Выгорание

Автор:
Эмили Нагоски

Выгорание

Эмили Нагоски

Амелия Нагоски

Эмили Нагоски и ее сестра Амелия обращаются к теме выгорания у женщин. В попытках соответствовать стандартам внешности и поведения, повсюду успевать и быть при этом милыми женщины попадают в замкнутый круг бесконечных стрессов.

Из этой книги вы узнаете, что наука говорит о стрессе и способах борьбы с ним, научитесь не поддаваться стереотипам, заботиться о себе и жить ради собственных, а не чужих важных целей.

На русском языке публикуется впервые

Эмили Нагоски, Амелия Нагоски

Выгорание

Новый подход к избавлению от стресса

Научный редактор Татьяна Лапшина

Издано с разрешения Random House, a division of Penguin Random House LLC и Anna Jarota Agency

Книга рекомендована к изданию Айканыш Эралиевой

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2019 by Emily Nagoski, PhD, and Amelia Nagoski Peterson, DMA All rights reserved. This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

* * *

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»[1 - Нагоски Э. Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=19405358) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. Здесь и далее прим. ред.]. 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 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 Фрейденбергера[2 - Герберт Дж. Фрейденбергер (1926–1999) – американский психолог, как практикующий психиатр, внес значительный вклад в понимание причин стресса, хронической усталости, токсикомании. Автор шкалы эмоционального выгорания.] (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;

3) ощущение бессмысленности усилий – чувство, что все ваши действия бесполезны и ни на что не влияют[3 - Freudenberger, “Staff Burn-Out Syndrome.”].

Выгорание распространено широко, и это еще мягко сказано. Двадцать-тридцать процентов преподавателей в США демонстрируют умеренный либо высокий уровень выгорания[4 - Hultell, Melin, and Gustavsson, “Getting Personal with Teacher Burnout”; Larrivee, Cultivating Teacher Renewal.]. Аналогичная картина наблюдается среди университетских профессоров и сотрудников международных организаций гуманитарной помощи[5 - Watts and Robertson, “Burnout in University Teaching Staff”; Cardozo, Crawford, et al., “Psychological Distress, Depression.”]. У медицинских работников ситуация еще тяжелее – выгорание встречается практически у каждого второго[6 - Blanchard, Truchot, et al., “Prevalence and Causes of Burnout”; Imo, “Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors”; Adriaenssens, DeGucht, 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.” Другой метаанализ выявил диапазон выгорания у специалистов блока интенсивной терапии от 0 до 70 %. Van Mol, Kompanje, et al., “Prevalence of Compassion Fatigue Among Healthcare Professionals.”]. Почти все исследования по выгоранию касаются профессиональной сферы, особенно категории «помогающих профессий» типа учителей и медсестер, однако сегодня все больше внимания привлекает

«родительское выгорание»[7 - Roskam, Raes, and Mikolajczak, “Exhausted Parents.”].

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[8 - Purvanova and Muros, “Gender Differences in Burnout.”].

Что же такое эмоции и как их можно истощить?

На самом базовом уровне эмоция представляет собой выброс химических веществ в мозгу, 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.

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[9 - То есть гетеро- и гомосексуальные женщины, геи, а также люди с различным цветом кожи.]: «Доноры» и «Индивидуумы». Общество ожидает, что первая группа будет по своей воле и с радостью отдавать второй группе время, внимание, заботу и свои тела[10 - Manne, Down Girl.]. 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[11 - Manne, Down Girl, 49.]. 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, контролирующий 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»[12 - Коллинз С. Голодные игры. И вспыхнет пламя. Сойка-пересмешник. М.: Neoclassic; Астрель, 2016.]. 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»[13 - «Парень-каратист» (The Karate Kid) – американский кинофильм, популярный среди поклонников боевых искусств 1980-х гг.] мистер Мияги обучает юного Дэнни ЛаРуссо приемам карате. У него оригинальная методика – тренировка через домашние дела. Например, полировку его машины.

– 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, переутомившаяся 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 расстройства.

Пара слов о науке

В этой книге мы обращаемся к науке как к инструменту, помогающему женщинам улучшить собственную жизнь. Мы обращаемся к различным дисциплинам, включая эмоциональную неврологию, психофизиологию, позитивную психологию, этологию, теорию игр, вычислительную биологию и многие другие. Поэтому хотим немного предостеречь наших читательниц.

Наука – лучший опыт человечества. Это метод систематического исследования природы и окружающей реальности, который стоит на прочном фундаменте: любая гипотеза должна пройти проверку, после чего она принимается либо отбрасывается. По сути, это мастерство ошибаться, возведенное в профессию. То есть каждое новое поколение ученых занято тем, что старается:

а) ошибаться чуть меньше предшественников и доказывать, что казавшееся раньше истиной на самом деле неверно;

б) ошибаться так, чтобы собранные доказательства позволили будущим ученым снова их скорректировать.

Исследования – это непрерывный процесс, каждый шаг которого чуть приближает нас к истине и неизбежно вызывает сожаление о том, как жестоко мы ошибались раньше! Процесс без конца и края! Поэтому, когда вы читаете: «Новое исследование выявило, что…» или «ученые обнаружили…», отнеситесь к сенсациям со здоровым скептицизмом. Одно-единственное исследование еще ничего не доказывает. Эту книгу мы написали на основе идей, которые циркулируют уже несколько десятилетий и подтверждены различными подходами. И все же наука не даст вам кристально чистую истину. Рассчитывайте лишь на оптимальную версию правды, доступную на данный момент. Парадоксально, но предмет, который принято награждать эпитетом «точный», зачастую вовсе таковым не является.

Теперь вторая оговорка. Социология основана на исследованиях с большим количеством участников, которые зачастую объединяются в категорию «среднее арифметическое». А ведь люди очень отличаются друг от друга. Какой-либо вывод может быть справедлив для некоей группы – скажем, средний рост американской женщины 1 м 63 см, – но это не значит, что цифра верна для каждой американки в отдельности. Если вам встретится уроженка США явно другого роста, с ней все в порядке – она просто отличается от среднего уровня. И с наукой все в порядке, ученые правильно посчитали усредненный результат – который, однако же, не поможет предсказать, какого роста достигнет конкретная американка в 25 лет. Словом, найдя в этой книге научные данные, которые описывают женщин, но не соответствуют лично вам, не переживайте. Такой поворот не означает, что исследования ошибочны, и уж подавно не делает вас «ненормальной». Люди отличаются, да еще и меняются в течение жизни. Наука – слишком грубый инструмент, чтобы отразить ситуацию каждой женщины.

Наша третья оговорка касается ангажированности. Исследования стоят денег, и тот, кто их оплачивает, может влиять на результат. Либо вообще помешать его опубликовать. При всей нашей любви к фактам мы вынуждены признать, что они существуют не в вакууме. У них есть источник, и кто-то может скрыть факты, доказывающие противоположное[14 - Patashnik, Gerber, and Dowling, Unhealthy Politics.].

Кроме того, наука имеет еще одно, четвертое ограничение, которое стоит упомянуть в книге, посвященной женщинам. Когда в статье об исследовании написано, что изучались женщины, это почти всегда означает: гендерно-конформные женщины, которых растили как женщин и считают таковыми и которых не тяготят их социальная роль и женская физиология. В то же время есть представительницы прекрасного пола, которых не удовлетворяет что-то из вышеперечисленного, а также немало людей, которые не идентифицируют себя женщинами, но один или несколько этих пунктов им присущи. В нашей книге под словом «женщина» мы, как правило, подразумеваем тех, кто ими себя считает. Но все же помните: в научной базе мы ограничены теми, кто родился женщиной и получил женскую социализацию, – ученые в основном изучают именно их. (Увы!)

Короче говоря, мы изо всех сил придерживаемся научной достоверности, но имеем в виду ее ограничения.

И тут начинается настоящее искусство.

Как говорит научный фантаст Кассандра Клэр: «Вымысел – это правда, хотя он и не является фактом». Для этого и нужен писательский талант. Исследования показали: научные выводы, представленные в виде увлекательных историй, усвоить гораздо легче. Так что в одной руке у нас, авторов, фолианты по нейробиологии, а в другой – диски с мультфильмами Диснея, книги-антиутопии и поп-хиты. То, до чего не может дотянуться ученая, подвластно писательнице!

Сова и сыр

Вот вам настоящее исследование, которое проделали настоящие ученые[15 - Friedman and F?rster, “Effects of Motivational Cues.”].

Участникам эксперимента выдали бумажки с головоломками и представили задачу: провести мультяшную мышку на другую сторону лабиринта. В одной версии головоломки над лабиринтом кружила сова, желающая мышку съесть. В другой – в конце пути мышку ждал кусок сыра.

Как вы думаете, какая группа быстрее выполнила задачу? Та, которая бежала к сыру, или та, что убегала от хищницы?

Победил сыр. Участники прошли больше лабиринтов и делали это быстрее в ожидании награды – даже такой скромной, как нарисованный кусочек сыра. Негативный стимул в виде угрожающей совы сработал хуже.

Если подумать, такой итог совершенно логичен. Когда ты двигаешься к четкой цели, твои усилия и внимание сконцентрированы на желаемом результате. А если удираешь от преследователя, то уже не важно, куда прибежишь, – главное, чтобы конечный пункт был подальше от опасности.

Мораль истории такова: нас мотивируют полезные цели, а не плохая текущая ситуация. Если нас раздражает окружающая обстановка, то первым побуждением станет убежать подальше от совы с острыми когтями. Однако где гарантия, что новое место окажется лучше? Нам нужна заманчивая цель – сыр в конце лабиринта!

В нашей книге «сыром» будет не просто уменьшение тревоги, усталости и ощущения собственной никчемности. Сыр, который вдохновит нас на свершения, – это укрепление личности и расширение сферы влияния, чтобы сил хватало на любых «сов» и на любые «лабиринты», которые встанут на пути.

Торжественно обещаем: где бы вы сейчас ни находились – на дне отчаяния, в поисках выхода или на дороге саморазвития, – вы найдете в этой книге полезные вещи. Мы расскажем об исследованиях, которые убедят вас, что вы не одиноки и что с вами все в порядке. На случай острого кризиса мы снабдим вас и ваших близких списком проверенных инструментов. Какие-то выводы ученых вас, возможно, удивят, поскольку идут вразрез с широко распространенными убеждениями, в которые вы свято всю жизнь верили. А еще вы получите от нас позитивный заряд, чтобы суметь изменить свою жизнь и жизнь тех, кто вам дорог.

Все эти бесценные «дары» мы обрели уже в процессе написания книги. С облегчением поняли, что наши проблемы совершенно нормальны, что таких женщин, как мы, много. Научились полезным техникам, охали от удивления и дрожали от предвкушения долгожданных перемен. Книга, которую вы держите в руках, сделала нашу жизнь лучше. И у нас есть все основания думать, что вам тоже понравится.

Часть I. Что вы возьмете в путь

Глава 1. Завершите цикл

«Пойду продавать наркотики, лишь бы уйти с этой работы» – так Джулия, подруга Амелии, ответила на вопрос «Как дела?». Стояла последняя суббота перед началом учебного года. Джулия просто шутила. Однако ситуация была серьезнее некуда. Она работает учительницей в средней школе. Ее выгорание достигло критической отметки. Мысль о начале очередной четверти заставляет беднягу тянуться за бутылкой вина в два часа дня.

Кому понравится, что учительница его ребенка переполнена цинизмом и запивает свою горькую жизнь алкоголем? Но таких много. Выгорание опустошает, душит апатией, а главное, педагог становится черствым – подобных случаев больше, чем можно подумать.

– Как-то мне попалась заметка об учителе, который явился в школу в первый учебный день настолько пьяным, что забыл штаны. И я сказала себе: «Господь свидетель, вот твое будущее», – призналась Джулия, осушив первый бокал.

– Отчаяние – это разросшаяся тревога, – ответила Амелия, вспоминая собственный учительский опыт. – А тревога накапливается из-за стресса, который наслаивается день за днем и никогда не кончается.

– Золотые слова! – объявила Джулия, доливая себе вина.

– Проблема школы в том, что ты никогда не избавишься от причин своего стресса, – продолжила Амелия. – И я говорю не про детей.

– Так и есть, – подхватила Джулия. – В детях, наоборот, весь смысл. А вот администрация, отчеты и бумажки жутко напрягают.

– И ты никогда от них не избавишься. Но ты можешь что-то сделать с самим стрессом. Завершить цикл стресс-реакции.

– Полностью согласна! – кивнула Джулия. – Погоди, а что за цикл?

В этой главе мы ответим на вопрос Джулии. Ответ одновременно является базовой идеей всей книги. «Переработка» стресса и избавление от его причин – совершенно отдельные процессы. Чтобы стресс не накапливался, необходимо пройти весь круг.

Стресс

Для начала мы научимся разделять эти две вещи.

Есть стрессоры. Они могут быль любыми: все, что вы видите, слышите, касаетесь, обоняете или даже представляете в уме, несет угрозу. Стрессоры бывают внешние: работа, деньги, семья, время, социальные нормы и ожидания, опыт дискриминации и т. д. А бывают внутренние. Их сложнее описать, и они гораздо тоньше. Самокритика, неприятие своей внешности, сложности с самоопределением, негативные воспоминания, страх будущего – в разной степени все эти факторы могут определяться вашим телом в качестве потенциальной угрозы.

Стресс – это нервная и физиологическая реакция организма в ситуации, когда вы сталкиваетесь с одной из вышеперечисленных опасностей. Этот механизм выработался у нас в ходе эволюции, чтобы справиться с внезапной атакой льва или, скажем, бегемота[16 - Бегемоты убивают в пять раз больше людей, чем львы, – примерно 500 человек в год. Однако это ничто по сравнению с людьми – мы убиваем в сто раз больше жертв ежегодно. Gates, “Deadliest Animal in the World.”]. Как только мозг фиксирует агрессивное животное, в нас запускается автоматическая «стресс-реакция» – цепочка изменений по всему телу, адаптирующая организм к повышенной нагрузке. Сейчас будет жарко! Адреналин наполняет мышцы дополнительной кровью, глюкокортикоиды держат их в тонусе, а эндорфины помогают игнорировать весь этот дискомфорт. Ваше сердце переходит на быстрый ритм, толчки крови в артериях становятся мощнее, что повышает давление в сосудах, и вам приходится часто-часто дышать (мониторинг сердечно-сосудистой системы – любимый способ ученых

измерять уровень стресса)[17 - Особенно «вариабельность частоты сердечных сокращений» – показатель того, насколько адаптируется сердечно-сосудистая система к изменению стрессовой ситуации. Regarding acute stress: Castaldo, Melillo, et al., “Acute Mental Stress Assessment.” По теме хронического стресса: Verkuil, Brosschot, et al., “Prolonged Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction.”]. Мышцы напрягаются, снижается чувствительность к боли, внимание обостряется, однако становится туннельным – вы сконцентрированы на текущем моменте и на том, что происходит у вас прямо под носом. Все органы чувств работают на полную катушку, а из глубин памяти выхватывается только информация, напрямую связанная со стрессором. Чтобы по максимуму обеспечить ваше выживание, организм временно «гасит» деятельность других органов: замедляется пищеварение, меняются показатели иммунной системы (анализ иммунной активности – это второй излюбленный способ ученых фиксировать стресс)[18 - Например, 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”; and Song, Fang, et al., “Association of Stress-Related Disorders.”]. Рост и восстановление клеток подождут, репродуктивная функция тоже неактуальна. Все ваше тело и психика меняются в ответ на то, что вы воспринимаете как угрозу.

А вот и лев! Стресс-реакция заливает вас до самых ушей. Ваши дальнейшие действия?

Бежать!

Видите ли, вся эта сложная, многоступенчатая реакция имеет единственную цель – доставить в ваши мышцы максимальное количество кислорода и энергии, чтобы дать вам возможность уклониться от встречи с врагом. Остальные процессы временно заторможены. Как выразился Роберт Сапольски[19 - Роберт Моррис Сапольски (род. 1957) – американский нейроэндокринолог, профессор биологии, неврологии и нейрохирургии в Стэнфордском университете.]: «У нас, позвоночных, стресс-реакция основана на простом факте: ваши мышцы ждет сумасшедшая гонка»[20 - Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса. СПб.: Питер, 2018.].

В общем, вы побежали.

Что дальше?

Два варианта. Либо лев съедает вас (или топчет бегемот – без разницы, дальше вам все равно), либо вы спасаетесь! Добегаете до своей деревни, лев гонится по пятам, но вы изо всех сил зовете на помощь! Люди выбегают, чтобы прикончить хищника сообща, – и вам удалось выжить. Победа! Вы бросаетесь обниматься с семьей и соседями. Жизнь хороша, вас переполняет благодарность. Солнце сияет вдвое ярче, а вы постепенно расслабляетесь, осознавая, что быть в своем теле снова безопасно. Потом вы с односельчанами разделываете тушу, жарите большой кусок на огне и вместе пируете. Остальные, несъедобные части льва относите подальше и закапываете с особым ритуалом. Возвращаетесь домой, держась за руки со своими помощниками-односельчанами, которых вы так любите. Глубоко вдыхаете родной воздух и благодарите льва за его жертву.

Стресс-реакция завершилась. Всем спасибо, все свободны.

Вы справились со стрессором, но как насчет самого стресса?

Человеческая стресс-реакция была идеально подогнана под ту среду, в которой эволюционировал наш вид. Действия по нейтрализации «льва» одновременно разряжали стресс-реакцию. И тут можно подумать, что цикл стресс-реакции всегда завершается путем уничтожения стрессора – причины стресса.

Но такая трактовка была бы слишком проста.

Представьте, что вы убегаете от льва в сильную грозу. Кругом полыхают молнии, и вдруг одна из них бьет в хищника! Вы оборачиваетесь и видите его безжизненное тело. Но наполняют ли вас внезапное спокойствие и умиротворение? О нет! Вы стоите в недоумении, сердце бешено колотится. Озираетесь в поисках других опасностей. Ваш организм по-прежнему хочет сорваться с места: бежать или драться! А может, забиться в пещеру и пореветь? Боги покарали это зубастое чудовище, но ваше тело еще не чувствует себя в безопасности. Цикл стресс-реакции должен быть завершен. Простого исчезновения угрозы недостаточно. Скорее всего, вы побежите в деревню и, задыхаясь, расскажете односельчанам свою ужасную историю. Все будут охать от страха и прыгать от счастья вместе с вами. Хвала небесным божествам за спасительную молнию!

А вот современная версия. Лев уже готов на вас броситься! Адреналин, кортизол, гликоген – весь коктейль работает на полную катушку. Вы хватаетесь за ружье, бабах! Лев пристрелен, вы спасены.

Что теперь? Угроза исчезла, но ваше тело по-прежнему под лавиной физиологических реакций. Вы до сих пор не совершили действий, которые организм распознаёт как сигнал расслабиться. Бесполезно говорить себе: «Успокойся, все хорошо». Не поможет даже зрелище подстреленного льва. Нужны действия, символизирующие безопасность. Иначе вы так и останетесь с этим «коктейлем» гормонов и нейромедиаторов. Со временем он размоется, но расслабления не наступит. Пищеварительная, иммунная, сердечно-сосудистая, костно-мышечная и репродуктивная системы так и останутся в угнетенном состоянии, если не получат сигнал возвращаться к полноценной работе.

И это еще не всё!

Представим, что ваш стрессор – не лев, а какой-то идиот коллега. Он совершенно не угрожает вашей жизни, но пакостит по мелочам. Идет совещание, он опять вставляет свой дурацкий комментарий, и вас – о боже – заливают адреналин с кортизолом и гликогеном[21 - Процесс похож, но не идентичен – например, активация мозга различна в зависимости от вида стрессора. Психологические стрессоры активируют области мозга, ассоциированные с эмоциональной регуляцией, в большей степени, чем физиологические стрессоры. В то же время последние активизируют двигательную активность сильнее, чем психологические. Kogler, M?ller, et al., “Psychosocial Versus Physiological Stress.”]. Однако приходится чинно сидеть с этим идиотом за одним столом и быть милой. Выполнять социально одобряемую роль. Кому станет легче, если вы перемахнете через стол и выцарапаете его наглые глазенки? Ваша физиология жаждет крови врага. Но вместо этого вы проводите спокойную, социально приемлемую, в высшей степени конструктивную встречу с его начальником. Тот согласен вас поддержать. А если этот придурок снова станет возникать, старший менеджер напомнит ему о корпоративной этике.

Наши поздравления!

Вы справились со стрессором, но сам стресс пока не ушел. Он пропитывает весь организм, пока вы не совершите волшебные расслабляющие действия.

Проходит день за днем… А команды «отбой» все нет и нет.

Давайте посмотрим, что происходит с одной из систем – сердечно-сосудистой. Хронически активированная стресс-реакция приводит к повышенному давлению. Ваши сосуды предназначены для мягкого тока крови, а она – только представьте! – хлещет, как из садового шланга. Естественно, они быстрее изнашиваются, рвутся, и повышается риск заболеваний сердца. Хронический стресс кажется безобидным, но он вызывает опасные для жизни болезни.

И помните, что эта перегрузка происходит в каждом органе и каждой системе вашего организма. Пищеварение. Иммунитет. Гормональный фон. Человеческое тело не рассчитано жить в таком состоянии. Если мы застреваем в нем, стресс-реакция вместо спасения нашей жизни медленно убивает нас.

В западном постиндустриальном обществе все перевернуто с ног на голову. В большинстве случаев стресс убивает нас быстрее, чем вызвавший его стрессор. И так будет продолжаться, пока вы осознанно не завершите цикл запущенной стресс-реакции. Пока вы разбираетесь с ежедневными стрессорами, ваше тело пытается разгрести ежедневный стресс. Вы должны давать организму ресурсы для разрядки. И эта задача критически важна для вашего благополучия, наравне со сном и едой.

Но сначала надо разобраться, почему мы не делаем это уже сейчас.

Почему мы застреваем

Цикл может зависнуть на полпути по множеству причин. Чаще всего мы наблюдаем три:

1. Хронический стрессор ? хронический стресс. Иногда наш мозг запускает стресс-реакцию, вы делаете то, что он просит, но сама ситуация не меняется.

«Беги!» – командует мозг, когда вам подкинули пугающую задачу: выступить перед коллегами, написать гигантский отчет или пройти ответственное собеседование.

Живя в XXI веке, вы начинаете «бегать» так, как это свойственно нашим современницам. Приходя вечером домой, ставите альбом Бейонсе и целых полчаса самозабвенно танцуете.

«Мы убежали от хищника!» – провозглашает мозг. Вы переводите дыхание, улыбка до ушей. «Кто молодец? Я молодец!» В награду мозг вырабатывает целый список биохимических веществ, создающих чувство безмятежного счастья.

Но приходит недоброе утро… пугающая задача поджидает вас на том же месте.

«Беги!» – восклицает мозг.

И цикл начинается заново.

Мы застреваем в стресс-реакции, потому что бесконечно возвращаемся в стрессогенную ситуацию. Это не плохо само по себе. Вред начинается там, где заканчиваются наши возможности разрядить напряжение. А это случается регулярно, поскольку…

2. Социальные нормы. Иногда мозг активирует стресс-реакцию, но вы не можете осуществить то, что он требует.

– Команда бежать!

И он поддает адреналина.

– Не могу! – отвечаете вы. – Я сижу на экзамене!

Или так:

– Дадим этому нахалу по башке!

И вы чувствуете волну глюкокортикоидов в крови.

– Я не могу дать ему по башке! Это мой клиент! – сокрушаетесь вы.

Нужно сидеть, вежливо улыбаться, добросовестно выполнять учебную или рабочую задачу. А тем временем ваше тело варится в котле стресса и ждет, что вы начнете действовать.

А бывает еще хуже. Общество может внушать вам, что чувствовать стресс в такой ситуации неправильно. Приводятся убедительные доводы, звучат авторитетные мнения. Стресс – это некрасиво. Это признак слабости. Это неуважение к окружающим.

Родители часто воспитывают дочерей «хорошими девочками». Им мешают страх, злость и прочие неудобные эмоции ребенка. Улыбаемся и машем. Их чувства важнее, чем детские.

Кроме того, выражение неудобных эмоций в нашей культуре расценивается как слабость. Вы умная, сильная женщина, и, когда неотесанный прохожий на улице кричит «Клевые сиськи!», вы заставляете себя проигнорировать хамство. Он же не маньяк, а просто кретин, нет причин злиться на него или бояться. Он не стоит вашего внимания, ерунда.

Однако мозг говорит: «Кошмар!» и заставляет вас ускорить шаг.

– В чем дело, красавица? – кричит вслед парень, не стоящий внимания. – Это был комплимент!

– Не оборачивайся, иди вперед, – подбадриваете вы себя, стараясь справиться с адреналиновым всплеском. – Что он тебе сделает?

Но дело не только в том, что выражать стресс некрасиво и малодушно. Нас учат, что это невежливо. Когда ваш двоюродный брат пишет мизогинный[22 - Мизогиния – понятие, обозначающее ненависть, неприязнь либо укоренившееся предубеждение по отношению к женщинам, женоненавистничество.] пост на «Фейсбуке», вы готовы НАОРАТЬ НА НЕГО ЗА ТО, ЧТО ОН ПОВТОРЯЕТ ЭТУ ЧУШЬ, КОТОРАЯ НЕ ТОЛЬКО ОШИБОЧНА ПО СУТИ, НО И ВРЕДИТ РЕАЛЬНЫМ ЖЕНЩИНАМ, БОЖЕЧКИ, НЕ МОГУ ПОВЕРИТЬ, ЧТО ЭТО НУЖНО ОБЪЯСНЯТЬ. Дальше он – и, возможно, еще несколько комментаторов – ответят, что, может, вы и правы, но незачем впадать в истерику. Вы слишком злая. Вам нужно научиться дискутировать вежливо, если хотите серьезного к себе отношения.

Будь хорошей, будь сильной, будь корректной. Чувства – это лишнее.

3. Третья причина застревания – так безопаснее. Существует ли стратегия, которая одновременно спасает вас от уличного домогателя и разряжает стресс, вызванный им? Конечно. Развернуться и залепить этому хаму пощечину. Но что потом? Он внезапно осознает гнусность своих приставаний и навсегда прекратит их? Вряд ли. Скорее всего, ситуация накалится, и он даст вам сдачи, а в этом случае ваше положение станет еще опаснее. Иногда победа заключается в том, чтобы пройти мимо. С улыбкой, без ответной агрессии, приговаривая про себя, что это ерунда, – вот ваша стратегия выживания в данном случае. Используйте ее с достоинством. Только не забудьте, что такие стратегии выживания еще не разряжают ваш стресс. Они лишь откладывают данную потребность организма. Это не замена завершению цикла.

Итак, существует море способов отрицать, игнорировать и подавлять свою стресс-реакцию! А в результате мы ходим, нагруженные десятилетиями незаконченных циклов. Они томятся внутри нашего тела в ожидании разрядки.

Теперь пора вспомнить третью реакцию: «Замри!»

Замирание

До этого момента мы обсуждали стресс-реакцию в привычном противопоставлении «борьба или бегство». Когда вы ощущаете угрозу, мозг за доли секунды вычисляет оптимальный ответ, чтобы вы с наибольшей вероятностью выжили. Реакция бегства возникает, когда ваш мозг делает вывод, что это подарит вам шанс на спасение. И вот вы уже улепетываете от льва. Реакция борьбы означает: ваш мозг решил, что у вас хорошие шансы победить в открытом сражении. С точки зрения биологии, бегство и борьба – по сути, одно и то же. Побег – это страх и избегание, в то время как борьба – это злость и приближение. Но обе они означают «ДЕЙСТВУЙ!». Ваша симпатическая нервная система рвется вперед. Делай хоть что-нибудь!

Замирание – это совсем другая история. Оно происходит, когда мозг отбрасывает обе альтернативы. Вы слишком медлительны, чтобы сбежать, и слишком слабы, чтобы бороться. Ваша единственная надежда на выживание – прикинуться дохлой, пока угроза не минует или пока кто-нибудь не придет на помощь. Замирание – это отчаянная попытка, последний шанс выжить в опасности, преодолеть которую, по мнению мозга, у вас не хватит ресурсов. И вот ревущий мотор стресс-реакции на полном ходу глохнет – мозг дает по тормозам. Симпатическую нервную систему гасит парасимпатическая. Наступает отключка.

Представьте, что вы газель, убегающая от львицы. Из-под копыт разлетается земля, разгоряченные мышцы работают как бешеные, кровь полна адреналина. И вдруг вы чувствуете, как в бедро вонзились клыки. Что делать? Вы больше не можете бежать – вас держит могучая хищница. Не можете сражаться – она гораздо сильнее. И тут ваша нервная система дергает стоп-кран. Тело обрушивается на землю, словно мертвое. Полная заморозка всех систем.

Вам не обязательно знать об этом механизме. Мозг выберет его и без вас. Но, если вы не в курсе такой реакции, вы так и не поймете, почему в ситуации опасности не отбивались, не кричали и не рванули с места. Вы почувствовали, будто руки, ноги и голос внезапно вам отказали. Что случилось? Они действительно вам не подчинялись. Ваш мозг пытался сохранить вам жизнь перед лицом угрозы, которая выглядела непреодолимой. Пришлось «вырубить» ваше тело – это был последний шанс.

Ура! Это сработало! Вы сидите живая и читаете эту книжку. Мы очень рады вас видеть. Спасибо вашему мозгу, что изо всех сил следит за вашим выживанием.

ВСТРЯСКА

В нашей культуре есть много слов, чтобы описать чувства, когда мозг командует «Полный вперед!» в ответ на стресс. Если его выбор – борьба, вы почувствуете раздражение, досаду и злость, стрессор будет вас нервировать, вы впадете в ярость и в бешенство. Если выбор пал на бегство, мы выберем слова из другого списка: переживаю, беспокоюсь, боюсь, тревожно, страшно или я в ужасе. Но какими словами описать чувство «замирания»? Могут подойти такие определения: парализована, ничего не чувствую, скованная, отдельно от своего

тела, будто окаменела. Само слово «симпатическая» означает «с чувством», в противоположность «парасимпатической» – что значит «над чувством». Именно парасимпатическая система отвечает за реакцию замирания. Во время нее вы теряете чувство реальности, становитесь заторможенной, словно вам все равно и происходящее не имеет значения. Вы покидаете границы собственной личности.

Плохо то, что, не имея устоявшихся слов для чувства замирания, мы не можем точно описать следующую стадию.

После того как львица набросилась на газель и та рухнула на землю, хищницу переполняет торжество. Она отправляется за детенышами – пусть поужинают добычей. И тут происходит чудо. Как только угроза миновала, ступор постепенно переходит в дрожь. Адреналин и кортизол, скопившиеся в кровеносной системе газели, перегорают в процессе интенсивной встряски всего тела. Словно она и в самом деле убежала на этом топливе в безопасное укрытие.

Это свойственно всем млекопитающим. Одна женщина, узнав о реакции замирания, рассказала нам: «Теперь я понимаю, что произошло, когда я случайно сбила кошку. Она лежала на дороге, и я думала, какая же я дрянь, убила животное. Но она вдруг задергалась и задрожала, как в припадке. Потом очнулась… и убежала прочь».

С людьми происходит точно так же. Мы слышали разные истории.

«С моей подругой случилось такое, когда она выходила из наркоза после операции».

«С моим ребенком в реанимации было то же самое».

«Когда я оправлялась после пережитой травмы, мое тело иногда странно реагировало. Я словно теряла над ним контроль, и мне было страшно, потому что во время травмы я чувствовала такое же бессилие. Теперь я понимаю, что мой организм обо мне заботился. Это был этап исцеления».

У нас нет надежных слов, чтобы описать опыт «отпускания тормоза» – мышечные подергивания, вибрации во всем теле, непроизвольная дрожь. В комплекте с ними часто идут ярость, паника, а кроме того, стыд. Если вы не

знаете об этом механизме, вас может напугать такое состояние. Еще хуже, если вы попытаетесь с ним бороться, «взять себя в руки». Поэтому так важно дать этой стадии цикла собственное имя. Мы называем ее «встряска», и это совершенно нормальный, здоровый физиологический процесс, который пройдет сам собой. Дайте себе несколько минут. Как правило, встряска означает, что цикл стресс-реакции был прерван и его не удалось завершить. Встряска является частью восстановления после травматического события либо интенсивного долговременного стресса.

Доверяйте своему телу. Вы можете догадаться о происхождении физических ощущений, или это останется загадкой – не важно. Для проживания этапа встряски не требуется осознание произошедшего. Слезы без видимых причин? Хорошо! В следующий раз, когда заметите «беспочвенные» чувства и дрожь, просто скажите: «О, встрясочка пришла!»

Самый эффективный способ завершить цикл

Что мы делаем, когда за нами гонится лев?

Бежим.

А когда нас загоняли по кабинетам, чтобы оформить жалкую справку? Когда мы крутимся, как белка в колесе, чтобы заработать на жизнь?

Бежим.

Или плаваем.

Или танцуем по квартире, крича слова любимой песни. Или потеем в фитнес-центре. Сгодится что угодно – главное, чтобы в процессе вы хорошенько растрясли тело и тяжело дышали.

Сколько времени на это нужно?

Большинству хватит от двадцати минут до часа. Но ежедневно или хотя бы через день. Ведь стрессы вы испытываете постоянно – значит, и завершения цикла стресс-реакции должны происходить постоянно. На первых порах достаточно просто встать со стула, сделать глубокий вдох, напрячь все мышцы и через 20 секунд расслабить, затем потрясти руками-ногами и еще раз глубоко вздохнуть.

Помните: ваш организм не знает, что такое «заполнить квитанцию» или «разрешить межличностный конфликт путем рациональных переговоров». Однако он прекрасно знает, что такое прыгать и качаться. Организм понимает только свой язык – язык тела.

Вы миллион раз слышали, что зарядка полезна для здоровья. Что она помогает справиться со стрессом, улучшает самочувствие, повышает настроение, обостряет ум – словом, все срочно побежали в спортзал![23 - Sofi, Valecchi, et al., “Physical Activity”; Rosenbaum, Tiedemann, et al., “Physical Activity Interventions”; Samitz, Egger, and Zwahlen, “Domains of Physical Activity.”] Теперь вы знаете почему. Физическая нагрузка – это сигнал организму, что вы успешно пережили угрозу и в вашем теле снова безопасно находиться. Физическая активность – самый мощный способ закончить цикл стресс-реакции.

Другие способы завершить цикл

Буквально любое движение вашего тела – первейшее оружие в битве против выгорания. Но это не единственный путь к разрядке. Есть и другие рабочие методы. Рассмотрим еще шесть способов, успешно зарекомендовавших себя.

1. Дыхание. Глубокое, размеренное дыхание снижает интенсивность стресс-реакции, особенно когда выдох медленный, длинный и опустошает легкие до самого конца. Почувствуйте, как поджался живот. Лучше всего дыхание помогает, когда стресс умеренный. Если же он захлестывает вас с головой, дыханием можно немного снизить напряжение, а когда трудная ситуация останется позади, следует перейти к более активным методам. В случае если вы переживаете последствия травмы, простое глубокое дыхание – самый щадящий способ, чтобы начать распутывать клубок переживаний. Это лучшее начало самоисцеления. Можете взять за основу такую технику: медленно вдохните,

считая до пяти; задержите дыхание, считая до пяти; затем плавно выдохните, считая до десяти; выдохнув полностью, посчитайте до пяти. Проделайте это три раза. Всего лишь минута и 15 секунд осознанного дыхания – и вы почувствуете себя лучше.

2. Теплое общение. Поверхностные, но доброжелательные контакты с окружающими – первый внешний сигнал того, что мир вокруг безопасен. Большинство полагает, что соседка в поезде будет докучать – лучше бы оставила нас в покое! Но на самом деле вежливо перекинуться парой словечек полезнее для нашего психического благополучия, чем взаимное молчание[24 - Epley and Schroeder, “Mistakenly Seeking Solitude.”]. Люди, у которых больше социальных связей, как правило, счастливее[25 - Sandstrom and Dunn, “Social Interactions and Well-Being.”]. В следующий раз, купив чашку кофе, пожелайте бариста хорошего дня. Сделайте кассирше в столовой милый комплимент. Убедите свой мозг, что вас окружают приятные люди, что мир адекватен и предсказуем. Это работает!

3. Смех. Когда вы смеетесь вместе с кем-то, даже по пустякам, растет ваша удовлетворенность отношениями[26 - Bazzini, Stack, et al., “Effect of Reminiscing About Laughter.”]. Однако смех должен быть искренним, а не притворно-официальным. Громкий, неприличный, от всего сердца. Нейробиолог Софи Скотт говорит, что во время смеха мы «используем древнюю систему, сформировавшуюся в процессе эволюции, чтобы создавать и укреплять групповые связи, а также регулировать эмоциональный уровень»[27 - Scott, “Why We Laugh.”].

4. Привязанность. Когда дружеского щебетания недостаточно, а для смеха вы слишком встревожены, приходит черед любви. Со стрессом помогает справиться присутствие человека, с которым у вас взаимное доверие и уважение. Физическое влечение – замечательно, но необязательно. Простое теплое объятие в расслабленном, безопасном контексте возвращает организм к нормальной работе так же успешно, как забег от хищника на три километра. Кроме того, не нужно столько потеть!

Джон Готтман[28 - Готтман Дж. Женщина. Руководство для мужчин. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=22667865) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.], исследователь в области человеческих отношений, советует попробовать «шестисекундный поцелуй». Он предлагает целовать своего партнера или партнершу каждый день в течение шести секунд. Шесть секунд за один

поцелуй, а не шесть поцелуев по одной секунде! Кто-то возразит, что это странно, но у Готтмана есть объяснение. Вы не сможете целых шесть секунд целовать человека, которого недолюбливаете или презираете. Это слишком длинный поцелуй для того, с кем вы не чувствуете себя в безопасности. Целуясь с кем-то так долго, вы волей-неволей отмечаете, что этот человек вам нравится, вы доверяете ему и чувствуете теплоту. Долгий поцелуй сигнализирует вашему телу, что вы находитесь на безопасной территории своего племени.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Нагоски Э. Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=19405358) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. Здесь и далее прим. ред.

2

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

Freudenberger, “Staff Burn-Out Syndrome.”

4

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

5

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

6

Blanchard, Truchot, et al., “Prevalence and Causes of Burnout”; Imo, “Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors”; Adriaenssens, DeGucht, 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.” Другой метаанализ выявил диапазон выгорания у специалистов блока интенсивной терапии от 0 до 70 %. Van Mol, Kompanje, et al., “Prevalence of Compassion Fatigue Among Healthcare Professionals.”

7

Roskam, Raes, and Mikolajczak, “Exhausted Parents.”

8

Purvanova and Muros, “Gender Differences in Burnout.”

9

То есть гетеро- и гомосексуальные женщины, геи, а также люди с различным цветом кожи.

10

Manne, Down Girl.

11

Manne, Down Girl, 49.

12

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

13

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

14

Patashnik, Gerber, and Dowling, Unhealthy Politics.

15

Friedman and F?rster, “Effects of Motivational Cues.”

16

Бегемоты убивают в пять раз больше людей, чем львы, – примерно 500 человек в год. Однако это ничто по сравнению с людьми – мы убиваем в сто раз больше жертв ежегодно. Gates, “Deadliest Animal in the World.”

17

Особенно «вариабельность частоты сердечных сокращений» – показатель того, насколько адаптируется сердечно-сосудистая система к изменению стрессовой ситуации. Regarding acute stress: Castaldo, Melillo, et al., “Acute Mental Stress Assessment.” По теме хронического стресса: Verkuil, Brosschot, et al., “Prolonged

Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction.”

18

Например, 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”; and Song, Fang, et al., “Association of Stress-Related Disorders.”

19

Роберт Моррис Сапольски (род. 1957) – американский нейроэндокринолог, профессор биологии, неврологии и нейрохирургии в Стэнфордском университете.

20

Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса. СПб.: Питер, 2018.

21

Процесс похож, но не идентичен – например, активация мозга различна в зависимости от вида стрессора. Психологические стрессоры активируют области мозга, ассоциированные с эмоциональной регуляцией, в большей степени, чем физиологические стрессоры. В то же время последние активизируют двигательную активность сильнее, чем психологические. Kogler, M?ller, et al., “Psychosocial Versus Physiological Stress.”

22

Мизогиния – понятие, обозначающее ненависть, неприязнь либо укоренившееся предубеждение по отношению к женщинам, женоненавистничество.

23

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

24

Epley and Schroeder, “Mistakenly Seeking Solitude.”

25

Sandstrom and Dunn, “Social Interactions and Well-Being.”

26

Bazzini, Stack, et al., “Effect of Reminiscing About Laughter.”

27

Scott, “Why We Laugh.”

28

Готтман Дж. Женщина. Руководство для мужчин. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=22667865) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Купить: https://tellnovel.com/nagoski_emili/vygoranie

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити