Эмили вспомнила ту палату — сестра в больничной сорочке, слезы на щеках.

— Слушай, давай напишем об этом книгу!

Амелия кивнула:

— Давай! Будь у меня под рукой такая книга, я бы выкарабкалась гораздо раньше.

Так наша книга родилась.

Мы охватили гораздо больше сфер, чем планировали. Узкая тема стресса расширилась до проблематики социальных связей и их роли в нашей жизни. Мы не предназначены для одиночного существования. Люди эволюционировали как коллективный вид. Эта мысль стала центральной, и мы исследовали ее вдвоем.

## Все дело в эмоциональном истощении

Когда мы рассказывали окружающим, что пишем книгу о выгорании, ни у кого не возникало вопросов «А что это такое?» (в основном спрашивали: «Она уже вышла? Можно почитать?»). Каждая женщина интуитивно понимает, что такое выгорание. Мы знаем, как оно ощущается в теле и как изматывает психику. Но, если вернуться к изначальному определению Герберта Фрейденберга\* (1975 г.), то мы увидим три составляющие:

- 1) *эмоциональное истощение* — усталость, вызванная слишком долгой и интенсивной вовлеченностью;
- 2) *деперсонализация* — притупление эмоциональных связей с окружающими, безразличие;

---

\* Герберт Дж. Фрейденбергер (1926–1999) — американский психолог, как практикующий психиатр, внес значительный вклад в понимание причин стресса, хронической усталости, токсикомании. Автор шкалы эмоционального выгорания.

3) *ощущение бессмысленности усилий* — чувство, что все ваши действия бесполезны и ни на что не влияют<sup>1</sup>.

Выгорание распространено широко, и это еще мягко сказано. Двадцать-тридцать процентов преподавателей в США демонстрируют умеренный либо высокий уровень выгорания<sup>2</sup>. Аналогичная картина наблюдается среди университетских профессоров и сотрудников международных организаций гуманитарной помощи<sup>3</sup>. У медицинских работников ситуация еще тяжелее — выгорание встречается практически у каждого второго<sup>4</sup>. Почти все исследования по выгоранию касаются профессиональной сферы, особенно категории «помогающих профессий» типа учителей и медсестер, однако сегодня все больше внимания привлекает «родительское выгорание»<sup>5</sup>.

Прошло 40 лет с тех пор, как появился термин «выгорание», и за это время ученые выяснили, что самое разрушительное влияние на наше здоровье, отношения и работу оказывает первый компонент — *эмоциональное истощение*. Особенно это касается женщин<sup>6</sup>.

Что же такое эмоции и как их можно истощить?

На самом базовом уровне эмоция представляет собой выброс химических веществ в мозг, который происходит в ответ на стимулы. Представьте, что в комнату зашел человек, в которого вы влюблены. Ваш мозг при этом высвобождает определенные вещества, и они запускают цепочку физиологических изменений: ваше сердце начинает чаще биться, меняется уровень гормонов, в животе появляются едва ощутимые спазмы. Легкие наполняются воздухом, вы глубоко вздыхаете. У вас меняется выражение лица — возможно, розовеют щеки. Даже тембр голоса становится мягче. В голове роятся мысли об этом человеке, воспоминания или фантазии о будущем. Вас тянет подойти поближе и спросить, как у него дела. Буквально все системы организма отвечают на химическое и электрическое воздействие, которое было активировано внешним стимулом — когда вы увидели в дверях милый сердцу силуэт.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вот что такое эмоция. Она появляется автоматически и мгновенно и влияет на все системы организма. Нас вереницей «накрывают» разнообразные реакции. Порой один и тот же стимул может вызвать несколько эмоций одновременно. Ноги несут вас через всю комнату к предмету вашего обожания, но в то же время вы хотите отвернуться и притвориться, что очень заняты.

Если не мешать процессу, эмоции — эти сиюминутные волны физиологических реакций — пройдут самостоятельно. Рано или поздно ваше внимание переключится с романтической фигуры на другую сферу и возбуждение схлынет до тех пор, пока объект привязанности снова не появится в поле зрения. Боль от чьих-то жестоких слов, отвращение от неприятных запахов — любые эмоции угасают сами собой.

Иными словами, *эмоции — это туннели. Вы должны пройти их насквозь, и в конце каждого вас ждет свет.*

Но если *застрять* посередине, наступает истощение.

Одна из причин застревания — постоянное присутствие стимула, активирующего эмоцию. Например, ваш романтический интерес маячит перед глазами с утра до вечера или круглосуточно не выходит у вас из головы. Вы застреваете в бесконечном томлении. Или каждый день приходится возвращаться на работу, полную стрессов. Неудивительно, что «помогающие профессии» настолько изнуряют, — вас ежедневно окружают несчастные люди, которым что-то нужно. Та же ситуация с родительством: вы не можете отмотать время назад и почувствовать себя бездетными. Этот «туннель» бесконечен.

Порой выход есть, но мы не можем его найти. Самые трудные эмоции — гнев, горе, отчаяние, беспомощность — могут оказаться слишком опасными, если переживать их в одиночку. Мы теряем почву под ногами, и нам нужно, чтобы кто-то был рядом и помог нащупать дорогу.

А иногда мы застреваем, потому что не чувствуем себя вправе выйти из туннеля.

В эту ловушку попадают многие из нас. Мы называем эту проблему «синдром донора».

## Синдром донора

В книге *Down Girl: The Logic of Misogyny* («Подчинение: логика мизогинии») философ Кейт Манн описывает социальную систему из двух групп<sup>7</sup>: «Доноры» и «Индивидуумы». Общество ожидает, что первая группа будет по своей воле и с радостью отдавать второй группе время, внимание, заботу и свои тела<sup>8</sup>. Названия групп несут важный посыл. На Индивидуумов возложено моральное обязательство *быть и выражать* свое человеческое начало. Доноры, напротив, должны *отдавать* Индивидуумам свое человеческое начало. Догадайтесь, к какой группе относятся женщины.

В повседневной жизни эти процессы выглядят сложнее и тоньше, но давайте для наглядности представим гипертрофированную картину: Доноры — заботливые подчиненные, искренне любящие Индивидуумов<sup>9</sup>. Роль Донора заключается в том, чтобы пожертвовать Индивидууму свое творческое, автономное начало — а тот должен его раскрыть через свою личность во всей полноте. Донорам следует отречься от любых ресурсов или источников власти, которые есть в их распоряжении, — от профессий, любви, вплоть до собственных тел. Все это принадлежит Индивидуумам.

У Доноров есть и другие обязанности: всегда приятно выглядеть, быть довольными, спокойными, щедрыми и внимательными к окружающим. Другими словами, Донорам запрещено выглядеть неухоженно, раздражаться, грустить, стремиться к переменам и удовлетворять собственные потребности. У Доноров не должно быть своих нужд. Если они посмеют что-то просить или, боже упаси, требовать, это расценивается как нарушение роли Донора, и их может постигнуть наказание. Кроме того, Донору грозит позор вплоть до разрушения, если он вручает Индивидууму свои ресурсы недостаточно радостно.

Если бы кто-то объявил конкурс на разработку социальной структуры, при которой выгорание возникает у половины населения, эта схема взяла бы первый приз.

Мы уже знаем, что истощение психики заставляет нас застревать в эмоциональном туннеле. Женщина с синдромом донора теряет право тревожить окружающих своими эмоциональными всплесками — фу, как неприлично! Так Доноры оказываются запертыми в туннеле, словно в клетке. Проходить туннель до конца слишком рискованно.

Ваше тело запрограммировано на самосохранение. Поэтому глубоко внутри вы чувствуете, что синдром донора медленно сводит вас в могилу. Вы хватаетесь за практики осознанности, бежите за новым блендером для смузи. Какой бы тренд ни появился, вы готовы его попробовать. Но в душе разгорается внутренний конфликт — синдром донора стремится отключить программу самосохранения и лепит на практики самопомощи бирочку «эгоизм». Таким образом, ваши попытки позаботиться о себе могут выйти боком и навлечь на вашу голову осуждение общества и даже самоосуждение. Да как вы посмели?

Синдром донора — наша болезнь.

Книга, которую вы читаете, — лекарство.

## Как устроена эта книга

Мы решили разбить книгу на три части. Первая называется «Что вы возьмете в путь».

Помните, в фильме «Звездные войны. Эпизод 5: Империя наносит ответный удар» Люк Скайуокер видит пещеру зла. Он в ужасе смотрит на вход и спрашивает учителя Йоду: «Что там внутри?»

Йода отвечает: «То, что с собой возьмешь».

В начале путешествия героиня должна взять с собой три внутренних ресурса — об этом повествует первая часть нашей книги. Мы расскажем про цикл стресс-реакции, «монитор» (мозговой механизм, контролирующей эмоцию разочарования) и смысл жизни. Последний часто путают с эдакой морковкой, которая ждет в конце туннеля, но это не так. Смысл — это причина, по которой мы двигаемся вперед, независимо

от того, что обнаружим на выходе из туннеля. (Спойлер: смысл — это нечто полезное для нас.)

На этом этапе мы подходим ко второй части. Она называется «Настоящий враг».

Это отсылка к научно-фантастической антиутопии «Голодные игры»\*. Главной героине — юной Китнисс Эвердин — пришлось участвовать в «игре», устроенной правительством, где задача — убивать других детей. Ее наставник говорит: «Помни, кто настоящий враг».

Это не те люди, на которых Китнисс натравливают власти и которые пытаются убить ее. Настоящий враг — само правительство, которое организовало эту ужасную систему.

Угадайте, кто является врагом в нашей книге?

*[играет зловещая музыка]* Патриархат. М-да.

Большинство женских книг по самопомощи пропускают этот момент и фокусируются исключительно на том, что находится во власти читательниц. Но это все равно что учить самой выигрышной стратегии, умалчивая о том, что вся игра построена на нечестных правилах. К счастью, осознав, что нас поджидает мошенничество, мы можем начать играть по собственным правилам.

Далее идет третья часть: волнующее подведение итогов. Наука о том, как выиграть войну против этих «настоящих врагов». Оказывается, существуют надежные, конкретные способы, которые увеличивают нашу силу каждый день и помогают справиться с врагом.

Эту часть мы назвали «Левой наносишь, правой полируешь».

В фильме «Парень-каратист»\*\* мистер Мияги обучает юного Дэнни ЛаРуссо приемам карате. У него оригинальная методика — тренировка через домашние дела. Например, полировку его машины.

---

\* Коллинз С. Голодные игры. И вспыхнет пламя. Сойка-пересмешник. М. : Neoclassic; Астрель, 2016.

\*\* «Парень-каратист» (The Karate Kid) — американский кинофильм, популярный среди поклонников боевых искусств 1980-х гг.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

— Левой рукой наносишь воск, правой полируешь, — говорит мистер Мияги и показывает движение туда-сюда. — И не забывай дышать!

После этого Дэнни посыпает песочком палубу лодки, красит забор и дом.

Какой смысл в этих однообразных заданиях?

Огромный. Именно в повседневных делах кроются практики, которые делают нас сильнее и позволяют защищать себя и наших близких. А также заключать перемирия с врагами на хороших условиях.

Чередование нагрузки и отдыха, общение с близкими и принятие себя — это практики, которые *закаляют нас*.

По ходу книги вы встретите двух женщин. Первая — Джулия, перетомившаяся школьная учительница, чье тело взбунтовалось и потребовало внимания. А вторая — Софи, инженер, которая решила, что патриархат ее просто так не одолеет. Их истории состоят из множества фрагментов реальных биографий, подобно фильму, который создан из тысяч отдельных кадров. С одной стороны, это помогло нам сохранить конфиденциальность конкретных женщин, а с другой — позволить читателям наблюдать за жизнью героинь более наглядно, чем выхватывать отдельные черты тут и там. Наука еще и близко не подошла к тому, чтобы объяснить и описать опыт каждой женщины. Но мы надеемся, что наше повествование поможет вам почувствовать: несмотря на уникальность каждой жизни, сценарий в общем универсален.

Каждая глава кончается «кратким содержанием». В интернете все скачут с одной новости на другую. Если вы напишете глубокомысленный пост в «Фейсбуке» размером в 500 слов или комментарий в «Инстаграме» на десять параграфов, кто-нибудь наверняка прокомментирует: «Много букв, не осилил». Для таких случаев мы и сделали краткое содержание каждой главы. Это список идей, которые можно высказать оппоненту в пылу дискуссии или отправить лучшей подруге, когда она плачет в трубку. Надеемся также, что они пригодятся, если вам не спится от волнения и расстройств.