
ВЫГОРАНИЕ

НОВЫЙ

ПОДХОД

К ИЗБАВЛЕНИЮ

ОТ СТРЕССА

ЭМИЛИ
И АМЕЛИЯ
НАГОСКИ

Оглавление

Предисловие	15
Кто мы такие и зачем написали эту книгу	16
Как устроена эта книга	22
Часть I: Что вы возьмете в путь	31
Глава 1: Завершите цикл	33
Стресс	34
Почему мы застреваем	40
Замирание	43
Самый эффективный способ завершить цикл	47
Другие способы завершить цикл	48
Как понять, что цикл завершился?	56
Практический совет	58
Признаки, что вам надо срочно разобраться со стрессом, а стрессор подождет	59
Краткое содержание	64

Глава 2: «Она продолжила»	66
Позвольте представить — мозговой монитор	68
Стрессоры, которые вам подвластны: плановое решение проблем	70
Стрессоры вне вашей власти: позитивная переоценка	71
Измените свои ожидания: переосмысление победы	74
Измените свои ожидания: переосмысление поражения	78
Вовремя сдаться	84
«Она продолжила»	88
Краткое содержание	92
Глава 3: Что-то большее	97
Что это конкретно?	100
Его создаете вы	102
Синдром донора	106
Создать смысл и излечиться от синдрома донора	111
Создание смысла в черные дни	115
Ваше Что-то Большее — внутри вас	119
Краткое содержание	122
Часть II: Настоящий враг	125
Глава 4: Подстава	127

Патриархат (фу)	132
Газлайтинг	137
Патриархальная слепота № 1: синдром донора	139
Патриархальная слепота № 2: эффект встречного ветра	143
Проверка на справедливость «Высокое дерево»	148
Краткое содержание	160
Глава 5: Бикини-индустрия	161
Бикини-индустрия	166
Дискриминация опасна для здоровья	171
Было бы здорово похудеть	174
Ваша новая «похудательная цель»	179
Краткое содержание	192
Часть III: Левой наносишь, правой полируешь	195
Глава 6: Поддерживайте связи	197
«Связь» буквальна	202
Хорошие связи полезны для здоровья	207
Сфера любви	209
Признаки, что пора подзарядиться в сфере любви	217
Краткое содержание	223

Глава 7: Что делает вас сильнее	225
Режим по умолчанию — витание в облаках	228
Активный отдых	232
Зачем мы спим?	234
«Невидимое рабочее место»	240
Сорок два процента	242
Где взять время?	248
Рабочий листок «моя неделя»	250
Утечка энергии	258
Нет отдыха — нет борьбы	260
Краткое содержание	264
Глава 8: Нарращиваем силу	265
Безумица на чердаке	267
Жестокая самокритика	271
Токсичный перфекционизм	272
Сочувствие к самой себе	273
Как наращивать силу, ч. 1: подружитесь со своей безумицей	283
Как наращивать силу, ч. 2: «Повернись и взгляни на странное»	285
Как наращивать силу, ч. 3: благодарность (а куда же без нее?)	290
Краткое содержание	295
Заключение: Долго и радостно	297
Краткое содержание	299

ОГЛАВЛЕНИЕ

Примечания	301
Библиография	316
Благодарности	345
Об авторах	348

*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. Далее 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

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