

Євгенія та Амелія
Нароскі



Вигоряння

Стратегія боротьби
з виснаженням цюма
та на роботі



*Emily Nagoski
and Amelia Nagoski*

Burnout

*The secret
to unlocking
the stress cycle*



BALLANTINE BOOKS
NEW YORK

Євгенія та Аліна
Нароскі

Випорання

Стратегія боротьби
з виснаженням удома
та на роботі

УДК 159.9
Н16

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

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

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

Переклад з англійської *Світлани Новікової*

Дизайнер обкладинки *Петро Вихорь*

ISBN 978-617-12-8821-8 (PDF)

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

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

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

Зміст

<i>Вступ</i>	6
Частина I. Що ви берете із собою	21
1. <i>Завершіть цикл</i>	22
2. <i>Не відступайте</i>	55
3. <i>Сенс</i>	87
Частина II. Справжній ворог	113
4. <i>Нечесна гра</i>	114
5. <i>Індустрія бікіні</i>	148
Частина III. Лівою наносимо, правою поліруємо	183
6. <i>Соціальні зв'язки</i>	184
7. <i>Що додає вам сил</i>	213
8. <i>Набирайтеся міці</i>	255
 <i>Висновок. Довго й радісно</i>	287
<i>Подяки</i>	290
<i>Примітки</i>	292
<i>Бібліографія</i>	302
<i>Про авторів</i>	317

Вступ

Ця книжка для будь-якої жінки, яка коли-небудь почувалася пригніченою та виснаженою безліччю невідкладних справ і стурбованою тим, що зробила все ще «недостатньо». А так — ми переконані в цьому — почувалася кожна жінка, зокрема й ми.

Ви знову й знову чуєте ті самі поради: займайтеся спортом, пийте овочеві смузі, будьте до себе милосердними, розфарбовуйте книжки, піклуйтеся про себе, приймайте пахкі ванни, висловлюйте подяку... Ви, мабуть, перепробували багато з них. Ми також. Іноді це допомагає, принаймні впродовж певного часу. Та потім у дітей виникають проблеми в школі, партнер опиняється в скруті й потребує підтримки чи новий проєкт на роботі забирає надто багато часу — і ми вирішуємо: *«Я піклуватимуся про себе, щойно завершу цю справу»*.

Проблема не в тому, що жінки не стараються. Навпаки, ми намагаємося повсякчас робити все, що від нас вимагають. І ми готові пробувати все: будь-який овочевий смузі, усякі вправи на глибоке дихання, якусь арт-терапію чи бомбочку для ванни, який-небудь відпочинок, якщо ми в змозі втиснути його у свій графік, — аби задовольнити кожну вимогу, що висуває нам родина, робота, світ. І, перш ніж допомагати іншим, ми намагаємося надіти кисневу маску на себе. Проблема в тому, що світ перетворив «добре самопочуття» на чергову мету, на яку кожен «повинен» націлитися; та насправді досягти її здатні лише люди, у яких є час, гроші, доглядальниці, яхти й телефонний номер Опри.

Тож ця книжка відрізняється від будь-чого з того, що ви прочитаєте про вигоряння. Ми визначимо, як має виглядати добробут у вашому житті, і подолаємо перешкоди, що стоять між вами й вашим добрим здоров'ям. Ми позначимо місце цих перешкод у життєвому середовищі так само, як позначають окремі місця на мапі, аби віднайти шляхи, якими можна їх обійти, перестрибнути чи пройти пробоєм.

Ми робитимемо це, застосовуючи науковий підхід.

Хто ми такі й чому написали цю книжку

Емілі — експерт зі здорового способу життя і має ступінь доктора філософії, вона авторка бестселера, за версією «Нью-Йорк таймс», «Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я». Коли Емілі подорожувала країною, презентуючи цю книжку, читачі постійно говорили їй, що найбільший вплив на їхнє життя мала не наука про секс, а розділи, що містили поради, як упоратися зі стресом і емоціями.

Щойно вона розповіла про це своїй сестрі-близнючці Амелії, хоровій диригентці, аж та поглянула на неї так, ніби йшлося про очевидні речі.

— Звісно. Ніхто не вчить нас, як переживати свої почуття. Дідько, мене *вчили*! Будь-який студент консерваторії вчиться переживати почуття, співаючи на сцені чи стоячи на подіумі. Але це зовсім не означає, що я здатна була таке робити в реальному житті. А коли я нарешті опанувала цю науку, саме вона, напевне, врятувала мені життя, — сказала сестра.

— Двічі, — додала вона.

І Емілі, згадуючи, як почувалася, дивлячись на заплакану, у лікарняному халаті сестру, сказала:

— Ми повинні написати про це книжку.

Амелія погодилася:

— Так, книжку про те, що могло значно поліпшити тоді моє життя.

Ви тримаєте цей твір у руках.

Наш задум утілюється в щось значно більше, ніж книжку про стрес. Насамперед ми розповіли про зв'язки. Ми, люди, не створені вершити важливі справи наодинці, ми створені працювати разом. Ось про це ми й написали.

Це емоційне виснаження

Коли ми розповідали жінкам, що пишемо книжку під назвою «Вигоряння», жодного разу ніхто не запитав: «А що таке вигоряння?» (Найчастіше запитували: «Вона вже вийшла? Її можна почитати?») Ми всі інтуїтивно відчуваємо значення слова «вигоряння», ми знаємо, що в цьому випадку відчуває наше тіло, як руйнується наша психіка, опинившись у лабетах цього монстра. Та коли 1975 року Герберт Фрейденбергер* уперше застосував термін «вигоряння», він визначав три складники цього стану:

1. Емоційне виснаження — слабкість, що виникає через надмірну завзятість, небайдужість до справ упродовж надто тривалого часу.

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

2. Деперсоналізація — вичерпана здатність до емпатії, турботи, спочуття.

3. Зникнення відчуття успішності — нездоланне відчуття марності, коли здається, що ваші дії не приносять користі, нічого не змінюють¹.

Вигоряння — надзвичайно поширене явище, і це м'яко кажучи. Від 20 до 30 відсотків американських учителів зазнають вигоряння помірно високого чи високого рівня². Подібний рівень вигоряння спостерігається серед університетських професорів і співробітників міжнародних гуманітарних організацій³. Кількість медпрацівників, які страждають на вигоряння, досягає 52 відсотків⁴. Майже всі дослідження з вигоряння стосуються професійної царини — особливо «фахівців, які допомагають людям», на кшталт учителів і медсестер. Але дедалі більше досліджується «батьківське вигоряння»⁵.

За 40 років від уведення поняття «вигоряння» дослідники з'ясували, що перший його складник — емоційне виснаження — має найпотужніший негативний вплив на наше здоров'я, стосунки й роботу, надто для жінок⁶.

Тож що таке «емоція» та як її виснажують?

Емоція у своїй основі передбачає вивільнення в мозку нейромодуляторів у відповідь на певний стимул. Ви бачите в іншому кінці приміщення людину, у яку закохані до нестями, ваш мозок вивільняє цілий букет хімічних речовин, і вони запускають низку фізіологічних змін — ваше серцебиття пришвидшується, підвищується рівень гормонів, у шлунку «пурхають метелики». Ви глибоко вдихаєте й видихаєте. Ваш вираз обличчя змінюється, можливо, ви шарієтеся, навіть

тембр вашого голосу теплішає. Думками поринаєте в спогади, пов'язані з вашим коханням, і фантазії про майбутнє. Несподівано ви відчуваєте надзвичайне бажання перетнути кімнату й привітатися. Практично всі системи вашого організму відповідають на хімічну та електричну хвилю, активовану виглядом цієї людини.

Ось це емоція. Вона виникає автоматично й миттєво. Вона трапляється деінде та впливає на все. Це відбувається безперервно — ми відчуваємо багато різних емоцій одночасно, навіть у відповідь на один стимул. Ви можете відчувати прагнення підійти до коханої людини, водночас бажаєте відвернутися й удати, ніби ви її не помітили.

Проігноровані емоції — ці миттєві реакції всього організму на певний подразник — зникнуть самі по собі. Від предмета свого захоплення ви перекинете увагу на щось інше, і спалах пристрасті послабне, доки цей «особливий хтось» знову не зрине у ваших думках або доки ваші шляхи наново не перетнуться. Так само з відчуттям болю від того, що інші поводяться з вами жорстоко, або з відчуттям відрази, яке виникає, коли ви чуєте неприємний запах. Вони просто зникають.

Одним словом, *емоції — це тунелі. Якщо ви проходите їх до кінця, ви зрештою потрапляєте на світло.*

Ми виснажуємося тоді, коли застрягаємо в якійсь емоції.

Ми можемо загрузнути просто тому, що постійно опиняємося в ситуаціях, які активують це почуття, — ми натрапляємо на об'єкт свого обожнювання зранку до вечора, день у день і таким чином потрапляємо в пастку власного потягу. Чи щодня повертаємося до роботи, яка викликає в нас стрес. Не дивно, що професії, які передбачають надання допомоги іншим, такі виснажливі, адже доводиться постійно стикатися

з нужденними. Те саме стосується й батьківства: ви не можете не бути батьком чи матір'ю та забути, що маєте дитину. Ви без кінця крокуєте цим тунелем.

Іноді ми застрягаємо, бо не знаємо, як знайти свій шлях. Найважчі почуття — гнів, горе, розпач, безпорадність — можуть бути надто підступними, щоб переживати їх наодинці. Ми блукаємо й потребуємо присутності іншої людини, яка нас любить і допоможе нам віднайти вихід.

А іноді ми застрягаємо в почуттях, бо потрапляємо в пастку там, де позбавлені свободи й не маємо змоги рухатися тунелем.

Багато хто з нас потрапляє в такі тенета через проблему, яку називаємо «синдром донора».

Синдром людини-донора

У своїй книжці *Down Girl: The Logic of Misogyny* («Дівчина в підпорядкуванні. Логіка мізогінії») філософ Кейт Манн описує систему, у якій один клас людей⁷, «люди-донори», повинні покірно та з готовністю віддавати свій час, увагу, любов і тіло іншому класу — «людям-особистостям»⁸. У ці терміни автор вкладає прихований зміст: люди-особистості морально зобов'язані бути людьми й виражати свою людську сутність, тоді як моральний обов'язок людей-донорів — віддавати свою людяність Особистостям. А тепер згадайтеся, до якого класу належать жінки.

У повсякденному житті ці відносини значно складніші й менш помітні; утім, уявімо таку карикатурну версію: Донори — це дбайливі, люблячі підлеглі Особистостей⁹. Роль Донорів полягає в тому, щоб віддавати всю свою людяність Особистостям, аби ті могли існувати як повноцінні люди. Від

Донорів очікують, щоб вони зрікалися всіх матеріальних чи владних ресурсів, які вони раптом можуть здобути, — своїх посад, своєї любові, своїх тіл. Адже ті належать Особистостям.

Люди-донори завжди повинні бути милими, щасливими, спокійними, *щедрими* й уважними до потреб інших. Тобто вони ніколи не мають права бути потворними, сердитими, засмученими чи амбіційними, вони ніколи не повинні звертати увагу на власні потреби. Донори, на думку інших, не мають жодних потреб. Якщо вони наважуються просити про щось чи, борони Боже, вимагати чогось, це вважається порушенням їхньої ролі як Донорів, і вони можуть бути за це покарані. І якщо Донор покійно та люб'язно не віддає те, чого хоче Особистість, за це теж він може бути покараний, осоромлений чи навіть знищений.

Якби ми поставили собі за мету винайти систему, що спричиняє вигоряння в половини населення, ми б навряд чи придумали щось ефективніше.

Емоційне вигоряння трапляється, коли ми загрузаємо в певній емоції й не спроможні пройти крізь цей тунель. Відповідно до синдрому людини-донора, Донору не дозволяються такі дрібниці, як емоції, тож ці люди опиняються в безвиході — тобто вони не можуть вільно просуватися емоційним тунелем. Їх за це очікує навіть покарання.

Завдяки інстинкту самозбереження ваше тіло на певному рівні усвідомлює, що синдром людини-донора повільно вбиває вас. Тому ви знову й знову намагаєтеся приділити собі увагу, п'єте зелені смузі, випробовуєте один за одним різні новітні способи самопомоги. Та інстинкт самозбереження розпочинає бій із синдромом, що наполягає: самозбереження — то егоїзм; і ваші спроби подбати про себе насправді

можуть погіршити ситуацію, збурюючи ще потужнішу хвилю осуду з боку суспільства чи вас самих: як ви насмілилися?

Синдром людини-донора — це наша хвороба.

А книжка, яку ви тримаєте в руках, — наш рецепт від цієї хвороби.

Як побудована книжка

Ми поділили цю книгу на три частини. Частина I називається «Що ви берете із собою».

У фільмі «Зоряні війни. Епізод V. Імперія завдає удару у відповідь» Люк Скайвокер бачить печеру зла. Із жахом дивлячись на вхід, він запитує свого вчителя Йоду:

— Що там?

Йода відповідає:

— Тільки те, що ти береш із собою.

Частина I книжки пояснює три внутрішні ресурси, які ми беремо із собою, коли вирушаємо в героїчну подорож: цикл реакції на стрес, так званий монітор (мозковий механізм, що контролює емоцію) і сенс життя. Сенс життя часто розуміють як «те, що ми бачимо в кінці тунелю», однак таке тлумачення хибне. Сенс життя змушує нас проходити крізь тунель, попри те що на нас чекає на іншому кінці. (Спойлер: сенс життя для нас корисний.)

Так ми потрапляємо до частини II. Вона має назву «Справжній ворог».

Це посилання на науково-фантастичну антиутопію «Голодні ігри», у якій юна Катніс Евердін змушена брати участь у «грі», організованій урядом; і впродовж гри вона має вбивати інших дітей.

Наставник напучує її:

— Пам'ятай, хто твій справжній ворог.

То не люди, яких її спонукає вбивати уряд і які намагаються вбити її саму. Ворог — це уряд, який створив цю систему.

Не здогадуєся, хто є ворогом у цій книжці?

[Звучить зловісна музика.] Патріархат. Бр-р!

Більшість праць, у яких ідеться про те, як жінкам подбати про себе, залишають цю частину поза увагою й натомість дискутують лише про речі, які читачі здатні контролювати. Утім, це так само, як навчати найліпшої переможної ігрової стратегії, не попередивши учня, що ця гра нечесна. На щастя, коли ми розуміємо, як саме відбувається шахрайство, можемо розпочинати грати за нашими власними правилами.

А потім частина III — захопливий висновок — наука про те, як перемагати у війні проти цих «справжніх ворогів». Виявляється, що є конкретні, особливі речі, які ми можемо робити щодня, аби стати міцнішими й подолати ворога.

Ми назвали останню частину «Лівою наносимо, правою поліруємо».

У фільмі «Малюк-каратист» містер Міягі навчає Денні ла Руссо карате, доручивши малюку натирати воском свою автівку.

— Нанось віск, — каже містер Міягі, описуючи правою долонею коло за годинниковою стрілкою.

— А тепер поліруй, — каже він, рухаючи лівою долонею проти годинникової стрілки.

І додає:

— Не забувай дихати.

Він також відправляє Денні шліфувати дерев'яний настил, фарбувати огорожу й будинок.

Навіщо потрібні ці рутинні, буденні завдання?

Тому що в таких завданнях містяться захисні жести, які допомагають нам вирости достатньо сильними, аби захищати себе та людей, яких ми любимо, й укласти мир з нашими ворогами.

«Нанось і поліруй» — це те, що робить вас сильнішими: соціальні зв'язки, відпочинок і самоспівчуття.

Упродовж усієї книжки ви слідкуватимете за історіями двох жінок: Джулі, учительки державної загальноосвітньої школи, чиє тіло постає проти своєї господині та змушує її звернути на себе увагу; і Софі, інженерки, яка вирішує, що вона народжена не для патріархату. Образи цих жінок є збірними: у той самий спосіб, як із тисяч нерухомих зображень, зібраних разом в один сюжет, створюється фільм, так і наші героїні були створені з десятків історій реальних жінок. Ми скористалися цим методом частково для того, щоб захистити реальних людей, а частково тому, що така повість значно ефективніше пояснює наукову теорію, ніж окремі маленькі оповідання. Наше дослідження враховує далеко не кожную жіночу долю, але сподіваємося, що ці історії дадуть вам розуміння того, що кожний особистий досвід є, з одного боку, унікальним, а з іншого — універсальним.

Кожна частина закінчується так званим tl;dr-списком. Tl;dr* — аббревіатура, що використовується в інтернеті та означає «занадто довго; не читав». Якщо ви напишете пост із п'ятисот слів у *Facebook* або коментар у кілька абзаців в *Instagram*, хтось вам може відповісти: «tl;dr». Наші списки «tl;dr» містять ідеї, якими ви можете поділитися зі своєю

* Від англ. *too long; didn't read*.

найкращою подругою, коли вона телефонує вам у сльозах; факти, якими можете скористатися, аби спростувати міфи, що хтось згадує в розмові; а також думки, що, сподіваємося, навідуватимуть вас, коли ваш невгамовний мозок не даватиме вам заснути вночі.

Кілька застережень щодо науки

У цій книжці ми застосовуємо науку як інструмент, що дає змогу поліпшити життя жінок. Ми звернулися до різних галузей, зокрема афективної неврології, психофізіології, позитивної психології, етології, теорії ігор, обчислювальної біології тощо. Тож кілька застережень щодо науки...

Наука — це найкраща ідея, що коли-небудь спадала на думку людству. Це системний спосіб дослідження природи реальності, можливість перевірити й довести чи спростувати гіпотези. Однак важливо пам'ятати, що наука — це зрештою особливий спосіб помилятися. Тобто кожен науковець намагається а) помилятися трохи менше за попередників, доводячи: те, що ми вважали правильним, насправді таким не є, і б) припускатися помилок таким чином, аби це можна було перевірити й довести, тим самим надаючи своєму наступникові змоги трохи менше помилятися. Дослідження — це безперервний процес вивчення нових речей, які дозволяють бачити дещо більше, ніж є істина, й у такий спосіб неминуче розкривати хибність наших уявлень у минулому; він ніколи не буває «завершеним». Отже, щоразу читаючи заголовки на кшталт «Нові факти свідчать...» або «Нещодавно вчені з'ясували...», сприймайте їх із скептицизмом. Одне дослідження нічого не доводить. У книжці «Вигоряння» ми прагнули

скористатися ідеями, що панують уже багато десятиліть і підкріплені численними підходами. Проте наука пропонує не остаточну істину, а лише найдоступнішу. Наука в якомусь сенсі є не зовсім наукою.

Друге застереження стосується соціології, де висновки зазвичай роблять на підставі опитування багатьох учасників і оцінювання середнього показника отриманих від них фактів. Адже люди різні. Лише те, що якась інформація правдива для конкретної групи людей, не означає, що цей показник є істинним. Наприклад, факт, що американські жінки в середньому мають зріст п'ять футів і чотири дюйми*, не свідчить про реальний зріст кожної окремої жінки цієї групи. Тож коли ви зустрічаєте американську жінку, чий зріст не дорівнює п'яти футам і чотирьом дюймам, це не означає, що з нею щось негаразд, просто її зріст відрізняється від усереднених показників. Водночас і наука не помиляється — середній зріст жінок насправді дорівнює п'яти футам і чотирьом дюймам; але цей висновок не говорить нам нічого конкретного про окрему жінку, яку ми зустрічаємо. Тож якщо ви натрапите в цій книжці на будь-які наукові факти, що описують «жінок», однак не відповідають вашим знанням, не поспішайте висувати, що чи то науковці схибили, чи то ви маєте ваду. Люди різні, і вони змінюються. Наука — це надто грубий інструмент, щоб урахувати ситуацію кожної окремої жінки.

Третє застереження полягає в тому, що наука часто потребує великих коштів, а той, хто платить за дослідження, може вплинути на результат або на його оприлюднення.

* Приблизно 1 м 63 см.

Позаяк нас дуже цікавлять практики, які ґрунтуються на доказах. Важливо пам'ятати про джерело таких доказів і можливі причини відсутності протилежної точки зору¹⁰.

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

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

І ось тут настає час для фантазії.

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

Сова й сир

Ось справжнє дослідження, проведене реальними вченими¹¹.

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

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

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

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

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

«Сиром» у книжці «Вигоряння» є не просто можливість почуватися менш пригніченими, виснаженими та схвильованими через те, чи достатньо ми зробили. «Сир» — це відчуття все більшої та більшої могутності, сили, що дає змогу здолати всіх «сов» і вийти з усіх лабіринтів, упоратися з будь-яким викликом, що кидає нам світ.

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

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

Частина I
Що ви берете із собою

Завершіть цикл

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— А що означає «завершити цикл»?

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

Стрес

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

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

майбутнє. У різний спосіб і різною мірою всі ці чинники можна сприймати як потенційну загрозу.

Стрес — це психічні й фізіологічні зміни, яких зазнає ваше тіло, щойно ви стикаєтеся із загрозою. Це сформована шляхом еволюції адаптивна реакція, що допомагає нам у ситуаціях, коли, наприклад, доводиться рятуватися від переслідування лева чи нападу гіпопотама¹². Коли мозок фіксує появу лева чи гіпопотама, він активує загальну реакцію на стрес — низку нервових і гормональних процесів, які ініціюють фізіологічні зміни, що дозволяють вам вижити: під дією адреналіну кров миттєво приливає до м'язів, глюкокортикоїди не дають вам зупинитися, а ендорфіни допомагають не зважати на дискомфорт. Серце починає битися швидше й інтенсивніше перекачує кров, відтак підвищується кров'яний тиск і частішає дихання (зазвичай саме за цими показниками серцево-судинної діяльності науковці й досліджують стрес)¹³. Ваші м'язи напружуються; зменшується чутливість до болю; увага зростає, ви стаєте надзвичайно пильними, зосереджуючись на короткострокових думках про те, що відбувається «тут і зараз»; ваші органи сприйняття стають надзвичайно чутливими; ваша пам'ять рухається вузьким каналом інформації, що найтісніше пов'язана із причиною стресу. До того ж, аби максимально збільшити ефективність роботи тіла в цьому стані, інші системи вашого організму поступаються своїм пріоритетом: уповільнюється травлення, пригнічується робота імунної системи (вимірювання показників діяльності імунної системи — це ще один метод, за яким науковці досліджують стрес)¹⁴. Так само гальмується зростання та відновлення тканин, а та-

кож репродуктивна функція. Усе ваше тіло й розум змінюються у відповідь на відчуту загрозу.

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

Ви тікаєте.

Розумієте, ця складна, багатосистемна реакція має одну першочергову мету: наситити ваші м'язи киснем і енергією та підготувати вас до втечі. Усі процеси, не підпорядковані цій меті, відкладаються. Як пояснює Роберт Сапольскі, «для нас, хребетних тварин, реакція на стрес у своїй основі ґрунтується на факті, що м'язи мають бути готові працювати як скажені»¹⁵.

Отже, ви тікаєте.

А далі?

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

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

Збільшитися від причини стресу — не означає позбутися самого стресу

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

Але ні.

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

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

І що тепер? Загроза минула, проте ваше тіло так само досі налаштоване на дії, оскільки ви не зробили нічого, що

воно сприйняло б за сигнал вашої безпеки. Ваше тіло застрягло посередині реакції на стрес. Одні лише слова на кшталт «Усе позаду, заспокойся!» не допоможуть. Навіть вигляду мертвого лева замало. Ви мусите зробити щось, аби переконати своє тіло, що небезпека минула, інакше ви залишитеся в тому самому стані: рівень нейроактивних хімічних сполук і гормонів знизиться, але так і не повернеться до показників, властивих спокійному стану. Жодна система вашого організму — ні травна, ні імунна, ні серцево-судинна, ні кістково-м'язова, ні репродуктивна — так і не отримують сигнал про те, що ви в безпеці.

Але стривайте! Є ще дещо.

Уявімо, що стресором є не лев, а якийсь ідіот колега. Він не становить жодної загрози вашому життю, а просто допікає вам. Він виголошує якусь нісенітницю під час наради, і — о Господи — та сама хвиля адреналіну, кортизолу та глікогену!¹⁶ Але ви маєте зберігати спокій і поводитися «пристойно» відповідно до соціальних норм. Ви лише загострите ситуацію, якщо перестрибнете через стіл і видряпаєте йому очі, як того прагне ваша фізіологія. Натомість ви проводите спокійну, доброзвичайну з погляду соціуму, високопродуктивну нараду з його керівником; ви заручаетесь підтримкою цього керівника на випадок, якщо наступного разу цей нікчема скаже ще якусь дурню.

Наші вітання!

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

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

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

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

Ми живемо у світі, де все перевернуто догори дригом: здебільшого на сучасному постіндустріальному Заході сам стрес уб'є вас швидше, ніж стресор, якщо ви не зробите щось, аби завершити цикл реакції на стрес. Саме тоді, коли ви долаєте черговий стресор, ваше тіло намагається дати лад тривалому стресу. І для вашого добробуту надзвичайно важливо — так само, як сон та їжа — надати організму всі необхідні ресурси, аби допомогти йому завершити цикл активованої реакції на стрес.

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

Чому ми застрягаємо

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

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

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

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

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

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

А потім настає завтра... І виявляється, що той жахливий проєкт нікуди не зник.

— Біжи! — знову наказує мозок.

І цикл поновлюється.

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

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

— Біжи! — говорить він, накачуючи вас адреналіном.

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

Або:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

І річ не в тому, що зовнішня реакція на стрес є виявом вразливості та слабкості; річ у тому, що це (як нас завжди виховували) було б неввічливо. Коли ваш кузен розмістить жіноконенависницький пост у *Facebook*, ви можете ВЛАС-

ТУВАТИ НЕАБИЯКИЙ ЛЕМЕНТ БО ВІН ПОВТОРЮЄ
НІСЕНІТНИЦІ ЯКІ НЕ ПРОСТО ПЕРЕКРУЧУЮТЬ
ФАКТИ А Й СУПЕРЕЧАТЬ МОРАЛЬНИМ ПРИНЦИ-
ПАМ ХАЙ ЇМ ГРЕЦЬ Я ПОВІРИТИ НЕ МОЖУ ЩО
МЕНІ ВСЕ ЩЕ ДОВОДИТЬСЯ ЦЕ ПОЯСНЮВАТИ.
Після цього він (імовірно, не лише він один) відповість, що
ви, напевне, маєте рацію, але він не слухатиме вас, коли
ви так верещатимете. Так лютуватимете. Вам варто ви-
словлювати свої погляди ввічливіше, якщо ви хочете, щоб
вас сприймали серйозно.

Будь люб'язною, будь сильною, будь увічливою й не доз-
воляй собі жодних почуттів.

3. Так безпечніше. Чи існує стратегія поведження із,
скажімо, вуличними залицяльниками, що дає упоратися
і з ситуацією, і зі стресом, викликаним цією ситуацією? Без-
перечно. Поверніться й лясніть того нахабу по обличчю. Але
що далі? Чи усвідомить він негайно, що вуличні пересліду-
вання — це гидко й одразу їх припинить? Навряд чи. Імо-
вірніше, ситуація загостриться: він ударить вас у відповідь,
і небезпека лише зросте. Іноді піти — означає перемогти.
Усміхатися, залишатися в доброму гуморі, ігнорувати не-
приємну ситуацію й переконувати себе не перейматися
нею — це стратегія виживання. Користуйтеся нею з гор-
дістю. Просто не забувайте, що ця стратегія виживання
не впливає на сам стрес. Вона не заміняє, а лише відкладає
необхідність завершення циклу, чого потребує ваше тіло.

Існує безліч способів заперечувати, ігнорувати чи вгамо-
вувати свою реакцію на стрес. Через ці та інші причини
більшість із нас продовжують жити з десятками не пройдених

до кінця циклів реакцій на стрес, які не спиняють бурхливих хімічних процесів у нашому організмі й чекають свого шансу на завершення.

А ще є оціпеніння.

Оціпеніння

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

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

тична нервова система поглинає симпатичну — і ви вимикаєтеся.

Уявіть, що ви — газель, яка тікає від левиці. Ви мчите, ледве торкаючись землі, адреналін вирує в крові — аж тут відчуваєте, що зуби левиці вгризаються у ваше стегно. Що ви робите? Ви більше не можете бігти — левиця тримає вас, не можете битися — левиця значно сильніша. Тож ваша нервова система б'є по гальмах. Ви завалюєтеся на бік і вдаєте, що мертві. Це оціпеніння.

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

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

«СКИДАННЯ НАПРУГИ»

У нашій культурі є багато слів, що описують відчуття, коли мозок у відповідь на стрес вибирає команду «Вперед!». Якщо мозок вирішує, що потрібно битися, ви можете почуватися незадоволеною, роздратованою, розбитою, розгніваною чи оскраженілою. Коли він вважає,

що за краще тікати, ми також можемо знайти визначення своїм почуттям — невпевненість, схвильованість, занепокоєність, сполоханість, наляканість, нажаханість. Та як описати стан оціпеніння? Тут можуть стати в пригоді кілька прикметників. Замкнуті. Онімілі. Нерухомі. Відсторонені. Закам'янілі. Саме слово «симпатична» означає «з емоціями», тоді як «парасимпатична» — система, що контролює оціпеніння, — означає «поза емоціями». Ви ніби втрачаєте зв'язок із зовнішнім світом, стаєте млявими, байдужими до всього. Ви почуваетесь так, ніби... вас тут немає.

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

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

Подібний процес відбувається в організмі будь-якого ссавця. Одна жінка, дізнавшись про оціпеніння, пригадала такий випадок:

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

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

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

— Моя дитина пройшла через це у відділенні реанімації.

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

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

Довіртеся своєму тілу. «Скидання напруги» не завжди приносить усвідомлення її джерела, та це не має

значення. Усвідомлення й обізнаність не потрібні, щоб напруга могла рухатися вашим тілом і виходити з нього. Плачете без очевидної причини? Чудово! Просто зверніть увагу на будь-яку безпідставну емоцію, відчуття, тремтіння й скажіть: «Ага, то виходить напруга».

Найефективніший спосіб завершити цикл

Що ви робите, коли за вами женеться лев?

Ви тікаєте.

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

Ви бігаєте.

Чи плаваєте.

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

Як довго?

Більшості вистачає від двадцяти хвилин до години на день.

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

Пам'ятайте: ваш організм не має жодного уявлення, що означає «заповнити податкову декларацію» чи «розв'язати

міжособистісний конфлікт у раціональний спосіб». Він знає, що означає підстрибування. Розмовляйте його мовою. Його мова — це мова тіла.

Ви чуєте звідусіль, які корисні для вас фізичні вправи, чи не так? Що вони допомагають позбавитися стресу, покращують здоров'я, настрій і розумову діяльність — тому ви обов'язково повинні мати якесь фізичне навантаження¹⁷. І ось вам пояснення: саме фізична активність дає мозкові сигнал, що ви успішно уникнули загрози й ваше тіло знову стало безпечним для життя. Фізична активність — це найефективніша стратегія завершення циклу реакції на стрес.

Інші способи завершити цикл

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

Дихання. Глибоке, неспішне дихання знижує рівень стресу, надто коли видих довгий і повільний, до повного втягнення живота. Найкраще дихання спрацьовує тоді, коли стрес не надто сильний або коли вам потрібно хоча б частково позбутися його негативних наслідків, щоб стало снаги пройти через найважчий період. Потім ви зможете застосувати щось кардинальніше. До того ж, якщо вам доводиться жити з наслідками травми, звичайне глибоке дихання — це найм'якший спосіб повернутися до життя після травми, чудова відправна точка. Вправа проста й дієва: повільно вдихніть, рахуючи до п'яти; затримайте дихання й порухуйте

до п'яти; потім повільно видихайте, рахуючи до десяти; знову зробить паузу і порахуйте до п'яти. Повторіть цю вправу тричі. Лише одна хвилина й п'ятнадцять секунд дихання — і ви відчуєте результат.

Позитивне спілкування. Звичайні приятельські соціальні контакти — це перша зовнішня ознака того, що світ є безпечним. Ми здебільшого схильні думати, що будемо щасливіші, якщо, наприклад, під час подорожі потягом наш супутник залишить нас у спокої і ми подорожуватимемо мовчки. Але виявляється, що люди почуваються значно краще після приємної, увічливої розмови із сусідом¹⁸. Ті, хто мають більше приятелів, щасливіші за інших¹⁹. Просто візьміть філіжанку кави й побажайте баристі доброго дня. Скажіть комплімент жінці, яка подала вам обід, — на ній гарні сережки. Переконайте мозок у тому, що ви перебуваєте в безпечному місці й не всі люди мерзотники та дурні. Це допомагає!

Сміх. Сміятися разом — і навіть просто згадувати ті часи, коли ви сміялися, — означає збільшувати задоволення від стосунків²⁰. Мова не про штучний сміх із ввічливості, ідеться про щире вираження почуттів — глибокий, непристойний, нестримний сміх. За словами нейробіологині Софі Скотт, сміючись, ми використовуємо «стародавню еволюційну систему, розвинуту ссавцями для створення й підтримки соціальних зв'язків, а також для регулювання емоцій»²¹.

Прив'язаність. Коли дружні балачки з колегами не допомагають, коли стрес надто сильний, аби сміятися, ми шукаємо тіснішого зв'язку, любові. Найчастіше це близька, дорога людина, яка вас любить, поважає та довіряє вам, яку ви також любите, поважаєте і якій довіряєте. Це не обов'язково має бути фізичний потяг, хоча це було б чудово. Теплі

обійми в безпечному, надійному оточенні допоможуть переконати тіло, що ви уникнули загрози, не гірше від бігу на пару миль, до того ж вам не доведеться страшенно пітніти.

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

Під час шестисекундного поцілунку важливо усвідомлювати, що вам подобається ця людина, що ви довіряєте їй, що ви відчуваєте симпатію до неї. Водночас поцілунок подає тілу сигнал про те, що ви перебуваєте в безпеці, серед свого племені.

Ще один приклад — обійми. Протягом якнайменше двадцяти секунд обіймайте людину, яку ви любите і якій довіряєте; до того ж цієї миті ви обоє маєте зберігати рівновагу. Обіймаючи когось, ми здебільшого робимо це швидко, схилившись до партнера; якщо ж обійми затримуються, ми спираємося один на одного, тож коли один раптом відступив би, інший міг би впасти. Натомість ви маєте контролювати свій центр тяжіння, охоплюючи один одного руками. Затримайтеся в такій позі. За результатами дослідження, двадцять секунд обіймів можуть змінити ваш гормональний фон, знизити кров'яний тиск, уповільнити серцевий ритм і покращити

настрій, і як наслідок після обіймів підвищується рівень окситоцину — гормону соціальних зв'язків²².

Подібно до тривалого, свідомого поцілунку, двадцять секунд обіймів можуть переконати ваше тіло в тому, що ви в безпеці, що ви втекли від лева й повернулися додому, неушкоджені й заспокоєні, до людей, яких любите.

Звісно, це не обов'язково має бути точнісінько двадцять секунд. Головне, щоб ви відчули: цикл завершився. Психотерапевт Сюзанна Ясенца називає це «обійми до розслаблення».

На щастя, можливість завершити цикл за допомогою прив'язаності не обмежується стосунками з людьми. Звичайне погладження кішки протягом кількох хвилин здатне знизити кров'яний тиск. Власники тварин часто переконані, що їхня приязнь до улюбленців допомагає їм більше, ніж стосунки з родичами²³. Не дивно, адже, вигулюючи свого собаку, маєте більше фізичного навантаження й відчуваєтеся краще за людей, які цього не роблять, — ви отримуєте водночас і тренування, і прихильність²⁴. А для тих, хто через негативний досвід нікому не довіряє, така терапія з кінями, собаками чи іншими тваринами може відчинити двері у світ великої сили прив'язаності.

Наші можливості завершувати цикл за допомогою любові не зупиняються на світських стосунках. Нерідко, коли дослідники вивчають роль духовності для щастя людини, вони говорять про сенс життя (це аж так важливо, що ми присвятили йому третю частину) чи про соціальну підтримку, яку надають один одному члени релігійної спільноти. Але духовний зв'язок також означає почуття безпеки, любові й допомоги з боку вищої сили. Коротко кажучи, це відчуття єднання з невидимим, проте надзвичайно реальним племенем²⁵.

Старий добрий плач. Той, хто говорить: «Слізьми горю не зарадиш», не знає різниці між звільненням від стресу і виходом із ситуації, що викликала цей стрес. Ви коли-небудь стримували сльози, і, щойно за вами зачинялися двері, ви ридали? А що відчували, коли через десять хвилин за-спокоювалися? Так, ви витираєте ніс, глибоко зітхаєте й відчуваєте, ніби тягар, що змусив вас ревти, нарешті впав із ваших плечей. Можливо, ви не змінили ситуацію, що викликала стрес, але ви завершили цикл.

Маєте улюблену сльозливу мелодраму, яка щоразу змушує вас плакати? Ви чудово пам'ятаєте, коли саме треба діставати серветку і шмигаєте носом, примовляючи: «Як мені подобається цей момент!» Переживаючи емоції разом із персонажами, ви дозволяєте їх переживати і своєму тілу. Зворушлива історія проводить вас через повний емоційний цикл.

Творче самовираження. Участь у творчих заняттях сьогодні — запорука більш енергійного, захопливого, сповненого ентузіазму завтра²⁶.

Чому? Яким чином це відбувається? Як і спорт, мистецтво — зокрема живопис, скульптура, музика, театр і література в усіх її жанрах — створюють контекст, що толерує, навіть заохочує сильні емоції. Коли, наприклад, нас уперше захоплює вир романтичного кохання, усі ті пісні, що звучать на радіо, несподівано набувають сенсу! Вони підтримують нас, коли навіть друзі починають заковувати очі, укотре слухаючи про нашу пристрасть. А коли нам розбивають серце, з'являється плейлист, здатний провести нас крізь «тунель суму» й бути поряд, доки не знайдемо спокій. Так, літературні, образотворчі й виконавчі жанри

мистецтва дарують нам шанс відчутти й пережити сильні емоції. Це щось на кшталт культурної лазівки в суспільстві, яке велить нам бути «люб'язними» й «не збурювати хвилі». Скористайтеся нею.

Письменники, художники та інші митці повторюють те, що колись сказала одна авторка пісень із Нешвілла: «Коли я згадую свої найперші твори, стає цілком очевидно, що я писала про своє минуле й намагалася переосмислити свій болісний досвід і надати йому сенсу. Тоді я абсолютно все заперечувала — я навіть не усвідомлювала, що мені дійсно болять. Написання пісень допомогло мені відчути те, що від мене приховував мій мозок. Мої пісні стали притулком для всього, з чим я не могла впоратися інакше»²⁷.

Софі — інженерка і фанатка «Зоряного шляху», а також багатьох інших речей, але точно не спортсменка. Коли вона навчалася в старшій школі, усі переконували, що темношкірій дівчині зі зростом у шість футів і один дюйм* варто грати в баскетбол, а вона у відповідь радила, куди їм засунути той баскетбольний м'яч. Дівчина ненавидить фізкультуру. Вона не робитиме фізичних вправ. Направду, якщо Софі колись починала тренуватися, кілька днів після цього вона обов'язково починала хворіти чи отримувала травму, або з'являвся якийсь проєкт і не залишав їй часу на спортзал. Вона не може займатися спортом. Не може, та й годі! Вона ненавидить це, не здатна це робити й не робитиме!

Тож коли Емілі завітала до них у офіс, щоб під час обідньої перерви провести коротенький семінар про стрес, і сказала:

* Приблизно 185 см.

«Фізичні вправи стануть вам у пригоді», Софі підійшла до неї після семінару.

— Ви не розумієте, Емілі. Мені нудно й боляче. Кожного разу, коли я роблю зарядку, щось трапляється. Я не можу, не буду, не хочу. Нізачо. Ні. Я не збираюся займатися спортом. Мені байдуже, навіть якщо це допомогло б мені зі стресом.

Не всі народжуються спортсменами. Однак усі наукові дослідження такі однозначні щодо користі фізичних вправ, що Емілі, як експерт з питань здоров'я, почала шукати шляхи підтримки людей, які не можуть тренуватися, ненавидять це або просто не хочуть. На її подив, висновком більшості наукових досліджень були поради на кшталт «Оберіть командний вид спорту» або «Перетворіть фізичні вправи на хобі!». Іншими словами, усі рекомендували: «Знайдіть спосіб отримувати задоволення від вправ!» Загалом це чудова порада, але не для того, хто страждає від хронічного болю, хвороби, травми чи фізичної вади, чи для таких, як Софі, яка Не. Буде. Займатися спортом.

Але згодом Емілі натрапила на цікаві дослідження в галузі тілесної психотерапії й почала застосовувати їхні результати до таких, як Софі. Ось що запропонувала Емілі.

— Гаразд, отже, просто лежи в ліжку...

— Це мій улюблений вид спорту, — зауважила Софі.

— ...і просто поступово напружуй і розслабляй кожен м'яз свого тіла, починаючи зі стоп і закінчуючи обличчям. Напружуй м'язи сильно-сильно-сильно, ду-у-уже повільно рахуючи до десяти. Не шкодуй часу, коли напружуєш місця, у яких найбільше відчуваєш стрес.

— Плечі, — миттєво сказала Софі.

— Супер! І коли ти все це робиш, ти повинна уявляти — по-справжньому, яскраво, усіма нутрощами — як ти ледве не до смерті колошматиш той стресор, з яким стикнулася.

— Окей, — з ентузіазмом відповіла Софі.

— Головне — уявляти все дуже чітко — це надзвичайно важливо. Ти маєш помітити, як реагує твоє тіло, як починає швидше битися серце, як стискаються кулаки, аж доки ти не відчуєш приємний смак...

— ...перемоги, — закінчила за неї Софі. — Я все збагнула.

І вона дійсно все зрозуміла. Далі стали відбуватися дивні речі. Іноді під час занять із напруження м'язів дівчина відчувала незрозумілі хвили розчарування та гніву. Іноді вона плакала. Іноді здавалося, що тіло Софі починало жити своїм життям, воно дивно тремтіло та здригалося, наче в одержимості.

Дівчина написала про це Емілі в електронному листі.

«Цілком нормально, — запевнила її Емілі. — Це розпаковується твій багаж. Усі ті незавершені цикли реакцій на стрес, які накопичилися в тобі, нарешті виходять назовні. Довірся своєму тілу».

Є надзвичайно багато способів завершити цикл, і перелічити тут усі неможливо. Проте всі стратегії, хай то буде фізична активність, прив'язаність, сміх, творче самовираження чи навіть просте дихання, об'єднує одна спільна вимога: ви маєте щось робити.

І ми точно знаємо, що однозначно не спрацює: продовжувати переконувати себе, що все гаразд. Завершення циклу — не розумове рішення, а фізіологічна зміна. Ви ж

не наказуєте своєму серцю продовжувати битися, а своїй травній системі — переварювати їжу! Так само й завершення циклу реакції на стрес не є наслідком міркувань. Дайте своєму тілу те, що йому необхідно, і дозвольте робити те, що воно робить — стільки часу, скільки потрібно.

Як дізнатися, що ви завершили цикл?

Це ніби відчуття насичення після їжі чи відчуття оргазму. Ваше тіло посилає чіткий сигнал. Просто одним людям легше це зрозуміти, а іншим складніше. Ви можете зазнати зміни настрою, імовірно, зміниться ваш психічний стан або рівень фізичної напруги. Ви починаєте дихати глибше, ваші думки заспокоюються.

Для деяких людей це так само очевидно, як усвідомлювати своє дихання. Як-от для Емілі. Задовго до знайомства із наукою вона знала: щойно виникає стрес, напруження, щойно вона почувається жажливо, варто їй вийти на пробіжку чи сісти на велосипед — і зрештою її самопочуття поліпшується. Навіть у ті дні, коли дівчина дивилася на свої кросівки й думала: «Ну не хочу я!», вона знала, що ті кросівки й пробіжка чи поїздка принесуть їй спокій. Одного разу Емілі навіть розплакалася біля верхівки пагорба посеред фермерських угідь у південно-східній Пенсільванії, важко дихаючи, у захваті від запаху корів, яскравої від сонця дороги, шурхотіння велосипедних шестерень. Вона завжди була здатна на інтуїтивному рівні відчуття таку зміну всередині свого тіла.

Що це за відчуття?

Воно схоже на перемикання передач — ланцюг перемикається на меншу зірочку, і раптом колеса починають

крутитися вільніше. М'язи розслаблюються, дихання стає глибшим.

Що регулярніше Емілі вправляється, то легше досягає цього полегшення. Якщо дівчина дозволить стресові накопичуватися в тілі протягом багатьох днів або тижнів, одного тренування буде замало, щоб пройти весь шлях. Наприкінці пробіжки вона почуватиметься краще, та цикл не завершиться. Якщо ви тривалий час накопичували незавершені цикли у своєму тілі, то також можете спостерігати подібне. Коли ви починаєте практикувати стратегії завершення циклу, спочатку відчуваєте тільки полегшення; повна релаксація, властива завершенню циклу, настає не обов'язково. І це також нормально.

Для інших — таких, як Амелія, зрозуміти, коли завершується цикл, не так просто. Вона вперше помітила, що це сталося, коли перебувала в кабінеті свого психотерапевта. Амелія була стривожена. Психотерапевт попросила її описати свою тривогу, і Амелія хвилини на чотири перетворилася на поетесу, розповідаючи про напругу в плечах, відчуття тепла в шиї, тремтіння волоссяних фолікулів, а потім замовкла, щоб відновити дихання.

— І як ви тепер відчуваєтеся? — поцікавилася лікарка.

— Гм. Я... я не знаю. Я більше цього не відчуваю. Гадаю, воно просто... пішло?

— Авжеж. Саме так це й відбувається. Тривога з'являється та зникає.

— Вона просто зникає?

— Так. Якщо ви не заважаєте, вона просто зникає.

Ми запитали групу психотерапевтів, як вони визначають, що завершили цикл. Одна з них розповіла не про себе, а про

свою маленьку дочку. Коли та підходила до неї засмучена, вона пригортала її, як це робить будь-яка мати, і дивилася на неї, поки дівчинка плакала. Поступово напружені м'язи обличчя й тіла дитини м'якшали й вона, здригнувшись, голосно зітхала, а потім уже могла розповідати про подію, що так її засмутила. Гучне зітхання було сигналом того, що її маленьке тільки пережило зміну²⁸.

Не переймайтеся, якщо ви не впевнені, що здатні розпізнати завершення циклу. Надто якщо ви багато років поспіль (а можливо, навіть усе життя) стримували свої хвилювання чи гнів, ви, напевне, зібрали купу накопичених циклів реакції на стрес, що продовжують обертати свої двигуни й чекають, доки настане їхня черга. Тож знадобиться якийсь час, перш ніж ви ліквідуєте цей затор. Усе, що потрібно, — це розуміти, що ви почуваєтеся крок за кроком краще, ніж раніше. Звертайте увагу на зміни у своєму тілі, як воно заспокоюється.

«Якщо спочатку на шкалі стресу я перебувала на вісімці, то зараз я на четвірці», — можете сказати ви. І це вже чудово.

Практичні поради

Наші поради дуже прості.

По-перше, знайдіть методику, що працює. Було б зручно, якби ми могли просто назвати найкращу для вас стратегію. Та ви, імовірно, побачите, що в різні дні працюють неоднакові стратегії. Іноді найефективніша стратегія не може застосовуватися щоденно, тож вам потрібно щось про запас. Можливо, ви вже визначили для себе кілька прийнятних

методик, але проєкспериментуйте з усіма, а потім додайте найдієвіші до свого розпорядку дня. Знайдіть для них час у розкладі. Тридцять хвилин для будь-чого, що вам допомагає: фізичних вправ, медитації, творчості, виявів прив'язаності.

Оскільки ви піддаєтеся стресу щодня, завершення циклу має стати вашою щоденною, рутинною справою. Зробіть її пріоритетною, наче від неї залежить ваше життя. Бо це дійсно так.

Пригадуєте, як Емілі, ще коли була підлітком, інтуїтивно відчувала, коли завершується цикл? Натомість Амелія, з тією самою генетикою, вихована в тому самому оточенні, почала щось помічати лише після кількох років психотерапії, двох госпіталізацій через викликані стресом запалення, академічного курсу медитації та докладних інструкцій від сестри, фахівця з питань здорового способу життя? Тож можна зробити висновок: усі люди різні. Утім, поступово набуваючи досвіду, ви почнете розуміти, що різний рівень стресу неоднаково відгукується у вашому тілі; ви навчитеся визначати, коли завершення циклу потребує від вас більше часу і зусиль, а коли менше.

Для більшості людей найскладнішим у завершенні циклу є необхідність майже у всіх випадках тимчасово забути про причину стресу, відійти від ситуації і звернути увагу на власне тіло й почуття.

З усього наразі прочитаного ви вже знаєте, що стрес і стресор — це дві різні проблеми, і ви мусите розбиратися з кожною з них. Інакше стрес поступово руйнуватиме ваше здоров'я, доки ваше тіло й розум не вийдуть із ладу.

Ознаки того, що вам потрібно розібратися зі стресом, навіть якщо для цього доведеться знехтувати його причиню

Коли рівень стресу піднімається, ваші мозок і тіло демонструють передбачені ознаки, які слугують надійним індикатором того, що вам потрібно розібратись із самим стресом, і лише потім ви зможете ефективно впоратися зі стресором.

1. Ви помічаєте, як постійно повторюєте ті самі, очевидно, безглузді дії знову й знову або вдаєтеся до саморуйнівних звичок. Коли ваш мозок застрягає посередині циклу, він починає затинатися й повторювати себе, як подряпана платівка чи як захекана восьмирічна дитина, що намагається привернути увагу своєї матері словами: «Не вгадаєш! Не вгадаєш! Не вгадаєш!» Ви помічаєте, як по кілька разів щось перевіряєте, перебираєте в руках якісь предмети, не можете позбутися нав'язливих думок; що у вас з'явилася манера перебирати волосся, торкатися різних частин тіла чи потирати їх. Це ознаки того, що стрес вразив здатність вашого мозку раціонально справлятися зі стресором.

2. «Стрибок до люстри». Цей термін Брене Браун означає несподіваний, приголомшливий вибух болю — такий сильний, що ви не в змозі його витримати й підстрибуєте ледве не до стелі. Біль зовсім не співвідноситься з тим, що відбувається тут і зараз, але він повністю відповідає стражданню, які ви ховаєте всередині. Це відчуття має кудись вийти — от воно й проривається, мов лава з гирла вулкана. Цей прорив свідчить, що ви вже пройшли критичну

точку й вам потрібно спершу впоратися зі стресом, а потім ви зможете розібратися з його причиною.

3. Ви перетворюєтеся на крільчиху, яка ховається за живопліт. Уявіть собі крільчиху, яку переслідує лисиця. Вона забігає під куц і ховається. Як довго вона сидітиме там?

Доки лисиця не піде, так?

Коли ваш мозок застрягає посеред циклу, він може втратити здатність розпізнавати момент, коли «лисиці» вже немає, тож ви залишаєтеся під тим «кущем» — тобто ви повертаєтеся додому після роботи, переглядаєте відео з котиками та їсте морозиво прямо з контейнера, використовуючи замість ложки картопляні чипси; або ж валяєтеся в ліжку всі вихідні, ховаючись від власного життя. Утеча від життя означає, що ви вже перетнули рубіж. Ви вже не намагаєтеся впоратися ні зі стресом, ні зі стресором.

4. Ваше тіло виходить із ладу. Ви можете весь час почуватися хворою: вас турбує хронічний біль, рани, що не загоюються, або інфекція, якої ви позбавляєтеся, знову повертається. Тому що стрес — це не «просто стрес», це біологічний процес, який триває всередині вашого тіла; він часто викликає біологічні проблеми, що серйозно впливають на організм і які не завжди легко пояснити очевидним діагнозом. Хронічні хвороби й рани можуть спричинятися й загострюватися хронічно активованою реакцією на стрес.

Амелія розповіла Джулі історію про те, як наука завершення циклу врятувала її життя (*двічі*).

— Це сталося, коли я навчалася в магістратурі. Я намагалася робити щось для себе важливе й одночасно протистояти абсолютно неадекватному керівництву...

— Бог свідок, як добре я тебе розумію, — відгукнулася Джулі.

— ... і стреси осідали в моєму організмі шарами; шари ставали все щільнішими й щільнішими, доки зрештою не розчавили мене. На середині курсу мене госпіталізували з болями в шлунку й захмарним рівнем лейкоцитів у крові. Причини так і не знайшли, тому відправили мене додому й веліли «відпочити».

— Це може означати що завгодно, — сказала Джулі.

— Я теж напевне не знала. Я розуміла лише одне: я маю щось робити. І почала звертати увагу на всі зовнішні чинники, які активували мій стрес, і переконалася, що фактично була не в змозі на них вплинути; тож із таким самим успіхом можна було на них не зважати, що я й почала робити. І врятувала своє життя. Та цього виявилось замало. Минув рік, і я знову потрапила до лікарні. Мені видалили апендикс — тиск численних шарів стресу остаточно знищив орган.

— Стрес може таке зробити?

— Ще б пак, — запевнила її Амелія. — До мене в лікарню навідалася моя сестра й принесла мені книжку про запалення.

— Коли ти лежала в лікарні, твоя сестра прийшла до тебе з книжкою?

— А ще з повітряною кулькою, що співала *Don't Worry Be Happy*, вона теж допомагала, — додала Амелія. — А книжка розповідала про те, як під дією стресу виникають і загострюються проблеми зі здоров'ям на кшталт постійних інфекцій, хронічного болю, астми (а я страждала від усіх). Під дією емоцій, що залишаються неопрацьованими, я повернулася додому. Я читала книжку і просто почала плакати, хоча

й ставилася до цього скептично. Такі ідеї мені здавалися якоюсь маячнею в стилі хіпі. Але ж, повір, я весь час страждала від такого сильного болю! І з роками він лише посилювався. Тож, схлипуючи, я зателефонувала Емілі й сказала: «У цій книжці пишуть, що в нашому тілі живуть емоції. Це правда?»

— Оце так! — не втрималася Джулі. — Навіть я про це знала.

— Отож я й кажу. Якщо я змогла навчитися ладнати із стресом і завершувати цикл, ти також зможеш. Будь-хто зможе. Так-от. Я запитала Емілі, що я маю робити з емоціями, боєм, з усім цим лайном у моєму тілі. Вона сіла в автівку й за півтори години була в мене, разом із книжкою про те, як розслаблятися за допомогою медитації.

— Звісно, Емілі не зрадилася, подарувавши тобі ще одну книжку, — дотепно зауважила Джулі.

— Це точно. Я почала застосовувати медитацію на біговій доріжці й еліптичному тренажерові. Відтоді я звертала увагу на фізичні відчуття й уперше помітила, що якійсь випадковій думці відповідає конкретний дискомфорт у тілі. То було якесь божевілля. Просто зривало дах. І це спрацювало. Зараз я здоровіша, спокійніша й щасливіша, ніж була у свої двадцять років, бо я усвідомила: мої емоції, мої думки і моє тіло пов'язані між собою. І тепер уже я чіпляюся до Емілі порадами зайнятися спортом, поплакати чи сісти писати книжки, коли їй це потрібно.

— Тому що саме так їй вдається завершити цикл, — зауважила Джулі. — Зрозуміло.

Вона крутила в руці келих і розмірковувала.

А потім Джулі розробила план. Вона розпочала навчальний рік із двох нових стратегій: узялася відділяти стресори,

які здатна контролювати, від тих, що їй не підвладні. А ще жінка намагалася завершувати кожен цикл реакції на стрес. Вона виділила пів години на день, шість днів на тиждень для вправ або гри зі своєю донькою Діаною.

Це допомагало... за кілька місяців після того вона зіткнулася із серйозною перешкодою. Утім, це тема наступного розділу.

Добра новина полягає в тому, що стрес — не проблема. Проблема в тому, що стратегії, які усувають причини стресу, майже не пов'язані зі стратегіями, які долають фізіологічну реакцію нашого тіла на ці причини. Бути в «доброму здоров'ї» — не означає жити в стані постійної безпеки й спокою; це означає плавно повертатися зі скрути, ризику, пригод або збудження до стану безпеки та спокою, а потім знову виходити з нього. Стрес не завдає шкоди, шкідливо в ньому застрягати. Ви почуваетесь в доброму здоров'ї, коли ваше тіло стає для вас безпечним, навіть перебуваючи в небезпечному місці. Можна бути в доброму здоров'ї, почуваячись зле.

Ось головна мораль цієї історії:

Добре здоров'я — це не стан, а дія.

У цьому розділі ми намагалися навчити вас ладнати зі стресом, аби фізичне й психічне здоров'я дало вам змогу сміливо зустрічати стреси, які приносить кожний новий день.

Та, звісно, у вашому житті все ще залишається чимало перешкод, невиконаних обов'язків, невинуватених сподівань, інших джерел стресу — великих і дрібних, приємних і болісних.

Тож поговорімо про ваші цілі та мозковий механізм, який дозволяє стежити за їхньою реалізацією.

tl;dr.,

або кількома словами

- Те, що ви подолали стрес, не означає, що ви перемогли стрес.

А ви мусите впоратися з ним — завершити цикл, — інакше він повільно вб'є вас.

- Фізична активність — це найефективніша стратегія завершення циклу, навіть якщо це просто стрибки чи старий добрий плач.

- Виявлення прив'язаності (шість секунд поцілунку, двадцять секунд обіймів, шість хвилин відпочинку після сексу, пригорнувшись до коханої людини) — соціальні стратегії, що завершують цикл, разом із творчим самовираженням — письменництвом, живописом, співом або іншим захопленням. Усе це допомагає безпечно пройти емоційний цикл стресу.

- Добре самопочуття — це свобода плавно рухатися крізь цикли людського буття. Отже, добре здоров'я — це не стан, а дія.

Не відступайте

Софі, яка ненавидить спорт, — інженер, але ще вона темношкіра жінка, тож коло її занять рідко обмежується інженерною справою. Їй доводиться бути інженером і водночас консультувати в галузі соціальної справедливості, розповідаючи байдужим білим чоловікам, які її оточують, про те, як воно — бути темношкірою жінкою в науково-технічному середовищі. Не тому, що Софі цього хоче: все, до чого вона завжди прагнула, — це наука.

А що вона єдина темношкіра та єдина жінка в офісі, то всі чекають від неї пояснень, як так сталося.

Якось під час обіду з нагоди закінчення семестру ми сиділи з нею за столом у компанії інших жінок. Софі розповідала нам про те, що її роботу сприймають як належне в комітеті з протидії дискримінації, де їй доручили працювати.

— Це... расизм? — обережно запитала Емілі, біла жінка, яка боялася образити почуття іншої людини. — Чи тому, що ти жінка?

— Звичайний ідіотизм, — відповіла Софі. — Я до всього цього звикла.

Амелія висловила не вагаючись:

— *От чому вони так роблять? Хіба не зрозуміло, що доручати темношкірим людям допомагати білим навчатися не бути расистами — це черговий прояв зверхності з їхнього боку? Проблема саме в білих; нам необхідно самим робити це, а не навішувати ще більше обов'язків на людей з іншим кольором шкіри.*

Софі усміхнулася, нахилившись над своїм омлетом, і сказала:

— *Тому я й подумала: якщо вже мені доводиться все це робити, чому не перетворити цю справу на один із способів підзаробити? Підготую добірку семінарів і майстер-класів. Вирушу на гастролі із Sophie Show. Мене постійно про це просять.*

— *А що говорить наука про перспективність цієї ідеї? — схвильована та вражена таким підходом, відгукнулася Емілі. — Зараз так багато досліджень про те, як перетворити наші невдачі на переваги.*

— *Що говорить наука? — перепитала Софі. — Про науку я готова говорити завжди.*

Тож цей розділ про науку.

Розділ 1 стосувався безпосередньо стресу. У розділі 2 йтиметься про те, як упоратися зі стресорами. Про науку залишатись упертою і наполегливою, навіть за межами своїх можливостей, і про науку розуміти, коли варто відступити. Точніше, про те, що ми називаємо «монітором» — про мозковий механізм, який відслідковує відстань між нашим місцеперебуванням на цей момент і нашою кінцевою метою.

У кожного цей механізм має свої особливості, і він впливає на всі сфери життя — від батьківства до успішної кар'єри, дружніх стосунків, зовнішнього іміджу. А для жінок ця відстань швидко перетворюється на безодню.

У цьому розділі ми пояснимо, як працює монітор і чому він іноді виходить із ладу. А потім обговоримо, як застосувати апробовані стратегії до кожної неприємності й кожної невдачі — від дорожніх заторів до обов'язків, які виходять за межі вашої компетенції.

Дозвольте відрекомендувати... Монітор

По-науковому це називається «петля зворотного зв'язку зі збільшення/зменшення розбіжностей» і «динаміка оцінювання»; але варто нам вимовити цю назву, як люди негайно засинають, тому ми називаємо це просто монітор. Монітор — мозковий механізм, який вирішує, потрібно й далі докладати зусиль... чи здатися.

Монітор знає, (1) у чому полягає ваша мета, (2) скільки зусиль ви вже доклали для її досягнення, (3) на якому етапі її досягнення ви наразі перебуваєте. Цей мозковий механізм постійно підраховує співвідношення зусиль і прогресу та має чітке уявлення про те, яким воно має бути. Є безліч обставин, які можуть порушити ваші плани. Деякі з них ви здатні контролювати, а деякі — ні; та всі вони вибивають ваш монітор із колії²⁹.

Уявімо, наприклад, що перед вами стоїть проста мета: доїхати автівкою до супермаркету. Ви знаєте, що зазвичай це забирає, скажімо, 20 хвилин. Якщо ви потрапляєте на зелену хвилю, то швидко долаєте шлях і все чудово, згодні?

Ви досягаєте мети швидше й легше, ніж очікував ваш монітор. Усе чудово. Зусиль менше, а результат кращий. Монітор задоволений.

Але, припустимо, ви застрягли на світлофорі, бо водій попереду ловить гав. Ви відчуваєте певне роздратування й розчарування. Можливо, перед наступним світлофором спробуєте об'їхати цього зануду. Утім, зупинившись на червоне один раз, ви застрягаєте біля кожного світлофора. І з кожною зупинкою відчай потроху поглиблюється. Минуло вже двадцять хвилин, а ви подолали лише пів дороги. «Роздратування й розчарування» переростають у «лють і відчай». Потім ви виїжджаєте на шосе, а там — аварія! Ви зупиняєтеся й сидите в автівці хвилин сорок, чекаючи, поки приїдуть поліція та швидка допомога, а потім вони поїдуть. Усередині все закипає, і ви клянетеся, що більше ніколи в житті не поїдете до того супермаркету. Вкладення надзвичайно великі, а результату майже ніякого. Монітор лютує.

Але раптом... Якщо ви чекаєте достатньо довго, з вами стаються серйозні емоційні зміни. Ваш монітор міняє оцінку мети з «досяжної» на «недосяжну», скидаючи вас із краю емоційної кручі в безодню відчаю. Виявившись безпорадним, мозок утрачає надію, і ви сидите у своїй автівці та плачете, бо зараз у вас одне бажання — опинитися вдома, а ви змушені лише сидіти й чекати.

У водночас кумедному й сумному відеоролику, розміщеному в січні 2017 року на вебсайті сатиричних новин *The Onion*, повідомлялося, що «все більше й більше жінок кидають роботу заради того, щоб лежати обличчям донизу з ранку до вечора весь робочий тиждень. У доповіді Департаменту праці пояснили, що для більшості жінок

недостатньо лежати нерухомо й нічого не робити лише вечорами та вихідними». Це та сама безодня відчаю: апатія та безпорадність.

Розуміти монітор надзвичайно важливо, бо, щойно усвідомивши, як він працює, ми зможемо впливати на функціонування власного мозку за допомогою стратегій для подолання як підконтрольних, так і невідконтрольних нам стресорів.

*Як упоратися зі стресорами,
що ви здатні контролювати: розв'язуємо
проблему за допомогою планування*

Монітор відслідковує ваші зусилля та успіхи на шляху до мети. Коли ми витрачаємо чимало зусиль і не отримуємо бажаного результату, можемо змінити характер зусиль. Наприклад, розпач від потрапляння в дорожній затор можна мінімізувати за допомогою системи GPS, що запропонує інший безпечний маршрут. Усе, що потрібно — це подбати, щоб у вас напoxваті був GPS-навігатор. Такий підхід називається розв'язанням проблеми за допомогою планування.

Якщо у вас завжди із собою сумочка з ледве не повним асортиментом аптеки, то ви добре знаєте, що таке розв'язання проблем за допомогою планування. Якщо ви складаєте списки, ведете щоденники, дотримуєтеся бюджету, тоді ви знаєте всі переваги розв'язання проблем за допомогою плану. Назва стратегії говорить сама за себе: ви аналізуєте проблему, на основі свого аналізу складаєте план, а потім реалізуєте цей план. Добра новина в тому, що жінок готують до життя в суспільстві, привчаючи розв'язувати проблеми

за допомогою планування. Але є недолік: кожна проблема потребує особливого плану.

Наприклад, якщо говорити, скажімо, про організацію лікування від раку паралельно з повноцінною роботою, вихованням дітей і підтримкою особистих стосунків, то тут потрібно декілька планів. Насамперед потрібна інформація про побічні ефекти лікування й про те, як із ними впоратися; про те, як подбати, щоб усі були нагородовані, уроки виконані, щоб жодного дня діти не пропустили школу, спортивну секцію, гурток тощо. А якщо ви шукаєте роботу, тоді вам доведеться постійно проглядати оголошення, надсилати резюме, відвідувати професійні заходи, готуватися до співбесід. Є практичні кроки, які дозволяють впоратися із чинниками, що піддаються контролю, — тоді ваш шлях до мети стає легшим.

Найменш інтуїтивна частина розв'язання проблеми за допомогою планування — це подолання стресу, викликаного цими проблемами та їхнім розв'язанням. Як ми дізналися з частини I, методи, що ефективно долають стресор, рідко допомагають подолати стрес; тож не забудьте додати до свого плану завершення циклу.

І тут ми переходимо до дієвого способу поведінки з неконтрольованими стресорами.

Як подолати стрес, який ви не можете контролювати: позитивне переоцінювання

Уявіть, що ви застрягли в заторі, а ваш GPS-навігатор виїшов із ладу. У такій ситуації ми вдаємося до стратегії «позитивного переоцінювання»³⁰.

Ця стратегія передбачає визнання факту, що сидіти в за-торі непогано. Тобто ви вирішуєте, що зусилля, дискомфорт, розпач, неочікувані перешкоди й навіть неодноразові невдачі того варті — не лише тому, що вони є кроками в напрямку важливої мети, а й тому, що ви перетворюєте труднощі на можливість навчатися й розвиватися³¹.

Деякі люди легко знаходять переваги в складних ситуаціях. Ці оптимісти від природи сподіваються на сприятливий перебіг подій і автоматично вірять, що погані речі, якщо й трапляються, то швидко минають, вони випадкові й не мають тривалих наслідків. Якщо це про вас, прийміть наші вітання! Оптимізм лежить в основі будь-якого покращення розумового та фізичного здоров'я, а також особистих стосунків³². Напевне, вас не потрібно переконувати в користі позитивного переоцінювання й навчати, як застосовувати цю стратегію. Ви просто продовжуєте робити те, що й робили, — бачити сонячні промені за хмарою й чекати на веселку після кожної грози. Правте так і далі.

Песимісти, навпаки, ніколи не очікують добрих результатів і часто вбачають у неприємностях, що з ними трапляються, ознаки значно більших проблем із тривалими наслідками. Амелія — найбільший песиміст з усіх наших знайомих. Ми виміряли це науковим способом за допомогою спеціальних методів дослідження, що оцінюють рівень оптимізму й песимізму. Ба більше, вона диригент, її професійна діяльність зобов'язує її відповідати за все. Тож вона не купилася на позитивне переоцінювання. Їй це нагадало відео однієї з наших приятельок, яке та поширила у *Facebook*. Відео називалося «Вісім речей, які щасливі люди роблять інакше». Воно містило заохочувальні (написані великими літерами)

«перли» на кшталт «ВІЯВЛЯЙТЕ ВДЯЧНІСТЬ — ніколи не дозволяйте тому, чого ви БАЖАЄТЕ, змусити вас забути про те, що ви МАЄТЕ» чи «РОЗВИВАЙТЕ В СОБІ ОПТИМІЗМ. Залишайтеся позитивними. У дощ виглядайте веселку. У темряві шукайте зірки».

Позитивне переоцінювання означає зовсім інше: це не просто «сприймати речі з оптимізмом», «помічати промінь сонця» чи «насолоджуватися життям». Це не просто ставитися спокійно до постійного провалля між тим, що є, і тим, що могло б чи повинно бути. Це не означає заткнути вуха й повторювати: «Ла-ла-ла, нічого не сталося, усе чудово!» За позитивної переоцінки ви визнаєте проблему й визнаєте, що ця проблема того варта — вона фактично є можливістю.

Тож Емілі презентувала схвалені експертами результати двадцятирічних наукових досліджень Амелії, яка не мала ніяких проблем з першими двома кроками: по-перше, вона визнавала труднощі; по-друге, визнавала, що труднощі того варті. Песимісти не заперечують, що все дається нелегко й потребує важких зусиль — тож цей етап є простим. Однак визнати, що труднощі насправді є можливостями, їм складно.

Але позитивне переоцінювання працює саме тому, що труднощі дійсно є можливостями! Коли вам доводиться долати незручності, імовірність того, що ваші дії сприятимуть швидшим і кращим результатам, зростає. Ось лише кілька прикладів. Студенти, перед якими ставлять завдання прочитати текст, надрукований жакливім, нерозбірливим шрифтом, у короткостроковій перспективі краще запам'ятовують прочитане, а в довгостроковій демонструють ліпші результати на іспитах, ніж однокурсники, які отримують розбірливо надруковані матеріали³³. Помітний

набридливий шум може сприяти вияву творчих здібностей особистості³⁴. Різномірні групи пропонують більше інновацій і кращі шляхи розв'язання проблем, попри те що члени групи почуваються менш упевненими у своїх рішеннях і працювати їм складніше³⁵. Найочевиднішим прикладом є люди, які виснажують своє тіло регулярними фізичними вправами й відтак зміцнюють свої кістки, м'язи й серцево-судинну систему. Загартований організм є реакцією на докладені зусилля.

Фактично недостатньо старання ставлення до роботи, що не потребує значних зусиль, — це явна помилка. Коли завдання видається легким, ми впевнені у своїй здатності виконати його, хоча насправді ймовірність поразки висока. Абсолютно некомпетентні початківці зазвичай переоцінюють свої щойно здобуті знання й навички. На відміну від них, справжні експерти розуміють складність завдання, тому ставляться реалістично до рівня своєї майстерності й зрештою оцінюють власні можливості досить скромно; і це навіть попри те що вони, безперечно, виконують роботу на фаховому рівні.

Зменшення стресу завдяки позитивному переоцінюванню — не ілюзія.

Складнощі розвивають творчі здібності й пізнавальні навички, зміцнюють здатність долати ще більші перешкоди в майбутньому, спонукають вас і далі йти до важливих для вас цілей. Переоцінювання навіть змінює роботу нашого мозку. Активується дорсолатеральна зона префронтальної кори, що призводить до нейтралізації вентромедіальної зони префронтальної кори, а це пригнічує мигдалеподібну залозу — зрештою реакція на стрес послаблюється³⁶. Звісно,

не кожний вид стресу може бути однозначно корисним. Наприклад, коли ви знаєте, що вас порівнюватимуть з іншими, це, мабуть, негативно вплине на вашу креативність³⁷. Але процес, який супроводжується незручностями й розчаруваннями, є успішнішим. За словами науковців, ви можете перетворити «емоційні страждання на когнітивні досягнення»³⁸.

Поміняйте очікування: перевислелення успіху

Планове розв'язання проблем і позитивне переоцінювання — випробувані методи, що дозволяють змінити зусилля, яких ви докладаєте на шляху до мети. Вони не дають впастити у відчай, підтримують вашу мотивацію й бажання рухатися вперед. Але уявімо, що ви все це робите, воно спрацьовує, проте... поступ відбувається значно складніше чи... повільніше, ніж...

ви...

очікували.

Навіть якщо ви досягаєте успіху, ваш відчай зростає, тому що прогрес не відповідає очікуванням монітора щодо складності завдання. У цьому випадку вам потрібно змінити очікування монітора стосовно того, як легко та швидко ви досягнете мети.

Очікування — це план. «20 хвилин до супермаркету» — це очікування. «Чотири роки — і я отримаю ступінь» — теж очікування. Так само «На той час як мені виповниться 30 років, я вийду заміж і матиму дитину». Коли ви розчаровані повільним прогресом і перешкодами на шляху до мети, а план розв'язання проблеми та позитивне переоці-

нювання не допомагають, потрібно переглянути своє розуміння успіху. І ось як.

Скажімо, ваша мета — підкорити Еверест. Якщо ви піднімаєтеся вгору, очікуючи швиденько дістатися вершини, шойно стає важко, ваш монітор починає шаленіти. Ви ладні здатися. Може виникнути запитання, чи все з вами гаразд, — зрештою, вам розповідали, що підйом має бути легким, а виявляється, що це важко; отже, проблема не в горі, а у вас!

Але якщо ви починаєте сходження, знаючи наперед, що це найважча справа, за яку ви коли-небудь бралися, тоді в момент виникнення труднощів ваш монітор приймає їх без відчаю. Це просто складна мета. Тож те, що вам зараз сутужно, є цілком нормальним.

Якщо ви намагаєтеся зробити щось таке, у чому неминуче не раз зазнаєте поразки, у чому вам не раз відмовлятимуть, перш ніж ви досягнете своєї мети (наприклад, ви плануєте записати музику чи отримати роль у фільмі чи п'єсі, продавати страхові поліси, намагаєтеся виховати з підлітка розсудливу дорослу людину), тоді вам треба нестандартно підійти до успіху й розбити шлях до нього на окремі кроки.

Амелія випробувала цю стратегію одного літа на сеансі звукозапису свого хору.

Якби вас попросили описати сеанс звукозапису в студії, ви, напевне, уявили б групу музикантів, що грають разом багато годин поспіль, чи соліста у величезних навушниках, який вкладає всю душу в мікрофон; а пізніше музиканти йдуть, сповнені радості від творчого самовираження.

Можливо, іноді так і відбувається. Та переважно музичний сеанс звукозапису схожий на перебування у величезному заторі дорогою з роботи додому. Ледве ви рушаєте з місця,

як знову зупиняєтеся; вам хочеться лише одного — опинитися вдома.

Мета студійного звукозапису — *досконалість*, а люди не є досконалими, тому шість тактів (мабуть, секунд п'ятнадцять музики) повторюється знову й знову, а в інтервалах чутно голос, який долинає через скло: «Чудове виконання, панове, повторімо ще раз».

За двадцять хвилин співу тих самих шести тактів вам стає нудно. За сорок хвилин у співі вже не чутно жодних почуттів. А потім хлопець за вікном каже: «Дивовижно співаєте, хоре. Але трохи сухувато. Цього разу, будь ласка, додайте звучанню особливого тембру». І ви вже готові рвати на собі волосся, бо ні, ми не в змозі додати звучанню жодних кольорів, бо всі нейромедіатори, що асоціюються з емоційним (а отже, і з тембральним) забарвленням, перегоріли чверть години тому, коли в другому такті хор заспівав не в лад. Отже, ні.

Проте ви мусите. Це студійний запис, і його мета — досконалість — у кожній спробі, у кожному фрагменті, щомиті. Його мета — від шести до восьми годин художньої та вокальної досконалості.

— Гадаю, у нас два варіанти, — звернулася Амелія до сорока професійних співаків. Ми можемо заштовхнути своє роздратування якнайглибше, а пізніше воно виллється на когось іншого, негативно позначиться на нашому мистецтві чи здоров'ї; або ж ми можемо переглянути своє розуміння перемоги, тобто мети.

— Віднині наша мета, — запропонувала Амелія, — з кожним тактом сповнювати душу Ендрю радості.

Ендрю був тим хлопцем за вікном, інженером звукозапису. І не простим інженером звукозапису. Ендрю — лау-

реат Греммі, він працював з кількома найпопулярнішими виконавцями XXI століття. А ще він чарівний — блондин, британець, до того ж сором'язливий. Усі в хорі були в захваті від можливості працювати з ним.

Сорок співаків усміхнулися, уявивши, як вони сповнюють душу Ендрю радості, й енергія заповнила студію.

— Так краще, правда ж? — запитала Амелія.

Так дійсно було краще.

На третій день намагань сповнити душу Ендрю радістю, коли зосереджуватися на співі стало надзвичайно важко, а попереду була ще одна композиція, сопрано запитала хлопця:

— Ендрю, ваша душа співає від радості?

Ендрю зніяковіло взявся за дріт мікрофона, поміркував мить і кивнув.

— Так, — сказав він, — моя душа по-справжньому співає.

Переоцінювання свого бачення успіху зробила сесію звукозапису більш стерпною. Ба більше, рік по тому, коли хор зустрівся знову, співачки підходили до Амелії й тихенько зізнавалися: «Пам'ятаєте той монітор? Здається, це змінило все моє життя».

Наприкінці розділу ви знайдете робочу таблицю, яка допоможе вам розробити покрокові цілі, що триматимуть ваш монітор у задовільному стані. Якщо стисло, інструкції такі: ваша мета має *бути близькою, визначеною, позитивною, точною, конкретною та особистою*³⁹. *Бути близькою* — означає не потребувати терпіння для свого досягнення. *Визначеною* — це бути вам підконтрольною. *Позитивною* — викликати приємні емоції, а не лише

не потребувати страждань. *Точну* мету можна виміряти. Ви можете запитати Ендрю: «Ваша душа сповнена радості?» А він може впевнено відповісти, так або ні. Конкретна — значить не загальна, як-от «подарувати радість не людям, а саме Ендрю». *Особиста* — пристосована до ваших особистих потреб, значуща особисто для вас. Якщо ви не переймаєтеся станом душі Ендрю, забудьте про нього. Хто ваш Ендрю? Можливо, це ви самі.

Переосмислення успіху за допомогою покрокових цілей — не те саме, що винагородження себе за конкретний прогрес. Ця техніка, як не парадоксально, неефективна й може навіть зашкодити⁴⁰. Коли ви змінюєте формулювання успіху, ви встановлюєте цілі, які вже є досягненнями, й успіх винагороджує сам себе.

Поміняйте вікування: переосмислення невдачі

Якщо ваші цілі абстрактні, нездійсненні, примарні — можете зменшити розчарування, змінивши свій стандарт перемоги. Та іноді ваша мета чітко визначена й конкретна, її неможливо переформулювати. У такому разі вам стане в пригоді нестандартне ставлення до поразки. Ви можете робити все, що потрібно, і не наближатися до своєї мети, проте отримуючи дивовижні результати. Як каже герой Дугласа Адамса Дірк Джентлі: «Я рідко приходжу туди, куди йшов, але часто опиняюсь там, де мені потрібно бути». Погляньте на ситуацію ширше, щоб побачити несподівані сприятливі можливості, на які ви натрапляєте на своєму шляху. Таке переосмислення робить поразку (майже) не-

можливою, оскільки ви знаєте, що досягти успіху можна, не лише здобувши перемогу.

Ми маємо на увазі не просто атмосферу в душі «Головне — з усіх сил старатися!», що панує в команді шестирічних футболістів. Є безліч прикладів людей, які не досягли конкретної мети, однак на шляху до невдачі зробили щось дуже видатне, надзвичайно важливе для всього світу. Наприклад, липкий папір для нотаток було винайдено тоді, коли спроби одного хіміка створити міцний клей зазнали поразки. Виявилося, що його слабкий клей здобув популярне застосування*. А електрокардіостимулятор з'явився завдяки Вілсону Грейтбатчу, який намагався створити прилад для вимірювання частоти пульсу й під час розроблення прототипу припустився помилки. Поразка Гілларі Клінтон на шляху до Білого дому означувала нові можливості для неймовірної кількості жінок — вони взяли участь і виграли в боротьбі за політичні та інші керівні посади в Сполучених Штатах. Папір для нотаток, кардіостимулятори й жіночий бум в американській політиці — це визначні наслідки окремих невдач, що відкрили шлях іншим досягненням і змінили світ.

Це одна з найскладніших форм позитивного переоцінювання, вона ні на йоту не зменшує біль від поразки чи втрати. Відновитися після втрати частково допоможе доброта й співчуття до власного суму, а також завершення циклу стресу, викликаного програшом. Інша частина відновлення — це визнання непередбачуваних позитивних наслідків поразки.

* 1968 року хімік Спенсер Сільвер випадково винайшов клей, що не всотувався в поверхню паперу й не залишав на ньому слідів.

ЯК НЕ МОЖНА СТАВИТИСЯ ДО МОНІТОРА

Планове розв'язання проблем і позитивне переорієнтування — це стратегії, пристосовані для подолання складних ситуацій; вони зазвичай ефективні й містять мінімальний ризик небажаних наслідків. Є стратегії поведінки в складних ситуаціях, які не завжди допомагають. І є стратегії, що значно погіршують становище. Серед таких неадекватних ліній поведінки — саморуйнівне протистояння, придушення стресу й уникнення. Ми часто звертаємося до таких стратегій, коли, утративши контроль у стресовій ситуації, відчайдушно намагаємося цей контроль відновити.

«Я стояла на своєму й боролася!» — приклад саморуйнівного протистояння. Дотримуватися своєї позиції в принципі важливо, і може бути ефективним, якщо ми не пригнічені; але не тоді, коли ми відчуваємо стрес і не здатні контролювати ситуацію. Коли ви продовжуєте боротьбу (хоча насправді вщент розбиті), вона вже не скидається на героїчну: більше схоже на те, що вас притиснули до стіни й з усіх боків оточили. Ліпше кличте на допомогу.

Придушення стресу — це «Не надто я й засмучена!». Коли що-небудь має значення, воно повинно вас засмучувати! Воно має активувати цикл реакції на стрес. Коли ви заперечуєте, що переживаєте стрес, то позбавляєте себе можливості подолати цей стрес — а ми вже знаємо з частини I, що відбувається в такому разі. Якщо ви помічаєте, що поводитися, ніби все чудово, а насправді глибоко пригнічені, теж звертайтеся по допомогу.

Щодо стратегії уникання, вона може виявлятися двома різними способами. Перший: «Я сподівалася, що станеться диво» — свідчить про те, що ви відмовляєтеся від особистої відповідальності за зміни. І є друга — «Я їла і їла, доки не заспокоїлася». Такий підхід призводить до заціпеніння. Обидва способи можуть бути корисними як тимчасові заходи, коли нас переповнює стрес, хвилювання, глибокий сум, гнів або відчай. Іноді нам необхідно відключитися, відволіктися, переглянути серіал від *Netflix* чи з'їсти пінту* *Hägen-Dazs*. Одного разу, коли Емілі розповідала про завершення циклу й важливість переживання емоцій, одна з учасниць семінару підійшла до неї та запитала:

— А чи стосується це так само тих, хто, наприклад, тривалий час доглядає за хворими батьками? Це погано — цілий день дивитися «Гордість і упередження», аби просто про все забути?

Ні, хай йому біс! Іноді треба зачинитися від усього світу й дозволити собі відчути комфорт і безпеку. Тільки це не має бути єдиним, що ви робите. Застосовуйте це як нетривалу стратегію, що допоможе пережити найважчі моменти. Окрім цього, вам потрібен план і впевненість у тому, що ваші зусилля того варті.

Мабуть, найбільш неадекватною відповіддю на розпач є «пережовування». Так само, як корова відригує та повторно пережовує їжу, яку проковтнула раніше, ми знову піднімаємо з глибин душі свої страждання та зазнаємо мук через кожен болісний спогад. Якщо ви

* Близько 0,5 л.

помітили, що у своїх думках і почуттях постійно повертаєтеся до страждань, вам потрібна допомога.

— Ось чому люди припиняють про себе дбати, — звернулася Джулі до Амелії, відкриваючи коробку з кондитерської, у якій лежав блискучий шоколадний торт. Вона відрізала великий шмат.

— Варто пофарбувати найвищвілішу стіну, як інші стіни враз тьмянішають. Ти говорила: «Подолай стрес, а зі стресором треба боротися окремо». Я так і зробила. Це допомогло. І тепер я думаю про розлучення. Головним чином це завдяки тобі. Пригощайся.

Джулі протягнула Амелії тарілку зі шматком торта.

— Що сталося? — запитала Амелія, приймаючи торт.

А сталося от що. Джулі цілий місяць вчилася визначати стресори у своєму житті, а потім завершувати цикл реакції на стрес. Цього виявилося достатньо, щоб помітити: однією з хронічних причин її стресів був її чоловік Джеремі.

— Я почала помічати, скільки зусиль докладаю, щоб бути уважною до його почуттів, — розповідала вона, — як сильно його стрес поглиблює мій. Минулого тижня в Діани був осінній концерт. Коли я сказала Джеремі, що час виходити, він незадоволено пробурчав: «Знову всі ті діти

й та жахлива музика!» Я спробувала підняти йому настрій, ну ти ж розумієш?

Не можна сказати, що дитячий концерт — найкращий спосіб провести три години життя, але це потрібно. Тож я сказала: «Це особливий момент. Ми повинні побачити свою дочку на сцені». Я хотіла допомогти йому знайти в ситуації позитив. І знаєш, що він мені відповів? «Ти можеш змусити мене піти, але ти не можеш змусити мене тішитися цим». Я змушую його ходити! Я змушую його тішитися! Відвідувати сольні концерти дитини — частина батьківських обов'язків. Чому я маю змушувати його бути батьком? І чому я повинна намагатися покращувати йому настрій? Про мої почуття не дбає ніхто, я мушу робити це сама! Я намагаюся знаходити щось приємне в неприємних речах. Я мушу шукати спосіб не скаржитися на те, що мені не подобається в моєму житті. Того вечора ми через це неабияк посварилися, і він сказав: «Гаразд, якщо ти не хочеш цього робити, не роби. Не намагайся вберегти мої почуття. Не намагайся шукати позитив. Скаржся, коли щось не подобається!»

Тож я так і вчинила. Зазвичай моїм першим поривом було просто все зробити самій, бо він ніколи нічого не робить — не миє посуд, не перебілизну, не витирає від води робочі поверхні на кухні, — але натомість я почала нарікати. Ніколи не здогадаєшся, що сталося! Минув тиждень,

і він запитав: «Що з тобою сталося? Ти лише ремствуєш і критикуєш. Ти всім незадоволена!» Я всім незадоволена! Ти можеш у це повірити? Я пояснила: «Ти ж казав мені скаржитися, щойно мені щось не сподобається. Ти казав не намагатися берегти тебе від негативних емоцій. А якщо я не дбаю про твої почуття, то відкрито говорю тобі, що увімкнути посудомийну машину — це не означає прибрати на кухні».

А потім він говорить — ти лише уяви — він говорить: «Знаєш, якщо хочеш, щоб щось було по-твоєму, роби це сама».

— Отже, думаєш про розлучення, — підсумувала Амелія.

— Але в нас були й чудові моменти, дійсно чудові. Просто дивовижні, — відповіла Джулі.

Вона відкусила ще торта, запила темним пилом і вела далі:

— Знаєш, як працюють ігрові автомати, щоб люди на них підсідали? Переважно ти пускаєш гроші на вітер, але час від часу отримуєш з автомата рівно стільки, щоб тобі хотілося грати далі. Так само і з моїм шлюбом, — пояснила Джулі. — Тож я йду. Я не знаю, що полишаю, не знаю, як надовго. Але я йду. Я кидаю все, окрім шоколадного торта.

Міняти щось завжди важко, і це нормально. Інколи, перш ніж поліпшитися, ситуація погіршується. Іноді подолання однієї проблеми створює іншу. Часом для того, щоб урятувати шлюб,

планування й позитивного ставлення замало. Інколи — як нарешті зрозуміла Джулі, — щоб зберегти шлюб, потрібно врятувати себе.

Коли варто відступити

Важливий момент у роботі монітора — перемикання оцінки вашої мети з «досяжної» на «недосяжну». Ви починаєте вагатися: вперто просуватися вперед або визнати себе переможеною. Ви обираєте між безсилою люттю: «Я досягну своєї мети, геть з дороги!» і безпорадним відчаєм: «Я не здатна цього зробити, мені не до сили, усе жахливо!»

З емоціями легше впоратися, коли вони якось називаються⁴¹. Ми не могли віднайти назву цього почуття, навіть попри те що його переживали всі наші знайомі. Тож ми назвали його на свій лад: «пропасниця».

Можете дати цьому почуттю більш влучну, на вашу думку, назву, а нам подобається це нехитре слово. Ми опиняємося в цьому виснажливому стані, коли доводиться працювати у важких умовах: «Я ненавиджу це місце, я ненавиджу цих людей, я хочу звільнитися! Але ж ні, я мушу скітати в цій пастці! Мені потрібні гроші, доведеться чекати, доки не знайду нову роботу... Я ніколи не виберуся з цієї діри!» Ви застрягли, вам кортить піти, але страшно. Така сама історія в школі: «От закінчиться цей семестр, і звільнюся! Ніщо мене не зупинить, хай що про мене скажуть! Та ні, я не зможу все залишити, я здаюся, це катастрофа!» Вас б'є пропасниця. Подібна ситуація може трапитися і в особистих стосунках: «Я впевнена, що можу врятувати наш шлюб, лише треба більше докладати зусиль!

Ні, це безнадійно, він ніколи не зміниться. А раптом я приділяю недостатньо уваги його почуттям, мало що роблю, аби допомогти йому стати кращим? А хіба я повинна його міняти? Ні, мабуть, необхідно змінитися самій». А це — найлютіший напад пропасниці.

Тож як дізнатися, що потрібно припинити розв'язувати проблему за допомогою плану, час відмовитися від позитивного переоцінювання й просто відступити?

Наука сама відповідає, коли варто полишити мету. Вона має назву «проблема дослідження/розроблення». «Мені досліджувати нову територію чи розробляти ту, де я перебуваю?»

Дикі тварини на цьому добре знаються.

Уявіть маленьку пташку чи білочку, яка шукає насіння й горіхи на якійсь ділянці лісу. Настає момент, коли вона починає витратити на пошуки все більше й більше часу, і це стає дедалі безуспішнішим — адже тваринка зрештою знаходить і збирає майже всі доступні запаси на цій території. Її монітор добре налаштований на довкілля й автоматично дає команду рухатися далі, на нову ділянку. Дії білочки не є результатом розсудливого, обміркованого рішення. Її інстинкти тісно пов'язані з довколишнім середовищем, вони зчитують інформацію з оточення й дають сигнал рухатися далі. До того ж вони враховують, у що обійдеться перехід на нове місце, чи є ризик бути спійманою хижаками тощо⁴².

Якщо ви хочете спробувати раціонально скористатися цим принципом, усе, що вам потрібно зробити — написати чотири списки:

Які я матиму переваги, якщо продовжу?

Які я матиму переваги, якщо зупинюся?

Що я втрачу, якщо продовжу?

Що я втрачу, якщо зупинюся?

А потім ви дивитеся на ці чотири списки й ухвалюєте рішення, спираючись на свою оцінку максимальних переваг і мінімальних втрат. Не забудьте обмірковувати довгострокові й короткострокові втрати й переваги. А якщо ви вирішите не відступати, не забудьте додати до свого плану завершення циклу.

Таблиця рішень

Мені варто зберегти чи покинути: _____

(моя робота, стосунки, дієта, релігійна громада, уживання наркотиків, звичка брати на себе непомірні обов'язки...)

ЗАЛИШИТИ ВСЕ ЯК Є	КИНУТИ
ПЕРЕВАГИ НАРАЗІ:	ПЕРЕВАГИ НАРАЗІ:
ПЕРЕВАГИ ЗГОДОМ:	ПЕРЕВАГИ ЗГОДОМ:
ВТРАТИ НАРАЗІ:	ВТРАТИ НАРАЗІ:
ВТРАТИ ЗГОДОМ:	ВТРАТИ ЗГОДОМ:

Але дуже часто усвідомлення того, що потрібно відмовитися від своєї мети, приходить до нас не завдяки розсудливому, детальному аналізу втрат і переваг; воно приходить так само, як до пташки чи білочки — завдяки інтуїції, що поза межами раціонального. Ми просто чуємо внутрішній голос, який каже: «Ти зробила тут усе можливе. Час рухатися далі».

Люди, особливо жінки, мають надзвичайну здатність ігнорувати цей голос. Ми живемо в суспільстві, яке цінує самоконтроль, витримку й наполегливість. Багатьох із нас навчають сприймати зміну цілей як слабкість і програш там, де інша культура побачила б відвагу, силу й готовність скористатися новими можливостями. Нас завжди переконують, що полишити мету — це те саме, що зазнати поразки. Ми розповідаємо одна одній історії людей, які подолали труднощі й досягли визначних результатів, попри величезний опір, і вони нас надихають. Але з цих прикладів надто часто випливає, що ми господарі своєї долі — наче це ми контролюємо кількість горіхів і насіння на конкретному клаптику лісу. Якщо нам не вдається досягти своєї мети, то з нами щось негаразд. Ми не доклали достатньо зусиль. Ми не «повірили в себе».

Наша схильність триматися за те, що вже зруйновано, неготовність відмовитися від нього заради чогось нового — результат не лише соціального виховання. *На наше ухвалення рішення впливає* стрес (страх, хвилювання тощо), який підриває віру: що більше гнітять нас зміни, то менша ймовірність, що ми на них наважимося. Скажімо, білочка почула десь поблизу шурхіт листя. Тож вона на мить зупиняється, прислухається... Більше жодного звуку. Але вона

вже насторожена. Реакція на стрес активувалася. Тваринка залишається спустошувати ту саму ділянку, бо через потенційного хижака, який шарудить листям, нова територія здається їй більш ризикованою. Немає значення, наскільки там більше горіхів і насіння, якщо там є звір, який її з'їсть.

На ваше рішення рухатися далі чи відступити впливає також і наявність ресурсів у вашому оточенні. Люди, які мають у своєму розпорядженні купу ресурсів, полишають свої цілі й швидше вирушають до нових можливостей, бо такий варіант для них не надто ризикований. Легше кинути роботу, коли на тебе чекають чотири інші пропозиції. Легше поставити крапку в невдалих стосунках, коли є інша людина, з якою ти можеш одразу розпочати щасливе життя.

Є багато причин, через які буває важко піти. Ми не можемо сказати напевне, яке рішення є правильним. Але якщо ви усвідомлюєте чинники, що можуть викликати небажання полишити свою мету, ми говоримо: «Коли ви відчуваєте не лише розпач і сумніви, а ще й безпорадність, самотність, коли вам здається, що ви в пастці, коли вам хочеться заховатися в печері чи коли ви готові краще сунути руку в унітаз, повний лайна, ніж провести ще один день, намагаючись наблизитися до своєї мети, — вам точно потрібно зупинитися, хай якою була ваша мета».

#ShePersisted

Сенаторка від штату Массачусетс Елізабет Воррен потрапила в заголовки новин, коли намагалася виступити на дебатах у Сенаті, а лідер республіканської більшості Мітч Мак-Коннелл перервав її промову. Він зупинив її тоді, коли

Воррен мала прочитати листа від Коретти Скотт-Кінг, удови Мартіна Лютера Кінга, про утискання прав темношкірих виборців тодішнім сенатором і кандидатом на посаду Генерального прокурора Джеффом Сешнсом. Мак-Коннелл сказав фразу, яка згодом стала відомою: «Її попередили. Її пояснили. Попри все, вона не відступила».

Сенатори Том Юдалл, Шеррод Браун, Берні Сандерс і Джефф Мерклі згодом прочитали по черзі той самий лист, не отримавши жодного зауваження⁴³.

Гм-м-м, то чим відрізняється сенатор Воррен від сенаторів Юдалла, Брауна, Сандерса й Мерклі? Так само, як Юдалл і Браун, вона є старшим сенатором від свого штату; так само, як Сандерс, вона народилася в Новій Англії. Можливо, Воррен єдина має ступінь із права? Ні, Юдалл також юрист. Річ не в цьому.

Тут важко знайти розгадку.

Хай чим керувався Мак-Коннелл, жінки почули його слова й пригадали, як їм так само затуляли рота. Фраза «Попри все, вона не відступила» (“Nevertheless, she persisted”) стала закликком до всіх жінок світу, яким до цього наказували сидіти й мовчати. Цитата підняла цілу хвилю в соціальних мережах і блогах: під хештегом #shepersisted з’являлися історії про Малалу Юсуфзай, Розу Паркс, Соню Сотомайор, Теммі Дакворт, Лаверну Кокс і багатьох інших жінок, які протистояли різного роду труднощам і зрештою досягли успіху⁴⁴.

Це знайшло потужний відгук, бо наполегливість притаманна кожній жінці. Часто ми вперто продовжуємо щось робити, бо буквально не маємо іншого вибору. Нам треба годувати дітей і змінювати світ на краще. Ми не можемо

зупинитися лише тому, що нам важко. Подолання перешкод на кшталт усіх Мітчів Мак-Коннеллів світу — це не лише необхідний крок на шляху до наших цілей; це частина нашого успіху. Ми справжні розумниці!

Та піднесіть руку, якщо вас це виснажує. Піднесіть руку, якщо вам хотілося все покинути. Піднесіть руку, якщо ви коли-небудь запитували себе: *«Скільки ще я мушу зробити, щоб цього було достатньо? Скільки ще я маю віддавати себе? Скільки ще мені потрібно себе відшліфувати, аби без перешкод рухатися по життю?»*

Ми теж ставили собі такі запитання.

Жінки рідко зазнають труднощів через брак наполегливості — навпаки. Ми широко розплющеними очима дивимося на перспективи, що відкриваються перед світом і перед нами. Наш світ може бути справедливим, наші громади — безпечними; наші домівки — охайними; наші діти можуть вчасно взуватися, щоб не запізнюватися до школи! Та існує глибока, широка безодня між нами й реалізацією цих можливостей. Щойно побачивши цю безодню, ми, не розмірковуючи, починаємо докладати всіх зусиль, аби потрапити на інший бік. І продовжуємо це робити, хай там що, аби там опинитися.

Та згодом ми виснажуємося й починаємо сумніватися: чи зможемо завершити те, на що сподівалися, і водночас не знищити себе? Чи не час усе кинути?

Життя рідко буває ідеальним. Майже завжди існує провалля між реальністю й нашими бажаннями, сподіваннями, очікуваннями, планами. Якість нашого життя не вимірюється обсягом часу, який ми проводимо в довершеному стані. Навпаки, люди, здатні бачити майбутнє, — пригадайте

постаті видатних борців за соціальну справедливість XX й XXI століть — краще за інших розуміють величезну прірву між тим, що є, і тим, що має бути. І вони усвідомлюють, що не доживуть до того часу, коли світ сповна реалізує їхню візію можливостей. Провалля між реальністю та досконалістю не є аномалією чи ознакою розладу — це нормальна частина життя. Насправді, як ми вже бачили, монитор лише розцвітає, коли перед нами постають виклики, коли необхідно розвивати нові навички, досліджувати незвідані терени. День у день якість нашого життя вимірюється свободою вибору: залишитися чи піти. Ця свобода приходить, коли ми отримуємо достатньо ресурсів і потрапляємо в достатньо безпечні умови, аби полишити уламки того, що неможливо склеїти, і почати пошуки чогось нового⁴⁵.

Стратегія Софі з монетизацією власного досвіду — це розв’язання проблеми за допомогою планування й позитивна переоцінка в її найпрагматичнішому прояві. Світ вимагає від вас умінь, які особисто вас ніколи не цікавили? Перетворіть їх на бізнес із розв’язання проблем!

Ті, хто має інший колір шкіри, жінки, люди з фізичними вадами й члени інших обмежених у правах спільнот, зіткнувшись з неймовірними розчаруваннями, виявляють наполегливість. Часто своїми найвидатнішими особистими перемогами вони завдячують найскладнішим випробуванням, які випали на їхню долю.

Що змушує нас долати перешкоди й уперто просуватися вперед, коли ми знаємо, що самі

не побачимо тих змін, за які боремося? Чому ми завзято рухаємося далі, сподіваючись поліпшити життя лише прийдешніх поколінь?

Відповідь на це запитання — «вищий сенс». Ця наука — тема наступного розділу.

Мета — ще не все життя, але вона може надавати характер і напрямок кожному нашому дню. Якщо наші цілі — це те, *чого* ми хочемо досягнути, то «сенс» указує на те, *чому* ми їх прагнемо. Ми продовжуємо докладати всіх сил, виховуючи дитину, навіть коли вона змушує нас замислитися, а чи не краще все кинути й утекти світ за очі. Ми продовжуємо виконувати роботу, яка доводить нас до відчаю, бо розуміємо, що тим самим поліпшуємо життя інших. Ми невідступно займаємося мистецтвом, навіть коли знаємо, що воно навряд чи коли-небудь принесе нам заробіток, бо інакше не змогли б повністю реалізувати себе. Хоча наші з вами цілі можуть не збігатися, та в них є спільна ознака: вони дарують нам відчуття залучення до чогось більшого, ніж наше власне життя.

tl;dr:,

або кількома словами

- Ми відчуваємо розпач, коли наш рух у напрямку мети забирає більше зусиль, ніж ми очікували.

- Ви можете подолати розпач, застосовуючи планову стратегію вирішення проблем до стресорів, які ви здатні контролювати, і позитивне переоцінювання — до стресорів, що вам непідконтрольні.

- Долаючи труднощі, ви можете досягти того етапу, коли вас почне лихоманити: вибухова лютість змінюватиметься безпорадним відчаєм і навпаки. Рішення: правильно визначте момент, коли варто полишити боротьбу — імовірно, це треба зробити зараз або, можливо, ніколи; у будь-якому разі такий вибір поверне вас за кермо.

- Ваш мозок має вбудований механізм, що визначає, коли час піти. Прислухайтесь до його тихого голосу. Чи заповніть таблицю рішень — іноді це простіше.

Перевислиміть перемогу

Щоб упоратися з розчаруванням, яке ви відчуваєте, намагаючись здійснити неможливу місію (наприклад, досягти «досконалості») або завершити нескінченний процес (наприклад, «успішно» виховати дитину), почніть із перевисмилення поняття «перемоги» в досягненні мети.

Мета, що викликає розчарування

Що в цій меті розчаровує ваш монітор? Її недосяжність? Ви ставитеся до неї неоднозначно? То була чиясь дурна ідея? Що саме в ній викликає безпорадність? Можливо, на шляху до «перемоги» існує надто багато серйозних перешкод, яких не уникнути?

Влаштуйте мозковий штурм і надайте щонаменше двадцять варіантів визначення «перемоги», які задовольнять ваш монітор. Серед них обов’язково буде чимало дурних, непрактичних ідей, але кілька можуть виявитися дійсно ефективними. Мозковий штурм буде кориснішим, коли ви не відкидатимете жодну ідею, що спадає вам на думку. Для деяких людей зручніше працювати в компанії; тож якщо ви з таких — попросіть приятельку вам допомогти.

Тепер оберіть три мети, які вам найбільше до вподоби, й оцініть їх за критеріями, що потішать ваш монітор.

Близька: коли ви зрозумієте, що досягли успіху? Реалізація мети не повинна вимагати терпіння.

Визначена: наскільки ви впевнені в імовірності успіху? Контроль над метою має бути у ваших руках.

Позитивна: яке покращення ви відчуєте, коли переможете? Воно має додати вам приємних почуттів, а не просто позбавити страждань.

Точна: вимірювальна. Як ви дізнаєтесь, що досягли успіху? Потрібен якийсь очевидний зовнішній показник.

Конкретна: протилежна до загальної. Ви маєте чітко уявляти свій успіх.

Особиста: чому ця мета для вас значуща? Наскільки вона важлива? Прилаштуйте свою мету під свої потреби, щоб вона мала для вас особистий сенс.

	БЛИЗЬ-КА	ВИЗНА-ЧЕНА	ПОЗИ-ТИВНА	ТОЧНА	КОН-КРЕТНА	ОСО-БИСТА
1						
2						
3						

Перечитайте свій опис того, що викликало у вас розпач на шляху до мети. Тепер оберіть будь-яке нове визначення перемоги, що найуспішніше розв'яже ваші проблеми.

Сенс

Минув час після розмови за шоколадним тортом, і Джулі знову запросила Амелію до себе, щоб, як вона висловилася, відкрити душу.

Але замість того, щоб говорити, жінка не відриваючись дивилася британський дитячий канал. Це діяло не гірше за гіпноз. Джулі сиділа перед телевизором, заціпеніло уп'яливши очі в екран. Згодом, коли пішли титри та заграла музика, вона сказала:

— Джеремі ось уже тиждень спить на дивані. Я й гадки не маю, що може статися далі.

У Амелії від подиву відпала щелепа, але Джулі поквапилася додати:

— Я не хочу це обговорювати.

Вони подивилися ще один 14-хвилинний епізод, не перекинувшись жодним словом. І знову з'явилися титри.

Телевізор замовк, і на згаслому екрані висвітлювалося повідомлення — система цікавилася, чи Джулі все ще дивиться передачі.

— Не смій мені докоряти! — викрикнула вона в бік телевізора й клацнула «так».

Третій заколисливий епізод. А потім Джулі сказала:

— Колись у мене було харчове отруєння. Жахливе. Я сиділа на унітазі, а на колінах тримала кошик для сміття, уявляєш?

Амелія здригнулася й запитала:

— Зараз ти почувашся так само?

Джулі похитала головою.

— Значно гірше. Тому що в разі харчового отруєння ти знаєш причину. Ти можеш прийняти ситуацію, бо розумієш, чому так сталося.

У цьому сила сенсу. Ми можемо витримати будь-які страждання, якщо знаємо, заради чого.

А незнання причини додає глибоких переживань.

— Я тут склала список, — промовила Джулі, даючи Амелії списаний від руки папірець.

То був перелік запитань: «Чи це варте того?», «Чи хочу я, щоб воно було того варте?», «Чи повинно воно бути вартим того?», «Як я зможу поважати себе, якщо здамся?», «Як я зможу поважати себе, якщо не відпущу його?», «Що я за людина?», «Що таке кохання?», «У чому сенс?».

— Подивімося ще одну серію.

Вона натиснула на пульт дистанційного керування. На екрані жваво рухалися й наспівували пісеньку різнобарвні звірята.

— Мені хотілося б дізнатися відповідь на деякі з цих запитань, — відвернула її від телевізора Амелія. Вона поглянула на папірець і зачитала: — «У чому сенс?»

Відповідь на запитання дає ця частина.

Усі діснеївські героїні виконують пісню під умовною назвою «Я хочу», де пояснюють, чого їм бракує в житті. Ваяна чує поклик океану. Тіана співає «За крок до мети», заощаджуючи гроші на власний ресторан. Белль прагне «пригод десь далеко-далеко».

А започаткувала цю традицію Білосніжка, заспівавши «Я знаю, прийде він, принц мій омріяний»*. За змістом так званих «Я хочу»-пісень у виконанні діснеївських героїнь ви можете прослідкувати, як змінилося становище жінок в американському суспільстві.

Хоча всі вони співають про зміни, їхнім пісням притаманна стала ознака: кожному героїню щось кличе.

Сьогодні, коли більшість із нас не схильні до спонтанного співу (хоча дехто любить заспівати — як, наприклад, Амелія), наше життя рідко сповнене епічного героїзму й неймовірних пригод. Океан не кличе нас на пошуки напівбога Мауї, щоб повернути серце Те Фіті й урятувати світ; а якби на нас і пав вибір, то, щиро кажучи, навряд хтось захотів би це зробити. Ми маємо по горло інших справ. Маємо роботу й школу. Нам треба нагодувати дітей, вичистити ванну, видалити спам з електронної пошти; а хотілося б ще почитати роман і подивитися фільм.

Утім, як усі героїні, ми розквітаємо, коли відповідаємо на поклик чогось більшого, ніж власні потреби; коли всі наші обов'язки, прання, прибирання за собакою в парку, оте постійне «Ти не дивитимешся телевизор, доки не виконаєш домашнє завдання!» має сенс, що виходить за межі однамнітної щоденної рутини.

* Переклад Романа Дяченка.

За останні тридцять років наука довела, що «сенси життя» так само корисний для нас, як зелені листові овочі, фізичні вправи й здоровий сон.

Цей розділ розповідає про «сенси» як внутрішню силу, що допомагає чинити опір і відновлюватися після вигорання. Потреба жінки в «сенси життя» не надто відрізняється від такої самої потреби чоловіка, але перешкоди, що стають між жінкою і цим сенсом, зовсім інші.

Що це конкретно?

Мистецтво, оргазм, сенси життя — коли ви стикаєтеся із ними, то одразу їх упізнаєте; вони відрізняються від усього іншого, і ви не знайдете двох людей, які б переживали їх абсолютно однаково⁴⁶.

У науковому середовищі існують два підходи до поняття «сенси». Позитивна психологія, заснована Мартіном Селігманом, вважає «сенси», чи «змістовність», однією з важливих умов, які роблять щасливими здорових людей⁴⁷. Інші дослідники сприймають сенси як стратегію подолання для тих, хто одужує після серйозної хвороби чи травми⁴⁸. Ці різні погляди на сенси мають чотири спільні ознаки.

По-перше, обидва підходи сходяться на тому, що змістовне життя не завжди сповнене «насолоти»⁴⁹. У підході, мета якого — зробити людину щасливішою, змістовною вважають діяльність, спрямовану на «застосування й розвиток своїх найкращих рис», на відміну від занять, присвячених винятково «пошуку задоволення»⁵⁰. У моделі посттравматичного зцілення «знайти сенси життя» означає також і навчитися жити з хронічною хворобою. У першому випад-

ку це ніби отримувати поживні речовини з овочів, а в другому — з болісної, але ефективної ін'єкції. Більшість із нас віддала б перевагу овочам, але іноді єдиним вибором є ін'єкція.

По-друге, відповідно до обох підходів, сенс життя передбачає «позитивну цінність, яку може мати життя індивіда»⁵¹. Тобто життя є змістовним, коли людина, перш ніж помирає, створює щось цінне для всього світу — і неважливо, отримує вона від цього задоволення чи ні. Сенс — це відчуття того, що ти «маєш значення в якомусь ширшому розумінні. Життя набуває сенсу, коли відчуваєш, що воно виходить за межі дрібної та скороминущої метушні, аби набути доцільності чи гармонії, здатної приборкати хаос»⁵².

По-третє, сенс не є сталим поняттям. Деякі моменти нашого життя сповнюються неабияким значенням. Інші залишаються «нейтральними щодо сенсу» — ми просто виконуємо різні обов'язки, займаємося хатніми справами; і неважливо, чи відчуваємо ми в цей момент зв'язок із великим світом. Але бувають і моменти, коли ми глибоко усвідомлюємо відсутність цього сенсу й *шукаємо свою мету*. Надто довго рухаючись безцільно, ми починаємо запитувати себе, у чому конкретно сенс життя. А іноді трапляються жахливі речі, які, здається, взагалі позбавляють життя будь-якого значення, і ми запитуємо чому. Сенс приходить і йде.

І зрештою, незалежно від того, чи тримає вас сенс на хвилі успіху, чи допомагає впоратися з проблемами, він для вас корисний⁵³. Люди, які бачать більший сенс у своєму житті та йдуть до своєї мети, здоровіші; вони частіше вдаються до профілактичних заходів, аби захистити своє здоров'я⁵⁴. Метааналіз зв'язків між «життєвою метою» та здоров'ям свідчить про те, що вагоміше відчуття змістовності знижує ризик

смертності з будь-яких причин на 17 відсотків⁵⁵. І ви маєте змогу активно сприяти отриманню цих переваг. Люди, які беруть участь у психотерапевтичних програмах, орієнтованих на визначення сенсу життя, досягають кращого загального самопочуття, поліпшують особисті стосунки, підвищують свої сподівання, а також знижують рівень психологічної напруги та зміцнюють фізичне здоров'я⁵⁶. Навіть серед людей із невиліковними чи смертельними хворобами прагнення надати життю сенс призводило до позитивних результатів: учасники дослідження менше страждали від депресії, хвилювань, тривоги, підвищувалася загальна якість їхнього життя⁵⁷.

Якщо стисло, то «сенс» — це живильне відчуття того, що ми поєднані з чимось більшим, з тим, що виходить за межі нашого «я». Сенс допомагає досягати успіху, коли все йде добре, й упоратися з негараздами, коли життя стає скрутним.

Тож звідки він береться?

Його створюють

Ви, мабуть, чули, що сенс життя — це те, чого ми «шукаємо» або що «відкриваємо», іноді люди саме так і відчують його — як несподіване осяяння, що сходить на них зверху, або як скарб, який вони знаходять після багаторічних пошуків за картою. Але сенс життя дуже рідко є нагородою в кінці тривалої, важкої подорожі. Для багатьох сенс — це те, що підтримує нас на довгому, складному шляху, незалежно від того, що ми зрештою отримуємо. Сенс життя не можна знайти: його *створюють*⁵⁸.

Щоб визначити своє покликання, потрібно, як стверджують учені, долучитися до чогось більшого, ніж ви самі⁵⁹.

Це «Щось Більше» — Бог, у якого ви вірите, чи мрія, яку ви прагнете реалізувати в майбутньому, — ваше джерело сенсу життя. Одного його існування недостатньо, так само як недостатньо одного існування зелених овочів, щоб підживитися ними. Необхідна активна взаємодія. З'їжте свою порцію зелені. Долучіться до свого Чогось Більшого. Як і зелені овочі, ваше Щось Більше не обов'язково буде найсмачнішою стравою на тарілці, але, напевне, найкориснішою. Утім, на відміну від поїдання овочів, до участі в Чомусь Більшому вас може спонукати покликання, яке ви почуєте так само, як чули героїні фільмів студії Волта Діснея, коли їх надили пригоди, можливість стати власницею ресторану чи океану.

Дослідження довели, що існує три основних джерела сенсу життя⁶⁰:

1. Наполеглива реалізація та досягнення амбітних цілей, які ви залишаєте людству в спадок — наприклад, «винайти ліки від СНІДу» чи «зробити світ кращим для прийдешніх поколінь».

2. Служіння божественній або іншій духовній меті, як-от «отримати духовну свободу й возз'єднатися з Вічним», «прославляти господа словом, думкою і справою».

3. Сповнений любові, тісний емоційний зв'язок з іншими — наприклад, «виховувати дітей так, аби вони знали, що їх люблять попри все» чи «кохати й підтримувати партнера з усією щирістю та ніжністю».

У багатьох випадках джерелом сенсу є поєднання всіх трьох джерел. А якщо ваше Щось Більше не входить до трьох зазначених категорій, це також чудово. У плані особистого

добробуту не може бути правильного чи неправильного джерела сенсу життя; ним може бути будь-що, здатне дарувати вам упевненість, що ваше життя має позитивний вплив на світ⁶¹.

Що є вашим Чимось Більшим?

Деякі люди знають точно, що є їхнім Чимось Більшим. А комусь потрібні роки, щоб це з'ясувати. Амелія завжди знала, навіть не усвідомлюючи цього. Вона прагнула бути хоровим диригентом з дванадцяти років і стала ним; вона має чотири дипломи, досвід роботи в провідних хорових ансамблях і приголомшливе резюме концертних виступів. Емілі довго шукала свій шлях напоями — навчалася, працювала, знову навчалася, знову працювала, доки ретельно не дослідила особливості кожної справи, якою займалася, і не побачила спільне у всіх своїх починаннях. Лише тоді вона з'ясувала своє покликання. Її пошуки тривали приблизно на двадцять років довше, ніж у Амелії. Для Емілі Щось Більше — навчати жінок жити життям, сповненим внутрішньої впевненості й задоволення. Для Амелії це мистецтво. Є безліч інших способів зробити щось важливе, адже світ має багато потреб; але саме ці цілі дають відчуття, що ми змінюємо світ на краще. Саме так ми наповнюємо життя змістом.

Наш досвід усвідомлення джерел сенсу життя підказує, що передбачити, який саме спосіб виявиться дієвим у пошуках цього сенсу кожною окремою людиною, неможливо. Утім, провідним має стати внутрішній голос, який ви можете почути, якщо зупинитесь і прислухаєтесь. Він звучить усередині кожного з нас.

Чуєте його? Той розмірений ритм у грудях? А можливо, це повільніші удари нижче, десь у животі. Чи ореол мудрості, що сяє у вас над головою. Зупиніться на хвилину — буквально зараз припиніть читати, можете навіть установити таймер — і послухайте. Запитайте себе: «Яке заняття дає мені найпереконливіше відчуття, що я роблю те, заради чого я народилася?»

Долорес Гарт була кінозіркою й мала дар прислухатися до свого внутрішнього голосу — вона називає це «чути серцем». 1964 року, уже маючи за плечима яскраві ролі в кількох популярних фільмах, зігравши головну жіночу роль у фільмі з Елвісом Преслі, граючи у п'єсі на Бродвеї, акторка вирішила відвідати абатство Реджина Лаудіс у Вифлемі, штат Коннектикут. Дівчині було двадцять чотири роки, її зірка щойно засяяла, вона мала все, що найбільше цінувалося у світі: красу, успішну кар'єру, добру славу, гроші й симпатичного нареченого. Та водночас вона усвідомила, ніби щось негаразд, чогось бракує.

Ледве ступивши на територію абатства, вона відчула себе вдома. Незабаром Долорес прийняла постриг і присвятила своє життя служінню Богіві. Ось як вона це описує:

«У певному розумінні я ніколи по-справжньому не відчувала себе особистістю, доки не потрапила до Реджина Лаудіс. Рішення залишитися там було не компромісом, а фактично справжнім життєвим викликом. Я не прагнула уникнути своїх обов'язків, усамітнюючись від реальності. Я вірила: якщо існує можливість цілковитого та справжнього спасіння для всього людства,

*то починатися воно має з дуже особистого внеску
[кожної окремої людини]»⁶².*

Долорес Гарт пішла до абатства не тому, що вподобала відповіді, які давав католицизм. Попри те що вона увійшла до римо-католицької чернечої спільноти, вона дотримується своїх поглядів на світ: «Мене нелегко переконати релігійними відповідями... крок за кроком я відшукала власні».

Для тих, хто досі намагається знайти своє Щось Більше, наука пропонує кілька стратегій.

Спробуйте скласти власний некролог або «стислий життєпис», яким би він вийшов «з-під пера» вашого внука чи учня.

Попросіть своїх найближчих друзів описати «вас справжню», особливості вашого характеру й життя — основу всього найкращого, що ви маєте.

Уявіть, що людина, яка вам не байдужа, переживає складний момент у своєму житті, вона зазнала серйозної втрати й відчувається безпорадною та самотньою (ці два відчуття найшвидше позбавляють нас сенсу). Напишіть цій людині листа й від щирого серця підтримайте її в цей важкий період. Потім перечитайте цей лист. Він адресований вам⁶³.

І, нарешті, пригадайте момент, коли ви найсильніше відчували сенс, мету, «вцілення в точку» — ви можете називати це як завгодно. Чим ви займалися в ту мить? Що саме створювало те відчуття значущості?

Усі ці прийоми можуть допомогти вам відрізнити справжнє відчуття Чогось Більшого, підказане вашим внутрішнім голосом, від того, що стоїть на заваді, а саме синдрому людини-донора.

Синдром людини-донора

У вступі ми розповідали про терміни, що вживає філософ Кейт Манн, описуючи протилежні класи людей: «люди-донори» й «люди-особистості» — культивований кодекс, за якого Особистості морально зобов'язані *бути* людьми й *виражати* своє єство, тоді як моральний обов'язок Донорів — *віддавати* своє людське єство Особистостям і робити це з радістю. Поведінкову модель, асоційовану з цими моральними переконаннями, ми називаємо синдромом людини-донора.

Уявіть, що синдром людини-донора — це вірус, єдиною метою якого є зберегтися назавжди. Ви інфікувалися ним під час народження, зробивши свій найперший вдих. І так само, як вірус казу робить агресивними собак, а губчасто-подібна енцефалопатія великої рогатої худоби змушує скаженіти корів, синдром донора змінює людську поведінку, щоб увічнити себе, навіть якщо в процесі він убиває свого господаря (тобто нас).

А ви страждаєте на синдром людини-донора? Його симптомами є:

- думати, що ви маєте моральний обов'язок — тобто ви *винні* своєму партнерові, своїй родині, світові, навіть собі — бути милою, щасливою, спокійною, щедрою й уважною до потреб інших;
- бути переконаною, що, коли вам не вдається бути милою, щасливою, спокійною, щедрою й уважною, ви перетворюєтеся на невдачу як особистість;
- вважати, що зазнати «невдачі» — означає заслужити покарання — аж до самопаплюження;

- бути впевненою, що все це не симптоми, а нормальні, правильні погляди.

Остання ознака, звісно, вирішальна. Цей метафоричний «вірус» стає успішним «збудником інфекції» завдяки тому, що його симптоми самі себе маскують. Він приховує від вас свою присутність, його не викоринити. Це означає, що навколо нас є люди, які також «інфіковані», вони теж ставляться до себе й до кожного так, наче синдром донора — нормальна людська поведінка. Це ще більше зміцнює переконання, що йдеться зовсім не про хворобу, а про здоровий, нормальний спосіб життя.

Якщо суспільство, у якому ви виховувалися, сформовано синдромом людини-донора, вас навчали насамперед бути милою, щасливою, спокійною, щедрою й уважною до потреб інших за будь-яких умов. Іноді — *іноді* — ви можете прагнути свого власного (читайте: егоїстичного) Чогось Більшого, якщо ви цілком і повністю задовольнили потреби всіх інших і на шляху до своєї мети ви й надалі залишаєтеся такою самою милою та спокійною.

З першого погляду здається, що синдром донора може іноді підтримувати певні види Чогось Більшого, як, наприклад, служіння. У будь-якому разі служіння має бути приたまним Донору, воно є визначальною рисою всіх видатних постатей в історії людства.

Одрі Лорд: «Коли мені стає сміливості бути сильною й віддавати свою силу служінню своїй мрії, тоді поступово стає неважливо, страшно мені чи ні»⁶⁴.

Малала Юсуфзай: «Я підвищую свій голос — не для того, аби кричати, а для того, щоб почули тих, хто не має голосу».

Ширлі Чисголл: «Служіння іншим — це орендна плата за ваше місце на землі».

Гілларі Клінтон: «Робіть якомога більше добра, для кого лише можете, усіма шляхами та якомога довше»⁶⁵.

Але кожна з цих жінок віддавалася служінню способом, який порушував її роль донора. А якщо ви так чините — скажімо, не задовольняєте чийсь потреби, до того ж перестаете бути милою та спокійною, посягаєте на владу, що насправді належить людині-особистості, — світ вас карає.

Вас запитують: «Що з тобою сталося?»

Вам говорять: «Повернись на місце».

Ми зустрічатимемося з цим лейтмотивом до кінця книжки: «Поводься належним чином. Дотримуйся правил. Інакше пошкодуєш».

Ба більше, синдром людини-донора навіть вимагає від нас відмовитися від героїчної боротьби проти ворога. Донор живе без потреб, отже, йому немає за що боротися. Сам Джозеф Кемпбелл, автор концепції про «подорож героя», стисло прокоментував цю точку зору з огляду на свою теорію. Він сказав: «Жінкам такі мандри ні до чого. У міфологічних подорожах жінка вже перебуває в місці призначення. Усе, що їй потрібно зробити, — усвідомлювати, що вона — місце, до якого прагнуть потрапити люди»⁶⁶.

Жінки — це «місце». У подорожі, що має на меті знищити лиходія, «людьми» є лише чоловіки. Щось Більше для жінок — то чоловіки.

Скажіть це Малалі — до вас її багато хто про це говорив. Скажіть це представниці штату в Конгресі США Теммі Дакворт, яка втратила обидві ноги в бою під час війни в Іраку, а потім стала першою американкою азійського походження

й першою жінкою з інвалідністю, яку обрали до Конгресу. Скажіть це Тоні Браун, першій темношкірій трансгендерній жінці, яка вийшла на сцену Карнегі-Холу. Скажіть це Елен Очоа, першій латиноамериканці, яка побувала в космосі, а згодом очолила Космічний центр НАСА імені Ліндона Джонсона. Скажіть це будь-якій жінці, яка працювала на фабриці, що вбивала її душу, чи по вісімдесят годин на тиждень прибирала чужі будинки, чи танцювала в стрип-клубах, — і все це заради того, аби сплатити рахунки, зберегти тепло в оселі, щоб її діти не мерзли вночі або щоб отримати освіту й стати провідним фахівцем у тій чи іншій галузі.

Скажіть їй: «Що з тобою сталося? Повертайся в стрій! Тобі нікуди не потрібно йти; ти лише місце, до якого намагається потрапити чоловік».

Ми говоримо так повсякчас, звертаючись до себе та інших жінок. Страждати на синдром людини-донора — означає на якомусь рівні бути переконаною, що так само разом із нами повинні страждати всі. Тож коли бачимо, що хтось, на наш погляд, докладає недостатньо зусиль, ми відчуваємо лють. Коли бачимо жінок, які не намагаються контролювати свій зовнішній вигляд чи свої емоції, викликаючи тим самим дискомфорт у інших, або які витрачають свій час, гроші, зусилля, щоб покращити власний добробут, а не добробут інших людей, ми запитуємо себе: «Що з нею сталося? Якщо я мушу дотримуватися цих правил, вона теж мусить! Їй варто *повернутися в стрій!*» І ми називаємо таку непокірливу жінку товстою, самовладною, зарозумілою. Наче вона робить щось аморальне.

У якомусь розумінні синдром людини-донора — перший наш ворог. Він намагається змусити вас ігнорувати ваше Щось Більше, бо ви зобов'язані присвятити весь свій по-

тенціал людям-особистостям. Як ми можемо уникнути чи знищити цього ворога у власному житті, коли ми невідступно стежимо за іншими, аби вони не завдали йому поразки?

Добра новина в тому, що, коли ви залучаєтеся до Чогось Більшого і наповнюєте своє життя важливим сенсом, відбувається зцілення від синдрому донора — і у вас самих, і в людях, які вас оточують.

Сповітуйте сенсу життя, виликуйтеся від синдрому донора

Раніше синдром людини-донора запевняв жінок (а в деяких регіонах він досі їх переконує в цьому), що їхнє місце — єдине місце — дім. Бетті Фрідан задокументувала, як відданість перетворили на зброю, за допомогою якої впродовж 1950-х і 1960-х років маніпулювали домогосподарками, змушували їх звільняти робочі місця, де вони замінили чоловіків на час Другої світової війни, і наполягали, що домашнє господарство було (єдиним) Чимось Більшим, яке дозволило б їм реалізуватися як жінкам. А коли, як влучно висловилася тоді Бетті Фрідан, вони не «відчували оргазму, натираючи кухонну підлогу»⁶⁷, у цьому була лише їхня провина. Якщо домашнє господарство залишало їх спустошеними й незадоволеними, тоді вони вже не були жінками. Доки Фрідан не назвала це «проблемою, що не має назви», мільйони жінок страждали мовчки.

Друга хвиля феміністського руху створила нову силу, що подарувала жінкам можливість прагнути чогось іншого, більшого й не чути «Що з тобою сталося?». Для жінок відкрилися нові перспективи. Феміністський рух підштовхнув

до змін у особистому житті й у політичній діяльності, до культурного зсуву, що змінило саму культуру.

Авжеж, як завжди, не минулося без удару у відповідь. Синдром донора карає тих, хто намагається його лікувати, і багато жінок заплатили високу ціну за непокору й бунтарство. Проте в довгостроковій перспективі світ поступово ставав справедливішим.

Синдром людини-донора намагатиметься спинити вас на шляху до мети. Ваше завдання — не зупинятися. Далі займатися своїм Чимось Більшим. Застосовуйте планову стратегію розв'язання проблем. Не забувайте завершувати цикл реакції на стрес. #Не відступайте.

Та, звісно, іноді це дається не так легко.

*Щось Більше для Софі — це НАУКА ДЛЯ ВСІХ!
Вона використовує різні можливості, щоб займатися справою свого життя. Перша можливість — це, зрозуміло, її робота. Друга — наставництво молодих жінок у науково-технічній царині. Її консультації та виступи про сприяння доступу темношкірих жінок до STEM-освіти* — ще один спосіб досягнути своєї мети. Софі працює надзвичайно наполегливо, багато годин на день, часто в доволі ворожому оточенні — і вона дійсно змінює світ. Сотні людей розкажуть вам, як вона поліпила їхні життя.*

* STEM (Science, Technology, Engineering, Mathematics — природничі науки, технології, технічна творчість, математика) — новітній напрям освіти, в основі якого — природничо-науковий компонент навчання та інноваційні технології.

Найвеселіше джерело сенсу життя для Софі — це її захоплення «Зоряним шляхом». Коли вона була маленькою, побачила по телевізору лейтенанта Угуру й дізналася про те, що можна бути темношкірою дівчинкою й ученим-дослідником і тебе можуть сприймати серйозно. А побачивши, що це реально, повірила, що нічого не може стати між нею та її метою.

І хто вона зараз? Інженер.

Софі — віддана фанатка. Вона навіть має костюм Угури — не той, який носила Зої Салдана, і навіть не бежевий комбінезон із фільму «Зоряний шлях» 1979 року, а мінісукню на кшталт тієї, у яку була вдягнена Нішель Ніколс у третьому сезоні: глибокий виріз із вузьким комірцем, рукави в три чверті, червоного кольору, як форма інженерного корпусу Зоряного флоту. Софі вбирається в неї на заходи прихильників «Зоряного шляху», де вона має змогу опинитися разом із друзями-фанатами, які разом з нею живуть в оптимістичному майбутньому, де будь-хто може бути інженером і дослідником. Для Софі косплей — це досвід життя у світі, де таке майбутнє вже існує.*

І певним чином воно дійсно вже існує — у ній. Від пишної перуки до гостроносих невисоких чобітків Софі — це шість футів і п'ять дюймів усього, на що надихає «Зоряний шлях». Саме про

* Косплей (*costume play* — «костюмована гра») — перевтілення у відомих персонажів.

цей образ мріяв доктор Мартін Лютер Кінг молодший — він розповів про це, коли переконував Нішель Ніколс не кидати роль лейтенанта Угури⁶⁸. Ось як згадує про це Ніколс: «Уперше світ нас бачить такими, якими повинен бачити. Він [Кінг] сказав: “Ти розумієш, що це єдиний серіал, який моя дружина Коретта і я дозволяємо нашим маленьким дітям дивитися допізна?” ».

Створювати кращі умови для всіх науковців — це не лише терпляче пояснювати, що таке привілеї та розповідати історії про «випадкову» дискримінацію жінок і людей з іншим кольором шкіри в науковому світі. Це можна також робити за допомогою яскравої червоної мінісукні та підведених стрілок на очах. Коли Софі з'являється на зібранні трекерів, виходить зі своєї автівки й передає ключі паркувальнику, усі обертаються, щоб помилуватися нею. Усі хочуть сфотографуватися із Софі.

А коли дізнаються, що вона справжній, живий інженер, то не можуть отямитися від здивування.

Ім'я Угури — Нійота, що на суахілі означає «зірка».

Саме те, до чого ми прагнемо.

Як створити сенс життя, коли сталася біда

Коли життя стабільне, нам не потрібно багато сенсу, щоб мати добре самопочуття. Ми постійно залучаємося до нашого Чогось Більшого, і наш мозок засвоює цей досвід, щоб

ми й надалі почувалися, ніби все навколо має сенс і наше існування теж не безцільне. Ура!

Але.

Іноді життя стає хистким.

Коли літак потрапляє в зону турбулентності та його починає трясти, ви хапаєтеся за бильця, наче в такий спосіб здатні повернути літаку тривкість. Ви, звісно, знаєте, що це не допоможе, але руки діють рефлекторно. Вони хапаються за все, до чого можна дотягнутися, бо так легше витримати турбулентність.

Коли на нашому життєвому шляху виникають подібні повітряні ями — як-от непевність через утрату роботи, близькість смерті чи відчуття того, що всі зусилля марні, що ми нікому не потрібні, — тоді розум хапається за наше Щось Більше, намагаючись зберегти сталість життя й усього світу та не дати нам впасти з неба. І це працює⁶⁹.

Це допомагає перебороти непевність, смерть дорогих нам людей, безпорадність і самотність, доки ми не полишимо зону турбулентності й знову не увійдемо в спокійний повітряний простір.

Але деколи турбулентність триває надто довго чи стається авіакатастрофа. Ми виживаємо, утім опиняємося в «екзистенційному вакуумі», позбавлені сенсу життя⁷⁰. Трапляються страшні речі, після яких ми відчуваємося ніби в пастці, упевнені, що жодні наші дії нічого не змінять. У такі кризові моменти нам доводиться ремонтувати літак, щоб продовжувати політ. Для цього потрібно зазирнути в глибини своєї душі й звернути увагу на важкі переживання — лагідно й зі співчуттям.

У «Я хочу»-історії кожної з діснеївських принцес є період, коли героїня переживає кризу й повинна зупинитися, щоб неквапливо обміркувати свої почуття. Ваяна має відремонтувати свій човен. Білосніжці потрібні тривалий сон і поцілунок того, хто її по-справжньому кохає. Тіана змушена зробити перерву у своїй гонитві за мрією та перетворитися на жабу; «копнувши трохи глибше», у надії скинути жаб'ячу шкіру, вона не лише отримує змогу наблизитися до своєї мети, а й стає принцесою. Завдяки співчутливому ставленню до зраних частин наших сердець, душ і тіл, до постраждалих близьких, одужання після трагедії може сприяти ще більшому сповненню нашого життя сенсу і переходу від подолання труднощів до успішної реалізації цілей.

Ось один приклад. Дослідження, у якому взяли участь понад три тисячі американських колишніх військових, які зазнали травм, виявило, що ветерани, які страждали на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), мали більше шансів пережити посттравматичне зростання, ніж ті, хто не мав ПТСР. Таке зростання виявлялося в більшій упевненості у власних силах («Я зрозумів, що сильніший, ніж думав раніше», «Я ще більше переконався в тому, що можу впоратися з труднощами») та в кращому розумінні цінності життя («Я ще більше ціную своє власне життя»)⁷¹.

Як їм це вдалося? Як можна не втрачати зв'язок зі своїм Чимось Більшим, навіть коли тебе спіткала страшна біда? Навіть коли ця біда намагається відокремити тебе від твого Чогось Більшого?

Річ у тому, що відокремити себе від свого Чогось Більшого просто неможливо, адже воно всередині нас.

ПЕРЕДІСТОРІЯ

Хочете перетворити щось жакливе на несподівану можливість установити зв'язок із своїм Чимось Більшим і надати життю сенсу?

Перепишіть історію свого досвіду, зосередившись на уроках і перевагах, які ви отримали, пройшовши крізь випробування⁷². Назвемо це вашою «передісторією»: так само передісторією в житті Бетмена як супергероя була смерть його батьків, а передісторією Диво-жінки — життя на затишних берегах острова Теміскіра.

Знайдіть пів години, щоб написати свою передісторію, відповівши на запитання:

1. Які моменти скрутної ситуації ви не могли контролювати? (Наприклад, інших людей та їхній вибір, культурні норми, обставини вашого життя на той час, ваш вік і попередній досвід, погоду...)

2. Що ви робили, аби пережити біду, коли вона трапилася? (Підказка: ми знаємо напевне, що ви успішно її подолали, бо зараз читаете цю книжку.)

3. Якими ресурсами ви скористалися, щоб урятувати себе після того, як лихо минуло? Укажіть конкретно. (Це можуть бути практичні ресурси — гроші чи інформація; соціальні ресурси — друзі, ваша здатність шукати, знаходити й приймати допомогу чи впливати на людей; емоційні ресурси — наполегливість, самозаспокоєння, оптимізм.)

У вас є передісторія. Тепер опишіть, як ці ресурси допомогли вам подолати наступне випробування.

А потім викладіть цю історію стисло:

Хоча я й не могла контролювати _____ (труднощі), я вдалася до _____ (тактика виживання), а потім скористалася _____ (ресурс), що надало мені більше сил. Зрештою я набула _____ (уміння/досягнення/розуміння).

Написання передісторії може посприяти вашим пошукам свого Чогось Більшого, бо зверне вашу увагу на моменти минулого досвіду, які допомогли вам вистояти⁷³. Сенс життя з'являється не із страшного досвіду — він народжується з ваших стратегій подолання жажливих випробувань.

Весь процес може завдати вам болю. Це фактично ще один аспект, який додає ефективності цьому прийому: він дозволяє тілу пережити відчуття давнішніх ран, дізнатися, що ті відчуття є безпечними, і завершити цикл реакції на стрес, активований багато років тому⁷⁴. Усе починається з вашої готовності зазирнути в себе й не побоятися приділити увагу почуттям, які раніше ви вважали лише негативними, а також навчитися сприймати їх неупереджено, із цікавістю і навіть співчутливо.

Ваше Щось Більше — у вашій душі

Щось більше для Ваяни — це океан; вона відчуває, як він кличе її. Як вона каже Мауї, океан обрав її, щоб вона вико-

нала свою місію. Майже ніхто з нею не погоджується. Її родина воліє, щоб вона залишилася вдома й очолила острів. Мауї не вірить, що океан міг обрати «кучеряве просте дівча», яке не вміє ходити під вітрилами. Потім відбуваються жахливі речі, і Ваяна впадає в глибокий відчай. Вона навіть просить океан «вибрати когось іншого».

Але привид її бабусі, «сільської божевільної», яка завжди вірила в неї, з'являється і допомагає дівчині згадати, хто вона є. Поміркувавши, Ваяна усвідомлює (вона співає про це в пісні): «Цей поклик зовсім не десь там, він у моїй душі!»

Поклик ніколи не надходив ззовні, він завжди лунав зсередини, з її власного серця. Вона була «обраною» не тому, що її обрало й кликало щось здалеку; її кликало щось глибоко в серці; і, навіть не розуміючи цього, вона обрала себе.

Ім'я Ваяна (Моана) у перекладі з мови маорі означає «океан». Витончений, простий урок від студії Діснея.

Хай що вас покликала — океан, мистецтво, родина чи принципи демократії — воно не десь там далеко. Воно всередині вас. Як усі цикли й ритми, описані нами в цій книжці, воно приходить і йде, посилюється і слабшає, падає й піднімається знову. Наче океанський приплив усередині вас. І не важливо, що стоїть на заваді — синдром людини-донора, стихійне лихо чи особиста втрата, — нічого не може опинитися між вами і вашим Чимось Більшим.

Ваше Щось Більше живе всередині вас. Можливо, усі навколо проти. Імовірно, ваша родина хоче, аби ви нікуди не йшли або, навпаки, полишили домівку. Хай навіть ваші наставники дивляться на це скептично, і лише сільська божевільна з вами погоджується. Ви знаєте, ви чуєте поклик свого серця.

Джулі глибоко дихала й дивилися в бік телевізора, розмірковуючи над тим, у чому сенс її життя.

— Безумовно, для мене важлива моя дочка, — сказала вона, і по її обличчю потекли сльози. — Діана. Учителювання теж важливе. Розумієш, я працюю не марно; але навіть якби я втратила цю роботу, якби я втратила щось іще, я пережила б, маючи Діану.

Вона довго плакала, доки біль, спричинений цією правдою, не почав слабшати.

Однієї миті, одного нагадування виявилось достатньо, щоб Джулі на кілька кроків просунулася вперед, долаючи найважчий період свого життя.

— Мені лише потрібно трохи допомоги, — сказала вона нарешті. — Ми сперечалися про одне й те саме знову й знову, а він не чув мене, і нічого не змінювалося. Я просто не могла так більше. У мене не залишилося сил. Я втратила здатність усе «могти». Якщо я роблю все — оберігаю його почуття, дбаю про будинок і решту, — я геть виснажена. Якщо я нічого не роблю, мене дратує його кепській настрій; до того ж усюди безлад. Я втомилася. Коли я змушувала його перебратися у вітальню, мені навіть не стало сил лягтися, уявляєш? Я була надто втомлена, щоб кричати на нього.

Вона ще не зробила всіх потрібних кроків, щоб зберегти добре самопочуття. Потрібен був гучніший поклик, який змусив би її розпочати боротьбу за всебічне, довгострокове здоров'я. Але

іноді достатньо просто пережити день і не втратити відчуття, що є заради чого продовжувати боротьбу.

Під час Другої світової війни невідомий єврей, переховуючись від фашистів у підвалі, нашкрябав на стіні такі рядки⁷⁵:

*Я вірю в сонце, навіть коли воно не сяє.
Я вірю в кохання, навіть не відчуюючи його.
Я вірю в Бога, навіть коли Він мовчить.*

Вірш не про те, що Голокост може мати сенс. Який сенс може мати геноцид для тих, хто від нього загинув, і тих, кому вдалося вижити? Це вірш про те, як людина може створювати сенс, проходячи крізь такі жахи. Ми не можемо «повірити» й уникнути утисків, вигнання чи відчаю. Та коли ми знаходимо сенс життя, ми можемо пройти крізь важчі випробування, ніж ті, які ми здатні уявити.

Сенс життя з'являється, коли ми долучаємося до Чогось Більшого, що чекає на нас у глибині душі й пов'язує зі світом. Знайти його нескладно, але дуже важливо, бо наш сенс життя, створений за добрих часів, був для нас опорою в лиху годину. Хай що сталося, ми можемо все витримати, дослухаючись до тиші всередині нас, яка знає: все має сенс.

У світі чимало лиха, і ми говоритимемо про це в наступних двох частинах. Але ми хочемо, щоб під час зустрічі з ним ви знали, що від народження маєте чудову зброю та вмієте її використовувати. У вас є реакція на стрес, і ви навчилися завершувати цикл. У вас є монітор, планове розв'язання проблем і позитивна переоцінка. У вас є ваше

Щось Більше. Вони захистять вас від біди. Вони вилікують вас від її наслідків.

Тож на цьому ми виходимо із затишку внутрішнього досвіду. Час підвестися й подивитися ворогові в обличчя.

Ось-ось зійде темрява. Та ви готові до неї.

tl;dr.,

або кількома словами

- Сенс життя сприяє доброму самопочуттю. Ви сповнюєте своє життя сенсу, долучаючись до чогось більшого, ніж ви самі — хай то будуть амбіційні цілі, служіння Богові чи любов.

- Сенс життя сприяє доброму здоров'ю, коли все гаразд, і рятує ваше життя, коли сутужно.

- Синдром людини-донора — це поєднання особистих і культурних переконань і моделей поведінки, що насаджують думку, ніби «сенс життя» деяких людей полягає в тому, аби бути милими, щасливими, спокійними, щедрими й уважними до потреб інших.

- Цикл реакції на стрес, монітор і сенс життя — це всі ресурси, потрібні вам у битві проти справжнього ворога.

Частина II
Справжній ворог

Нечесна гра

Софі завзято розкручувала свій проєкт; їй платили — до того ж чимало, — щоб вона виступала на корпоративних заходах і розповідала про створення професійного середовища, яке сприяє гендерному балансу й розмаїттю робочої сили. Ураховуючи багатий педагогічний досвід Емілі, Софі попросила її переглянути деякі фрагменти свого виступу.

— Що це? — запитала Емілі, указуючи на незнайомі слова на одному зі слайдів презентації у PowerPoint.

— Кобаяші Мару*, — відповіла Софі.

Побачивши спантеличений вираз на обличчі Емілі, вона пояснила:

— Це тренувальна гра для кадетів Зоряного флоту. За сценарієм, у ній неможливо перемогти: її розробили для випробування характеру. Оскільки перемогу тут не здобути, мета гри — програти з гідністю.

— Щось із «Зоряного шляху»? — поцікавилась Емілі.

* Кобаяші Мару — вигаданий тест, що моделює ситуацію зі свідомо програшним сценарієм і призначений для перевірки характеру курсантів академії Зоряного флоту.

— Так, звідти, — підтвердила Софі, — системна тенденція у формі гри.

Вона клацнула на наступний слайд.

— Люди наймають на роботу тих, кого знають, з ким навчалися в одній школі.

Софі показала статистичну таблицю, а потім перейшла до слайда, на якому було чимало посилань на тести неявних асоціацій.

— Людям властива підсвідомо схильність віддавати перевагу таким, як вони самі.

Наступний слайд. Кадри кінофільмів, телевізійних шоу, відеоігор, ілюстрації з книжок із коміксами.

— Кожен засіб масової інформації на споживчому ринку підтверджує таку тенденцію. І от що маємо...

З'явився інший слайд із десятками персонажів: усі білі, усі чоловіки й усі герої — лицарі в сліпучих обладунках, чоловіки в плащах з капюшонами, мутанти з телепатичними здібностями, чарівники, детективи, детективи-чарівники.

— Вони вважають, що спільноти білих людей не просто нормальні, а кращі за інших.

У її голосі забриніли звичні нотки фанатичного збудження.

— І ось я тут, намагаюсь врятувати корабель у Нейтральній зоні, де нас атакують клінгони. Незабаром. Я. Загину. Для мене перемогти — це з честю пройти кожне випробування.

— І ти збираєшся відверто їм заявити, що вони створюють сценарій, за якого неможливо перемогти?

Софі кивнула.

— Наука переконує, що розв'язати проблему можна швидше, якщо дати їй назву.

Тож тема цієї частини — та сама наука.

Перше, що треба зробити одразу після поранення, завданого внаслідок нападу, — зупинити кровотечу й урятувати життя. Проте на певному етапі нам необхідно повернутися та з'ясувати, що викликало цю кровотечу, щоб уникнути подібного в майбутньому. Ми маємо поговорити про ніж і про людину, яка використала його проти нас.

У частині I ми описали інструменти, що зупиняють кровотечу; вони — ваша невідкладна допомога. Вони можуть буквально врятувати вам життя. Будь-хто здатен завершити цикл реакції на стрес, упоратися зі своїм монітором і встановити зв'язок із чимось більшим, адже це ваші внутрішні ресурси. Ви матимете доступ до них протягом усього життя, незалежно від вашої мети і вашої культури.

Але поговорімо про причину кровотечі — ніж — і про ворога, який ним орудував.

Якщо ви жінка й живете в одній із країн індустріального Заходу, ви стикається з особливим типом ворогів, які намагаються знову й знову поставити вас «на місце» і водночас брешуть у очі, переконуючи, що роблять це лише заради вашого блага й ви повинні бути вдячними за їхню «допомогу». А що в нас з'являються такі вороги буквально з народження, то ми схильні їм вірити.

Щоб пояснити це, звернімося до експериментів над щурами. Обіцяємо, воно того варте.

Отже, уявімо двох щурів. Щур № 1 — назвемо його Щур Рейф — не Ральф, а саме Рейф, як Рейф Файнз. Хоча, хай це буде не щур, хай це дійсно буде Рейф Файнз. Він перебуває в коробці — так званій човниковій — з перегородкою із затвором посередині; його ноги торкаються підлоги, якою періодично пропускають електричний струм. Не боляче, утім, неприємно. Рейфу це страшенно не подобається, і щоразу, відчуваючи удар струму, він намагається знайти вихід. На щастя для нього, щойно струм вимикають, маленькі дверцята швидко відчиняються і він отримує можливість утекти. Він тікає! Рівень допаміну в крові Рейфа подвоюється, адже його монітор швидко розуміє, що втеча від електрошоку — досяжна мета! Він стрімко долає перешкоду й виснує, що йому до снаги змінити цю ситуацію.

Щур № 2 — назвемо його Колін, і хай це буде Колін Ферт (а чому б ні?) — не в коробці, він у резервуарі з водою, піддослідний у тесті на «вимушене плавання», чи «поведінку відчаю». (Уже одна назва не віщує нічого доброго, згодні?) Колін, як і більшість щурів, уміє плавати — ви бачили його у фільмах «Гордість і упередження» та «Самотній чоловік». Але плавання йому не до вподоби, він залюбки вибрався б з води якомога швидше. Тож він пливе та пливе, пливе та пливе... і ніяк не дістанеться берега. Оскільки всі його старання залишаються марними, він поступово розчаровується... і відтак упадає у відчай! Лихоманка! Урешті-решт монітор Коліна змінює оцінку мети з «потенційно досяжної» на «недосяжну». Рівень допаміну в крові падає удвічі, він почувається безпорадним, він нерухомо лежить

на воді, в останній спробі зберегти сили, доки з'являться якісь ознаки землі.

А тепер найсумніша частина цієї історії: якщо витягти Коліна з води, висушити його й поставити в човникову коробку, він не намагатиметься уникнути електрошоку, хоча поряд будуть дверцята⁷⁶. Перебуваючи в коробці, Колін міг би врятуватися від небезпеки, якби спробував, але він на це не здатен. Його мозок вже засвоїв, що спроби марні, жодна його дія не дає результату... Через це він втратив здатність до намагань знайти порятунок.

Така відсутність спроб поліпшити свій стан називається «навчена безпорадність». Тварини, зокрема й люди, які постійно опиняються у безвиході, можуть взагалі не намагатися втекти, навіть коли їм дають таку змогу. Якщо тварина навчається безпорадності, вона пропускає етап розчарування й одразу опиняється в безодні відчаю. Це не свідомий вибір; просто її центральна нервова система зробила висновок, що жодна дія не здатна позбавити страждань і змінити ситуацію на краще. Тварина засвоїла, що вона безпорадна. Її єдиний можливий шлях до самозбереження — відсутність будь-яких спроб урятуватися.

Коли ви читаете про подібні дослідження — а їх сотні, — вам кортить підійти до щура й розкрити йому секрет: «Колін, це шахрайство! Експериментатори навмисне пудрять тобі мізки, просто щоб побачити, як ти реагуватимеш!»

Саме це роблять дослідники, коли вивчають людську безпорадність. В одному з експериментів науковці досліджували реакцію людей на дратівливий фоновий шум, який одна група могла вимкнути, а інша — ні. Більшість учасників з «безпорадної» групи припинили роботу, так само як

і шури: вони просто полишили всі спроби розв'язати проблему. Та дослідники подбали, щоб піддослідні не вийшли з експерименту в стані глибокого відчаю. Щойно «безпорадному» учаснику повідомляли, що все було влаштовано навмисно, його симптоми безпорадності зникали⁷⁷.

Уже саме знання того, що гра нечесна, може допомогти негайно поліпшити самопочуття.

Саме така мета цього розділу.

В антиутопії для юнацтва «Голодні ігри» Катніс Евердін примушують до гри, у якій їй доводиться вбивати інших підлітків. Тоталітарний уряд створив цей ритуал для контролю колись бунтарських провінцій.

Перед початком гри її наставник каже: «Пам'ятай, хто твій справжній ворог».

Наш найстрашніший ворог — не ми самі. Як і не інші учасники гри.

Ворог — сама гра, яка намагається переконати нас, що річ не в ній.

Тож почнімо.

Патріархат (бр-р!)

Ми все добре розуміємо. Слово «патріархат» змушує багатьох людей почуватися незатишно. Якщо ви належите до них, це цілком нормально. Щоб помічати прояви патріархату у своєму житті, зовсім не обов'язково приймати чи використовувати саме слово. Гасла патріархату звучать десь усередині нас (наче пісня, яка так довго крутиться в голові, що ми вже цього не помічаємо); ми не усвідомлюємо, що чуємо їх із раннього дитинства.

У той день, коли малюк народжується (якщо не раніше), дорослі оголошують: «Це хлопчик!» або «Це дівчинка!» Якби до хлопців і дівчат ставилися однаково, у вихованні малюка геніталії відігравали б не більше значення, ніж будь-яка інша частина його тіла. Проте натомість до дитини ставляться так, ніби все в її житті вже визначено й не підлягає сумніву — які іграшки їй подобатимуться, які навички вона розвиватиме, кого вона кохає, ким вона захоче бути, коли виросте.

Різниця між вихованням хлопчиків і дівчаток поступово зникає: усе частіше й частіше батьки-чоловіки схвалюють, коли їхні дочки демонструють такі «традиційно чоловічі» якості, як незалежність і сила... навіть якщо наявність цих рис у їхніх дружин або подруг не викликають у них особливого ентузіазму. Утім, наші очікування щодо майбутнього дітей різної статі досі сильно відрізняються: про цю прірву яскраво свідчать полиці з іграшками для дівчаток і для хлопчиків. Цю різницю не можна назвати нейтральною. Хлопців виховують так, аби їм було легше дорослішати, завойовувати авторитет і отримувати владні посади — ось що таке патріархат.

Він приймає безліч форм.

Відверта мізогінія. Один із прикладів цього — заява ведучого телевізійного реаліті-шоу про те, що він може «хапати жінок за пихву», лише забажає, бо він знаменитість; а після — жваве обговорення у ЗМІ, з якого можна зробити висновок, що це абсолютно нормально, «звичайна розмова в роздягальні». Уявіть лише, якби він сказав (або сказала жінка), що може, коли заманеться, «хапати чоловіків за член».

Або якийсь молодик влаштовує криваву бійню, кілька людей вбиває і багатьох ранить, і згодом виправдовується тим, що жінки відмовляли йому в сексі. Коментуючи дії од-

ного з таких убивць, який називав себе «інцелом»*, газета «Нью-Йорк таймс» розмістила статтю, автор якої цілком серйозно стверджував, що було б розумно започаткувати «сексуальну субсидію» на кшталт грошової чи матеріальної, ідеться про допомогу у формі жіночих сексуальних послуг чоловікам⁷⁸. Тобто жінки могли б попередити ті смерті, якби лише виконували свій обов'язок, задовольняючи сексуальні потреби чоловіків, небезпечних для суспільства.

За той час, як ми писали цю книжку, у Сполучених Штатах було зафіксовано п'ятнадцять випадків масової стрілянини в громадських місцях, здійснених чоловіками або хлопцями-підлітками; мотивом для декількох із них, принаймні частково, були ревності, сексуальний розлад або образа через відмову жінки чи дівчини⁷⁹. Більш ніж половина всіх випадків масової стрілянини закінчується тим, що злочинець убиває сексуальну партнерку або членів своєї родини — матір, дружину або подругу, дітей⁸⁰.

Насилля в сексі та особистих стосунках. Жінки систематично й значно частіше за чоловіків стають мішенню сексуального насильства: імовірність зґвалтування жінки втричі перевищує цей показник для чоловіків, до того ж 95 відсотків гвалтівників — чоловіки; кожна п'ята студентка в Америці стала жертвою зґвалтування чи принаймні зазнала спроби зґвалтування під час навчання в коледжі⁸¹. У різних країнах чоловіки-гвалтівники зізнаються, що їхнім основним мотивом є переконання у власному праві на жіноче тіло незалежно від почуттів самої жінки. У науці навіть існує термін «право на секс»⁸². Відповідальність за зґвалтування покладають на жінок,

* Від англ. *involuntarily celibate (incel)* — «мимовільна стриманість».

стверджуючи, що вони «провокують» своєю поведінкою чи одягом, а судові справи проти чоловіків порушують не завжди. Водночас публічним офіційним особам, звинуваченим у сексуальному насильстві, дозволяють захищатися аргументом, ніби жінка-позивач надто потворна, щоб її гвалтувати.

Окрім загрози зазнати серйозного фізичного чи сексуального насилля, жінки щодня стикаються з хронічними гендерними стресорами. Цю форму патріархату можна порівняти з вуличним шумом у великому місті. Якщо ви там живете, то так до нього звикаєте, що ледве помічаєте його, та від цього місто не стає тихішим. Цей «шум» має кілька різновидів.

Зовнішній вигляд. Більше про це ми поговоримо в розділі 5, тому докладну розмову залишимо на потім; але зараз ми хочемо нагадати, що дисморфія (надмірно критичне ставлення до свого тіла) і порушення харчової поведінки постійно виявляються у жінок, до того ж у значно серйознішій формі, ніж у чоловіків. Ця різниця відчувається вже в початковій школі, де половина шестирічних дівчат хвилюються, що вони «затовсті». І не забуваймо, що порушення харчової поведінки визначається найвищим рівнем смертності з усіх інших психічних розладів. Зовнішній вигляд — не питання марнославства; на кону жіночі життя.

Можливість висловитися. Це знов-таки помітно вже в початковій школі: хлопці відповідають і викрикують з місця у вісім разів частіше, ніж дівчата⁸³. У дорослому середовищі, на зібраннях, де більшість — чоловіки, жінки говорять утричі менше; і лише коли жінок більше, вони говорять стільки ж, скільки й чоловіки⁸⁴. Упродовж першого терміну перебування на посаді в Білому Домі Барака Обама жінки, які працювали в Офісі президента, докладали неабияких

зусиль, аби їх почули — вони навіть домовилися застосовувати тактику «підсилення»: коли хтось із них виступав із важливою пропозицією, інші повторювали її, не забуваючи назвати ім'я авторки ідеї. Навіть президент Обама, який сам оголосив себе феміністом, не міг створити гендерний баланс без активного посередництва.

У дослідженнях, які проводяться зі щурами, такі поширені дрібні проблеми називаються «хронічним м'яким стресом». Щурів можуть позбавити їжі й води на непередбачуваний — утім безпечний — термін; можуть на кілька годин нахилити клітку під кутом 45°; їм заливають лежак водою або на тривалий час вмикають мерехтливе світло. Усі штучні неприємності хоча не надто, але дошкуляють; тож кожного дня мало-помалу безпечний для життя рівень безпорадності насправді роз'їдає тварин⁸⁵. Тобто дослідники створюють для щурів ситуацію під назвою «як не одне, то інше».

У західному суспільстві ХХІ століття «як не одне, то інше» — це типовий стан жінки. Це нескінченний потік помірних подразників, який ви не здатні контролювати. Більшість із них, якщо взяти кожен окремо, хіба що дратує... Але вони накопичуються.

Ми не говоримо, що життя складне не для всіх, або що чоловіки та хлопці не долають проблем. Долають. Нав'язування дедалі жорсткіших стандартів посилюється, щойно компанії починають розуміти, який прибуток можна отримати, переконавши чоловіків, що вони нічого не варті без ідеальних кубиків пресу та миттєвої ерекції. Представники будь-якої статі гинуть під час масових убивств; а чоловіки мають більше шансів померти насильницькою смертю, зокрема від суїциду. Мізогінія вбиває не лише жінок.

Однак це тема для іншої книжки. Наша мета — привернути увагу до того, що ми існуємо в оточенні, де частіше не чоловіки, а саме жінки повертаються до свого «гнізда» й бачать «залитий водою лежак».

Бути жінкою, постійно перебуваючи в стані «хронічного м'якого стресу», — це навіть більш неприємно, ніж здається. І цьому є дві причини. По-перше, не можна виключати того, що організм жінки та організм чоловіка по-різному реагують на цей стрес. Коли шурів-самців піддають дії хронічних, слабких стресорів, період активних спроб виплисти в експерименті вимушеного плавання скорочується удвічі практично одразу, а за шість тижнів — ще удвічі. Шури-самиці, навпаки, зменшують кількість своїх спроб на половину лише за три тижні... і залишають на тому самому рівні після шести тижнів. Самиці під дією хронічних, слабких стресорів демонструють більшу цілеспрямованість, ніж самці. Зазнаючи труднощів, вони працюють наполегливіше; минає удвічі більше часу, перш ніж їхня психіка переходить у стан безпорадності. Здається, навіть шури-самиці прагнуть побачити свою історію, відзначену хештегом #persist.

По-друге, одним із чинників, який викликає в нас стрес, є постійні нагадування, що ми зазнаємо менш інтенсивного стресу, ніж чоловіки. Один із проявів патріархату на сучасному Заході — це твердження, що його більше не існує.

Газлайтинг

Пам'ятаєте фільм *Gaslight* («Газове світло») з Інґрід Бергман, де чоловік прикручує світло газових ріжків (електри-

ки тоді ще не було), а дружині каже, що тьмяне світло — плід її уяви? Він підкладає їй у сумочку годинник і говорить, що вона його вкрала. Він нишпорить на горищі в пошуках коштовностей померлої тітки й переконає героїню Інґрід, що кроки, які час від часу жінка чує зверху, — це слухові галюцинації. Чоловік не дозволяє їй спілкуватися з іншими людьми, пояснюючи тим, що дбає про її благо, бо в неї слабкі нерви.

Ізольована від зовнішнього світу, у безвиході, Інґрід не знаходить нічого кращого, окрім повірити йому.

У фільмі героїні Інґрід Бергман вдається нарешті реабілітуватися, коли до її будинку приходить красунчик полісмен (його грає Джозеф Коттен) і говорить: «Газові ріжки дійсно тьмяніють. Ви не божевільні».

Ця історія так уразила чимало поколінь кіноглядачів, що слово «газлайтинг» перетворилося на термін, що описує вид психологічної маніпуляції, мета якої — переконати жінок або представників інших груп населення, права яких обмежуються, ніби вони все вигадують.

То що відбувається, коли вам говорять, ніби дискримінація живе лише у вашій уяві? Газлайтинг.

Що за відчуття виникає, коли хтось вами маніпулює, а ви не можете бути в цьому впевнені на 100 відсотків і думаєте: можливо, вони мають рацію, а ви перебільшуєте чи надто вразливі? Наче ви не можете довіряти своїм органам сприйняття, хіба що йдеться про однозначні факти, які поза сумнівом. Так відчувається *газлайтинг*. Вас одночасно переповнюють сумнів, страх, лютість, усвідомлення зради, самотність і панічне збентеження. Ви відчуваєте щось неладне, але не можете пояснити, у чому річ.

Починає непокоїти думка, а чи правильно все зрозуміли; ви почуваетесь неповноцінною через нездатність сформулювати свої претензії.

Ви не наважуєтеся піти до подруги й розповісти їй, що сталося, як і чому відреагували на подію. Якщо ви не вмієте розпізнавати газлайтинг, то будете розмірковувати, чи варто взагалі ділитися з кимось своїми побоюваннями, і не дарма: адже мета такої маніпуляції — примусити вас сумніватися у власній тверезості й спроможності адекватно про щось судити. Та хай вас не полишає впевненість у собі. З вами все гаразд, ви не втратили розум — вами брудно маніпулюють.

Експерти на телебаченні розповідають нам, що сексизму більше не існує (почитайте дописи з *#notallmen*; до речі, як і расизму — дивіться *#alllivesmatter*). Отже, коли нам платять менше, ніж чоловікам (або білим), з якими ми працюємо, то це тому, що не заслужили на більше; або ще гірше — бо чоловіки просять, чого хочуть, і якби ми попросили, то отримали б. А якщо ми просимо й не отримуємо, то це тому, що просимо неправильно. Журнали переконують, що якби ми випивали по десять зелених смузі на день, то чудово почувалися б і фантастично виглядали б, а наші діти не забували б говорити «будь ласка» й «дякую», а наш бос запропонував би нам підвищення. А якщо нічого цього не відбувається, то лише тому, що ми легковажимо й не допиваємо свої смузі, але ніяк не через упередження, що панують у суспільстві.

Посил твердий і наполегливий: хай що сталося, *винуваті ви*. Не може бути, що весь світ навколо помиляється чи збожеволів; помилятися чи збожеволіти можете лише

ви. Ви недостатньо доклали зусиль. Ви не зробили все, що треба. Вам це не до снаги.

Зрештою, що вам залишається, окрім повірити цьому?

Газлайтинг викликає страшенно неприємне відчуття безвиході й водночас змушує вас думати, що ви опинилися в пастці з власної волі, і ви ще більше сердитесь, засмучуетесь, утрачаєте надію.

Деякі люди маніпулюють вами навмисне⁸⁶. Вони ніби той хуліган, який хапає вас за руку й нею ж вас б'є, промовляючи: «Припини себе бити! Припини себе бити!»

Але не кожен, хто вдається до маніпуляцій, — покидьок. Деякі люди страждають від так званої «патріархальної сліпоти». Ми виявили дві її причини: синдром людини-донора й асиметрія зустрічного/ходового вітру.

Патріархальна сліпота №1: синдром людини-донора

Головна рушійна сила синдрому донора — це глибоко приховане, негласне припущення, що жінки повинні віддавати кожную мить свого життя, кожную краплину своєї енергії піклуванню про інших. Піклування про себе є егоїзмом, бо воно потребує особистих ресурсів, які мали б забезпечувати добробут радше не Донора, а когось іншого.

Синдром людини-донора є основою, на якій тримається «друга зміна» — робота вдома, що лягає переважно на жіночі плечі. Різниця між часом і зусиллями, які витрачають на догляд за дітьми й домашнє господарство чоловіки й жінки, дещо зменшується, але все одно залишається: у середньому у світі це сорок годин на тиждень для жінок і півтори

години для чоловіків⁸⁷. Навіть у найбільш збалансованих країнах — у Сполучених Штатах, Сполученому Королівстві й Канаді — жінки досі витрачають на 50 відсотків більше часу на цей неоплачуваний труд⁸⁸. Наприклад, 2016 року в Сполученому Королівстві це було двадцять шість годин на тиждень для жінок і шістнадцять для чоловіків⁸⁹.

Ба гірше, на синдромі людини-донора тримається сексуальне насильство. Панує загальне переконання, що чоловіки мають право на жіноче тіло, і якщо жінка здається чоловіку привабливою чи опиняється в ситуації, коли чоловік може заволодіти її тілом, — що ж, таке життя, чоловіки мають право брати все, що взяти в змозі. Цей хід речей існує не лише на емоційному й культурному рівнях. Така реальність досі сприймається буквально й дозволяється законодавством. Протягом тисячоліть у Сполученому Королівстві жінка з усім, що їй належало, ставала законною власністю чоловіка, щойно виходила за нього заміж. І лише нещодавно жительки цієї країни нарешті здобули право після шлюбу залишати за собою свою власність (1882), своє прізвище (1924) і не бути згвалтованою чоловіком (1991)⁹⁰.

Синдром донора так глибоко вкоренився в суспільстві, що ми помічаємо цей дисбаланс і несправедливість, лише коли наштовхуємося на статистику чи розгортаємо газети. Якщо ви не знайомі з широкомасштабними, об'єктивними дослідженнями в історичній перспективі, ви легко миритеся зі знайомим проявом нерівності: люди-донори не можуть нічим володіти, нічого контролювати, навіть свої тіла. Тож коли чуємо, що якась жінка зазнає сексуальних домагань, знущань, гвалтування з боку чоловіка, ми переймаємося тим, що звинувачення в сексуальному насиллі можуть зіпсувати

багатообіцяльну кар'єру нападника, і припускаємо, що жінка, яка його звинувачує, винна сама. Жертві погрожують розправою, а звинуваченого роблять членом Верховного суду*.

Одним словом, легко бути сліпим.

Тож як нам не заплющувати очі самим і допомогти прозріти іншим?

Коли на лекції в університеті ми розповідаємо студентам про людей-особистостей і людей-донорів, ми запитуємо:

— Як розв'язати цю проблему?

Що ви думаєте?

Майже завжди перша відповідь, яку ми чуємо, одна й та сама:

— Виховати всіх людьми-особистостями.

Замислімося на хвилину. Яким був би світ, де кожна людина була б Особистістю — мала бойовий дух, прагнула все загарбати, була наділена правами?

Одна студентка філософського факультету, уявивши цю картину, випалила:

— «Самотнім, жалюгідним, небезпечним, жорстоким і коротким».

Вона процитувала Томаса Гоббса, який «природним станом людського роду» вважав «війну всіх проти всіх», бо «людина здатна тішитися, лише порівнюючи себе з іншими людьми», «має постійно боротися за честь і гідність».

Якщо ми виховуватимемо всіх людьми-особистостями, отримаємо нескінченну війну й/або, за Гоббсом, тоталітарний уряд. Оце буде весело! А той факт, що так багато студенток

* Ідеться про Бретта Кавано, якого після номінування до Верховного Суду президентом Д. Трампом було звинувачено в сексуальних домаганнях 1982 року.

автоматично розглядали насамперед категорію «людей-особистостей» (тобто чоловіків) і вже як альтернативу — «людей-донорів» (жінок), сам собою є ознакою синдрому людини-донора. Це «патріархальна сліпота».

А що, якби... якби лише... ми виховували всіх як людей-донорів? Що, якби ми вважали моральним обов'язком *кожного* бути щедрим і уважним до потреб інших? Що, якби не було людей, наділених правом мати від іншого все, що їм заманеться, а всі намагалися б допомагати іншому за першої можливості?

Ніхто не сидів би перед телевізором, коли інший готує обід і миє посуд, хіба що вони заздалегідь погодили працювати й відпочивати по черзі. Жодний закон не дозволяв би розпоряджатися тілом іншої людини, бо всі вважали б це несправедливим. Ніхто б не опинявся у вирі сумнівів, з відчуттям зради, суму й люті, породженому газлайтингом, бо ніхто б ніким не маніпулював. А коли хтось відчував би глибокий відчай, Донори, які були поряд, щиро співчували б йому, а не засуджували. Відсутність патріархату (бр-р!) робить життя Донора безпечнішим.

Синдром людини-донора вразив наше суспільство, і, щоб його викорчувати, потрібні тривалі практичні дії. Навіть пропрацювавши десятки років у сфері запобігання та протидії сексуальному насильству, Емілі досі помічає в себе періодичні напади синдрому людини-донора, і в її голові раптом проминає думка на кшталт «Навіщо вона увійшла в його кімнату?» чи «Чому вона не пішла?». Наша мета — не винищити ці думки повністю, а помічати їх раніше й раніше, бо їх легше викорінити, коли вони ще в зародку. Щоб розпізнавати моменти, коли синдром людини-донора змушує її

не бачити патріархію, Емілі застосовує просту й чесну самооцінку. Вона запитує себе: «Як би я поставилася до цього, якби на місці жінки був чоловік (або навпаки)?»

Можна поставити інші запитання: «Чи не припускаю я, що ця жінка морально зобов'язана бути милою, усміхненою, спокійною, щедрою й уважною до потреб інших?» або «Чи не припускаю я, що цей чоловік має моральне право й обов'язок бути заповзятим, войовничим, брати й мати все, що може, не зважаючи на наслідки для інших?»

Синдром людини-донора робить нас сліпими до проявів патріархату (бр-р!), бо позбавляє здатності сприймати гендерну нерівність, дисбаланс, несправедливість як щось неправильне.

Та це не єдина причина нашої сліпоти.

Патріархальна сліпота № 2: зустрічна/хвдова асиметрія

Під час своїх тривалих велопрогулянок Емілі помітила, що гарна ділянка шляху здавалася рівнішою, коли вона поверталася додому, ніж коли виїжджала.

«Ха! — вигукнете ви. — Як може одна й та сама дорога бути рівнішою в південному напрямку, ніж у північному?»

Насправді «рівна» дорога мала ухил менше ніж на один градус щодо лінії горизонту. Вона здавалася рівною, та якби вона була такою насправді, Емілі відчувала б це в обох напрямках; або дорога додому, коли ноги втомилися, подолавши понад 20 миль, була б для неї важчою. Але крутити педалі дорогою додому було помітно легше. Проте найдивнішим було інше: оскільки дорога здавалася рівною, її мозок

і ноги сприймали швидкий рух у напрямку півдня як належне, а рух на північ — важчим, ніж можна було б очікувати на рівній дорозі.

Такого роду хибна думка називається асиметрією зустрічного/ходового вітру. Люди схильні звертати увагу на зустрічний вітер, який їм заважає, і не помічати ходового вітру, який допомагає рухатися швидше. Це властиво більшості людей у будь-якій ситуації. Дослідники з'ясували, що американці, як правило, вважають, що політична партія, якій вони симпатизують найменше, отримує від колеги виборців і системи фінансування виборчих кампаній несправедливу перевагу; і це попри всі факти. Так само вболівальники переконані, що їхня улюблена спортивна команда грала в більш невідгідних умовах порівняно з командою суперників. Згадуючи дитинство, люди навіть стверджують, що батьки поблажливіше ставилися до їхніх братів і сестер, ніж до них, — хай що говорили про це брати й сестри⁹¹. Існує безліч моментів, коли більшість із нас зазвичай не помічає отриманих переваг або забуває про них; однак ми добре пам'ятаємо перешкоди, що подолали, бо важкі ділянки шляху потребують більших зусиль і енергії, ніж легкі.

Стати жертвою зустрічної/ходової асиметрії та бачити все у викривленому світлі — не означає буди поганцем. Поганці скаржаться на несправедливе ставлення, коли насправді до них ставляться справедливо, не надаючи їм ніяких преференцій. Але найчастіше твердження людей, що, наприклад, у жінок життя не складніше, ніж у чоловіків, є результатом зустрічної/ходової асиметрії. Коли Національне громадське радіо розповідає про нове дослідження, відповідно до якого лікарі-чоловіки, відрекомендовуючи колегу-жінку, лише

в половині випадків назвуть її «доктор така-то»⁹². Серед відгуків на цей репортаж у *Facebook* можна прочитати безліч роздратованих коментарів від жінок, які запитують: «Невже потрібно проводити ціле дослідження, щоб довести те, що відомо кожній жінці?»; а чоловіки у свою чергу зауважують: «А як щодо нас?»⁹³ Ці чоловіки не обов'язково негідники, вони просто не усвідомлюють ефект ходового вітру.

Білі люди весь час сприймають людей з іншим кольором шкіри крізь призму зустрічної/ходової асиметрії: дорога виглядає рівною, тож як вона може бути менш рівною для темношкірих? Напевне, люди з темним кольором шкіри просто не вправні велосипедисти, чи ледачі, чи вважають себе ліпшими за інших. Проблема не в дорозі, це неможливо! Не всі білі люди — негідники, але ми переважно є жертвами зустрічної/ходової асиметрії.

Люди із заможних родин так само дивляться на бідних, громадяни — на іммігрантів, здорові — на людей з інвалідністю. Вихідці з будь-якої домінантної групи відмовляються вірити, що для інших дорога не така сама рівна, як для них; вони знають лише те, що вони дійсно важко працюють. Утім, факти ладні легко спростувати таке когнітивне викривлення реальності.

Тоді, коли Джулі переживала складний період свого шлюбного життя, вона отримала нову роботу в середній школі в тому самому департаменті. Умови були значно кращі — доброзичлива адміністрація, більша зарплата, гнучкий графік, престижна посада. І як вишенька на торті — здійснення її мрії: керівництво шкільним театром.

Коли Амелія надіслала їй на електронну пошту листа й поцікавилася її новою роботою, Джулі написала: «Я обожнюю свою роботу, я віддаю їй усі сили, вона дивовижна, у голові паморочиться, а живіт аж скручує. Мені так пощастило! ТІЛЬКИ УЯВИ: я — перша жінка, яка керує театром у цій школі! ОСЬ ТАК!»

Уперше в житті Джулі була організаторкою театральної вистави в середній школі. В університеті вона писала п'єси, до того ж мала базову театральну підготовку, але ніколи не відповідала за весь театр, як того вимагала її нова робота.

Їй доводилося ухвалювати чимало рішень, на неї чекало чимало справ. Джулі потонула в роботі. Їй катастрофічно не вистачало часу, на репетиціях жінка ставала все менш і менш терплячою.

Якось вона розмовляла з керівником оркестру, який відповідав за музичне оформлення вистави. Він зауважив, що Джулі бере на себе більше обов'язків, ніж її попередник.

— Навіщо ви робите все? — запитав він її. — То обов'язки асистента режисера, постановника, технічного персоналу сцени. То не ваша турбота.

— Але вони звернулися до мене по допомогу.

— Звісно. Вони ж маленькі пташенята, що вперше покидають своє гніздо. Дайте їм можливість ризикнути.

Вона аж здригнулася від думки, що її «пташенята» можуть впасти. Джулія справді відчувала себе «мамою-квочкою».

— Як же я це зроблю? — запитала вона.

Він знизав плечима:

— Просто зробить, і все.

Гара-а-а-а-азд.

Джулі усвідомила, що створила проблему. Як квочка піклується про своїх курчат, так і вона задовольняла всі забаганки й примхи своїх підлеглих. Жінка поставила комфорт студентів понад свою власну роботу та здоровий глузд.

Їй стало цікаво, якими можуть бути «татки-півні».

Вона вирішила спробувати себе в цій ролі. У відповідь на очікування інших, що вона перебере на себе їхні обов'язки, Джулі почала говорити всім, що вони здатні впоратися із завданням самостійно, чи радила звернутися по допомогу до когось іншого. Кілька тижнів по тому, обмінюючись думками з керівником оркестру, вона отримала підтвердження, що її новий підхід був більше схожий на підхід колишнього керівника театру.

Але не все було так чудово. Студенти скаржилися. Адміністрація запитувала, чому вона не займається п'єсою.

— Я працюю, — відповіла Джулія. — Я роблю все, що робив мій попередник, усе, що робить режисер із сусідньої школи. Я хочу, аби студенти виявляли ініціативу.

— Вони говорять, що не відчують вашої підтримки.

Чому студенти чекали від неї, режисерки шкільного театру, іншого, ніж від колишнього керівника?

— Синдром людини-донора, — припустила Амелія. — Очікування від жінки відрізняються від очікувань від чоловіка, навіть якщо вголос про це ніхто не говорить.

— То що мені робити?

— Продовжуй виконувати свою роботу як справжній професіонал, і зрештою люди, з якими ти працюєш, звикнуть до того, що ти — особистість, індивідуальність, режисер. Твоя компетентність змусить їх забути про те, що вони сподівалися від тебе отримати.

Джулі спробувала, і це подіяло. Роль татка-півня неабияк допомогла їй позбутися необхідності виправдовувати своєю роботою чиїсь гендерні очікування.

Але цього знову виявилось недостатньо.

Тест на справедливість «Високе дерево»

Щоб ліпше уявити, як привілеї та обмеження впливають на наше життя, порівняймо цей процес із тим, як природне середовище впливає на формування рослин. Стовбур дерева, що виростає на відкритій рівнині, прямий і високий. Дерево, посаджене на схилі пагорба, також тягнеться до сонця, а тому його стовбур буде нахиленим. Що крутіший пагорб, то гострішим буде кут між стовбуром і поверхнею. Пересаджене на рівнину, дерево буде за своєю формою геть відрізнятися від

дерева, що там виросло. Вони обидва пристосувалися до середовища, у якому зростали. Ми можемо дізнатися про умови формування рослини, якщо подивимося на неї.

Білі чоловіки виростають на відкритій рівнині. Білі жінки — на місцевості, укритій пагорбами, бо рівнина була створена не для них. Жінки з іншим кольором шкіри зростають не просто на пагорбі, а на краю урвища, над океаном, їх шарпають вітри й штормові хвилі. Ніхто з людей не обирає ландшафт. Якщо ви опиняєтеся на стрімчаку над океаном, у вас лише два варіанти — або зростати там, або впасти в океан. Тому коли ми пересадимо вцілілу рослину, що вижила на стрімчастому пагорбі чи кручі, у відкрите поле, тамтешні дерева дивитимуться на неї й дивуватимуться, чому це вона так не довіряє оточенню, системі, власним почуттям. Чому вона така сучкувата й незграбна?

Бо то була ціна, яку рослина заплатила за можливість вижити там, де народилася. Дерево, яке боролось з вітром, гравітацією, ерозією, щоб вирости міцним і зеленим на стрімкій скелі, буде виглядати дивним і недоречним, коли його перенести у відкрите поле. Викривлене, побите вітрами на кручі, що нависає над океаном, воно може не відповідати нашому уявленню про те, як має виглядати дерево, та воно чудово вписується в той ландшафт, де зростало. А високе пряме дерево не мало б жодного шансу, якби його пересадили на схил скелястого урвища⁹⁴.

Ось лише один приклад подібних випробувань. Скажіть, будь ласка, скількох ви знаєте білих батьків, які спеціально навчають своїх дітей весь час тримати руки в полі зору й завжди говорити «Так, сер!» або «Ні, мем!», коли їх зупиняє поліція? Це норма для багатьох батьків-афроамериканців.

У Сполучених Штатах темношкірі громадяни виховують своїх дітлахів по-іншому, бо цього вимагає їхнє оточення. Разюча різниця між ставленням поліції до білих і людей з іншим кольором шкіри призводить до того, що білим страх темношкірої людини перед поліцією здається смішним і безглуздим. Ми не бачимо океану, тож, коли темношкіра людина каже нам: «Я роблю це, щоб не впасти в океан», ми її не розуміємо. Але те, що ми чогось не бачимо, не означає, що його не існує. То як нам дізнатися? Варто лише подивитися на форму рослини. Деревя з нахиленим стовбуром вирости на схилі пагорба. Люди, які бояться поліції, вирости у світі, де поліція несе загрозу⁹⁵.

Лише те, що дорога виглядає для нас рівною, не означає, що вона обов'язково такою є. Якщо ви не бачите океану, це не означає, що його немає.

Ви можете зробити висновок про ландшафт, поглянувши на форму дерев, які там зростали. Не дивуйтеся, чому вони не буятимуть на ідеально рівному полі; натомість поміркуйте, як можна змінити це поле так, аби там добре було всім.

УТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ

Патріархат (бр-р!) не лише впливає на нас безпосередньо, але й шкодить опосередковано, коли піклуємося про інших. Коли ми спостерігаємо, як інші страждають від життєвих невдач, можемо не звертати уваги на свої емоції та ігнорувати їх як нелогічні й «нераціональні». Донори можуть роками дбати про інших, незважаючи на власний стрес, який вони відчують, стаючи свідками чужої нужди.

Зрештою ми отримуємо масу незавершених циклів реакції на стрес, що накопичуються в нашому організмі. Це призводить до «втоми від співчуття» — першої та головної причини вигорання серед донорів, зокрема працівників сфер, які допомагають населенню (у більшості з них — у закладах освіти, медицини, соціальної підтримки тощо — працюють жінки). На втому від співчуття вказують такі ознаки⁹⁶:

- контроль за власними емоціями й удаване співчуття за кожним разом, коли, на ваш погляд, ви повинні його відчувати, бо здатність до справжньої емпатії втрачається;
- применшення чи заперечення страждань, які не є надзвичайними: «Це не рабство / геноцид / зґвалтування дитини / ядерна війна. Припиніть жалітися!»;
- безпорадність, безнадійність, безсилля разом із відчуттям, що ви повинні робити ще більше;
- перебування в скрутній ситуації — чи то на роботі, чи в особистому житті — через власну пиху: «Якщо цього не зроблю я, не зробить ніхто!».

Про людей, які пройшли крізь неймовірні фізичні чи психологічні випробування, кажуть: вони вижили.

Про осіб, які з ніжністю й любов'ю підтримували тих, хто пройшов крізь неймовірні фізичні чи психологічні випробування, можна сказати, що вони *співвижили*. Такі люди потребують підтримки й турботи, як і ті, хто врятувався за трагічних обставин, — інакше вони ризикують вигоріти, випасти з обійми, вийти

з гри. Якщо ми прагнемо змінити світ, нам потрібні агенти змін, що знають, як отримати цю турботу.

На щастя, уміння, які ви здобудете в останній частині цієї книжки, — здатність підтримувати соціальні зв'язки, відпочивати, установлювати дружні стосунки зі своїм внутрішнім критиком — це випробувані на практиці стратегії, що допоможуть вам запобігти втомі від співчуття чи вилікуватися від цієї недуги⁹⁷.

Було б чудово, якби світ припинив говорити, які ми неадекватні й божевільні; але, щоб почуватися нормальними, ми не зобов'язані чекати, доки світ зміниться. Ми можемо почати діяти негайно. Решта книжки — саме про це.

Перший крок — усвідомити, що гра ведеться нечесно: установлені правила не лише сприяють нерівності людей, але й змушують не помічати несправедливість.

Наступні кроки передбачають навички, набуті в перших трьох частинах: (1) завершити цикл і впоратись із самим стресом; (2) скористатися плановим розв'язанням проблем і позитивною переоцінкою, щоб монітор був задоволений; (3) віднайти своє Щось Більше — воно зцілить вас від синдрому людини-донора.

1. Завершіть цикл: погугліть, що викликає патріархат

Глорія Стайнем якось написала: «Правда вас звільнить, але спочатку доведе до сказу». Неможливо залишатися байдужим, споглядаючи нечесну гру. Вас охоплюватимуть різні

почуття, коли ви помічатимете у своєму житті прояви несправедливості й те, як світ вам бреше, заперечуючи її. Це дуже неприємні почуття, і, коли вони стають надто сильними, виникає спокуса проігнорувати їх і просто вийти з гри. Іншими словами, піддатися вигорянню. Тож звернімо на них увагу.

Лють — надзвичайно потужне почуття. Більшість із нас десятиріччями накопичувала незавершені цикли реакції на стрес, бо синдром людини-донора велів нам бути усміхненими, урівноваженими й не порушувати комфорту інших людей, показуючи свій гнів. Рухайтесь, співайте, кричіть, пишіть, рубайте дрова! Очистіться від люті. Завершіть цикл.

Інше сильне почуття — смуток. Ми сумуємо, бо могли б мати краще життя й стати кращою людиною, якби народилися у світі, де жінки вважаються стовідсотковими людьми й де чоловіки повинні бути уважними до потреб інших. Хоча все не так просто, бо саме цей брехливий, несправедливий світ зробив вас такою, яка ви є, і ваша особистість вельми дивовижна, хіба ні? Не ідеальна, ідеальних людей не існує, але ви по-справжньому дивовижна. *Неймовірна!*

Як угамувати смуток? Ви мусите пройти крізь тунель цього почуття. Ви повинні випустити його назовні. Щоразу ваша найліпша частина, та, що викликає у вас піднесення (навіть якщо ви досі не усвідомлюєте, від якого з ваших «я» ви в захваті), завжди буде з вами, коли ви сумуватимете; ця частина вас — світло в кінці тунелю.

А ще є відчай. Відчай не схожий на сум. Це відчуття безпорадності, яке охоплює вас, коли монітор відмовляється рухатися в напрямку мети, вирішивши, що вона недосяжна.

На щастя, існують наукові методи, здатні допомогти нам позбутися відчаю.

2. *Відучена безпорадність: щось зробіть*

В умовах нескладних, нетривалих експериментів було достатньо лише повідомити безпорадну людину про те, що гра нечесна, і її самопочуття покращувалося. Але коли вас навчали безпорадності протягом усього життя, вам треба переконати свою нервову систему, що вона не безпорадна. Як?

Потрібно щось зробити. Це «щось» може бути чим завгодно, аби це була якась дія. Патріархат схожий на ідеальний експеримент з «човниковою коробкою»: він викликає розчарування й розпач знову й знову, доки ми не здаємося. Утім, експеримент також підказує нам спосіб, за допомогою якого можна відучитися від безпорадності.

Ось як це робили із собакою. Сформувавши у тварини навчену безпорадність, дослідники раз за разом насильно перетягали її через перегородку в безпечну частину коробки. Переміщуючи собаку і таким чином змінюючи ситуацію на краще, експериментатори спонукали тварину зробити висновки, що фізичні зусилля можуть призвести до змін.

Люди можуть відучитися від безпорадності в схожий спосіб. У першій частині ми з'ясували: щоб подолати сам стрес, не обов'язково боротися безпосередньо зі стресором. Безпорадність працює за тим самим принципом. Відчувши безвихідь, звільніться від *будь-чого* — це переконає ваше тіло, що ви не безсилі.

Відчуваєте безпорадність і безнадійність після перегляду міжнародних новин? Не намагайтеся відвернути себе чимось і не ціпенійте; зробіть щось. Попрацюйте на по-

двір'ї чи в саду, подбайте про маленьку частинку цього світу. Виведіть свого собаку на прогулянку в парк. Візьміть участь у марші проти расової дискримінації. Можете навіть зателефонувати урядовцеві. Чому ні? Це теж якась дія. Ви не безпорадні. Ваша мета не стабілізувати роботу уряду — це не ваше завдання (хіба що це дійсно ваш обов'язок, але в такому разі вам також потрібно впоратися зі стресом, так само як і з його причиною!); ваша мета — стабілізувати *себе*, щоб відчути свою силу, здатність зробити щось важливе для своєї родини чи громади. Як кажуть, «ніхто не може зробити всього, але кожен може щось зробити». Це «щось» може бути чим завгодно, аби це була якась дія.

Вам, мабуть, говорили, що ви почуваетесь геть безпорадними, бо не здатні бути «раціональною», надто чутливі до всього, неправильно «налаштовані» чи слабкі; і взагалі це ваша *провина*. Ви просто маєте робити все не гірше за чоловіків, і, якщо ви на це не здатні, проблема у вас.

Це неправда. А люди, які кажуть вам таке, маніпулюють вами. Правда в тому, що ви засвоїли безпорадність, бо неодноразово *були безпорадними*.

Щоб відучитися від безпорадності, необхідно *щось зробити* — якусь фізичну дію. Сходіть на прогулянку. Покричіть у подушку. Або, як говорить Керрі Фішер, «візьміть своє розбите серце й перетворіть його на мистецтво». Змусьте свою безпорадність дати задній хід, створивши ситуацію, у якій ви можете щось *зробити*.

У мультиплікаційному фільмі «У пошуках Немо» ми знайомимося із синьою рибкою-хірургом Дорі, дуже дружньою, яка страждає на втрату короткострокової пам'яті. Голосом

знаменитої Еллен де Дженерес Дорі радить своїм друзям «просто продовжувати пливти», коли важко. Вона навіть співає про це пісеньку. У фільмі «У пошуках Дорі» ми дізнаємося (спойлер!), що саме батьки навчили її: навіть маючи проблеми з пам'яттю, завжди можна знайти вихід зі скрути. І, коли розум хоче здатися, бо суші не видно, ви повинні пливти далі. Не для того, щоб потрапити туди, куди попливете, а щоб довести собі, що ви досі здатні пливти.

3. *Нищівний удар*

Ви завершуєте цикл. Ви *робите* щось, якусь фізичну дію, і нагадуєте собі, що ви не безпорадні.

Крок третій: завдайте патріархату нищівного удару. Розбийте його вщент.

Знищуйте його, створюючи сенс життя, залучаючись до свого Чогось Більшого за допомогою стратегій, які лікують синдром людини-донора.

Робочий аркуш «Удар по патріархату»

Моє Щось Більше: _____

Що я роблю, щоб долучитися до свого Чогось Більшого й водночас завдати удару по патріархії: _____

Я знатиму, що завдала удару по патріархії, коли... *(у близькій перспективі, визначено, позитивно, точно, конкретно та щодо себе особисто)*: _____

Застереження: не ставте перед собою мету «покінчити з патріархатом». Ви не дочекаєтеся кінця гендерної, расової чи іншої нерівності. Ви побачите прогрес так само, як бачите прогрес, що стався за останнє століття. Натомість вашою метою (що, не забувайте, має бути близькою, визначеною, позитивною, точною, конкретною та особистою) може бути щось на кшталт «купувати всім друзям подарунки до Дня народження в магазинах, власницями яких є жінки». Або «на кожній зустрічі першими запрошувати до слова жінок». Або просто «ЩОДНЯ ПО УДАРУ». Додайте до свого календаря нагадування. Сьогодні ви вже завдали удару?

Софі готувалася до виступу, розповідаючи Емілі про гру, у яку не можна виграти.

— Нікому не потрібен був би цей майстер-клас, якби вони хоч годину побули на моєму місці. Мене запитують, чи справжнє в мене волосся. Лікар каже, що не може намацати мій пульс, бо я затовста. Підлітки кидають у мене сміття з вікна автівки, коли я йду по тротуару...

— І ти ще досі нічого не підірвала? — запитала Емілі. — Оце так витримка!

— Це точно! — одразу погодилася Софі. — Дискримінація за кольором шкіри, статтю, вагою, образи та відверта агресія — система жорстока, її не перемогти. Як Кобаяші Мару. Ніхто з нас не виходить із цієї гри живим. Але я щоразу перемагаю, бо виявляю характер. Поглянь, якою сильною це мене зробило. Поглянь, якою розумною це мене зробило.

Вона провела рукою згори вниз, показуючи на себе:

— Поглянь, яка я крута!

— Ти нова й крута, — погодилася Емілі.

Що Емілі мала на увазі, обговоримо в наступному розділі.

Масштаби шахрайства не можуть не завдавати болю — вони лякають, бісять, приголомшують. Не дивно, що людям таке ненависне слово «патріархат». Воно викриває й називає джерело болю; воно таке старе й глибоке, що ми звикли не помічати його або ставитися до нього так, ніби це норма. Як правило, автори посібників із саморозвитку й мотивації намагаються допомогти людям чудово почуватися, бути сильними й упевненими в собі, контролювати власне життя, а проблему патріархату залишають поза увагою. Адже визнання потужного соціального тиску навряд чи додає чудового самопочуття, сил і впевненості, що в тебе все під контролем.

Це як із кліматом. Якщо ви тут живете, вам його не уникнути, мусите до нього пристосуватися. Змінити його можна, лише рухаючись крихітними кроками в потрібному напрямку. Без урахування особливостей клімату в плануванні ви

не знатимете, коли саджати, а коли збирати врожай. Без його визнання ви не помітите, що він змінюється. Сонце підсмажить заживо світ, але ви не зможете цьому зарадити.

Та ми не закінчили. Є ще один ворог, з яким ви стикаєтесь кожного дня. Він видає себе за друга, коли насправді повільно намагається вас убити.

Про нього в наступному розділі.

tl;dr:,

або кількома словами

- Ця гра нечесна. Жінок й дівчат — надто темношкірих — систематично не допускають до участі в роботі уряду та інших владних структур. Це називається патріархатом (бр-р!).

- Патріархат (бр-р!) стверджує, що його не існує. Він стверджує, що, коли нам доводиться страждати, ми самі винні, бо «недостатньо вправні». Це газлайтинг.

- Синдром людини-донора — заразливе переконання, що ми морально зобов'язані віддавати кожную краплю свого ества служінню іншим, хай чого б це нам коштувало, — процвітає в патріархальних умовах так само, як цвіль у вологому підвалі.

- Що робити? ЗАВДАТИ УДАРУ. (Див. робочий аркуш. ☺)

Індустрія бікіні

Джулі наполегливо працювала, щоб упоратися зі стресом. Не можна було сказати, що жінка по-чувається чудово, та вона залишалася на плаву. Доки не почала тонути.

Її шлунок «не працював» от уже кілька днів чи, можливо, тижнів. Але, дивлячись на себе в дзеркало, Джулі не помічала нічого незвичайного, тому й не переймалася. Їй це сходило з рук, доки якось вона не прокинулася серед ночі від спазмів, які не помічати вже не могла.

Родина щойно переїхала (а переїзд завжди виснажує), і Джулі провела першу ніч у новому будинку то скрутившись калачиком на ліжку, то лежачи на підлозі у ванній, то сидючи на незвичному новому унітазі — її кидало в холодний піт, трусило, а ще турбувало зовсім незначне, та неприємне... хм-м-м... підтікання. Вона погуглила симптоми. Інтернет наказував Джулі НЕГАЙНО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ.

Три години по тому її оглядали у відділенні невідкладної допомоги. Їй натискали на живіт, і спазми викликали більше «підтікання». Джулі почувалася надто зле, щоб ніяковіти, та слово «ніяково» несподівано почало лунати в голові,

коли її запитали про чинники ризику й почали перелічувати: погане харчування, малорухомий спосіб життя, хвороба Крона, нещодавня операція на органах черевної порожнини, уживання препаратів опію... Ні, ні, ні, ні, ні. Високий рівень стресу чи зміна щоденного ритму життя? Джулі відчула, як її тіло зіщулилося, вона почервоніла й розплакалася. Нова робота, напруження в стосунках із чоловіком... Хіба з іншими такого не трапляється? Невже такі буденні речі могли привести її до оглядової невідкладної хірургії?

Після неприємних обстежень їй поставили діагноз. Він містив слово «закупорка». Добра новина полягала в тому, що ця «закупорка» була поодинокую, а отже, її можна було позбутися за допомогою швидкої та легкої процедури із застосуванням інструмента під назвою «хірургічна ложечка». А подальше лікування визначалося словами «відновлення роботи кишківника».

От тепер Джулі було ніяково. Звісно, відвідування відділення невідкладної допомоги через проблему з випорожненням нікому не додає почуття гідності, та тут було гірше. Вона наче зазнала поразки; виявилось, наче її організм не відповідає стандартам: схоже, він надто чутливо відреагував на типову стресову ситуацію в житті пересічної людини.

— Ні, така реакція не надмірна, — сказала їй Амелія телефоном наступного дня. — Ти могла не усвідомлювати, як усе серйозно, а твоє

тіло все розуміло. У таких речах йому варто довіряти.

— Ти так кажеш... Тобто...

Джулі не наважувалася продовжити думку.

— Моє тіло про щось знає? Воно мене про щось сповіщає? Не мовчи, що насправді відбувається?

— Твоє тіло стримує стрес.

Джулі не розуміла.

— А чому воно не здатне впоратися з абсолютно нормальним рівнем стресу?

— Абсолютно нормальним? Ти міняєш роботу, переїздиш до іншого будинку, можливо, ось-ось розлучишся — це одночасно всі три найсильніші чинники стресу, відомі індустріальному Заходу. То чого ти чекаєш від організму?

Виявилося, що очікування Джулі щодо свого організму були абсолютно хибними. Вона вважала, що можна оцінити власне самопочуття за зовнішністю. Звісно, жінка так і робила, бо нас усіх цьому вчать.

Далі йтиметься про те, як вийшло, що Джулі так прорахувалася, і про те, що вона мусила за-своїти, щоб усе виправити.

У день, коли народжується дівчинка, їй може пощастити — і поряд опиняться люди, яких із першої миті тішитиме кожна зморшка на її пальчиках, маленький прищик на шкірі, будь-яка складочка, кожна волосинка (де б вона не росла) на її новенькому крихітному тільці. Маленький організм новонародженої має безліч потреб — її треба годувати,

укладати спати, міняти підгузки, брати на руки. Дорослі повинні дослухатися до сигналів про дискомфорт, які надсилає її тіло, і коли їй щастить із батьками, вони охоче задовольняють ці потреби, незважаючи на безсонні ночі, зайнятість або відчай.

Коли ми народжуємося, нас зазвичай оточують любов'ю, що захищає і пестить кожен сантиметр нашого тіла. У ту мить для тих людей ми бездоганні. Ми прекрасні.

А потім...

А потім нас вражає синдром, який спонукає дівчаток ставати Донорами — милими, усміхненими, спокійними, щедрими й уважними до потреб інших, — тоді як хлопчиків виховують амбіційними, войовничими, сильними та непогрішними.

Уявіть дівчинку в день її народження — довершену, безпорадну, повну життя, яку ніжно пригортають до себе батьки.

Вона дивовижна, чи не так? Вона досконала.

І вона — це ви.

Ось секрет, який приховує від вас синдром людини-донора: нічого не змінилося. Неважливо, що сталося з вашим тілом від дня народження, коли воно було прекрасним і бездоганим, і до сьогодні, коли ви читаете цю книжку, — ваше тіло так само чудове й досконале. І воно так само має багато потреб.

Однак уже близько половини шестирічних дівчаток переймаються через те, що вони «затовсті»⁹⁸. У віці одинадцяти років таких майже дві третини, а більшість дівчат-підлітків намагаються «контролювати свою вагу»⁹⁹. За результатами нещодавнього дослідження, у якому взяли участь 4 500 підлітків, майже всі дівчата (92 відсотки)

намагаються якось впливати на свою вагу, і майже половина з них (44 відсотки) роблять це в шкідливий для здоров'я спосіб¹⁰⁰.

Так було не завжди й не всюди. Це відбувається, бо того вимагає наша культура. 1994 року на острові Фіджі не було телебачення, не було й розладів харчової поведінки. Британське й американське телебачення з'явилося там 1995 року. 1998 року 29 відсотків дівчат мали симптоми серйозних розладів харчової поведінки. У 13 відсотків ці симптоми розвинулися *протягом першого місяця* після появи телеканалів¹⁰¹.

Хоча в певному сенсі так було завжди й усюди. Кожна культура має «бажаний ідеал краси», і жінок усіляко захочують його прагнути. Наша бабуся розповідала нам про життя в 1930-ті роки. Їхня сім'я була дуже бідною, і вони жили в будинку, який їхній батько побудував із різного непотребу. Їм пощастило: вони мали туалет, але встановлений він був посеред будинку, тож ні про який приватний простір не йшлося. Бабуся та її сестри були худими й росли фактично надголодь. Попри це в старшій школі дівчата втрюх наскребли грошенят і купили «дієтичні добавки», яких мало вистачити їм на місяць. «Добавки» виявилися льодяниками (вважалося, що цукор пригнічує апетит), тож вони з'їли весь вміст коробки за вечір.

І йдеться не лише про людей із білою шкірою або західну культуру. Американка тайванського походження Лінн Чен, засновниця сайту *thickdumplingskin.com*, розповідає, як вимоги її тайванських батьків «з'їдати великі порції їжі та залишатися худорлявою» стали причиною її неправильного ставлення до їжі та власного тіла¹⁰².

І це не обов'язково має бути худоба. Ідеальна жінка на Ямаїці має округлі форми, тож дівчатка приймають «курячі таблетки» — препарати, що сприяють накопиченню жиру в птиці, — щоб набути бажаної пухкості. А таблетки містять миш'як¹⁰³.

Будь-де існує свій ідеал краси, і завжди є той, хто ризикує здоров'ям, аби досягти його. Не маючи на думці прислухатися до тривожних сигналів, які надсилає наше тіло, до його відчайдушного волення про їжу, сон, обійми (а у випадку Джулі — про покращання перистальтики), ми зважаємо тільки на зовнішній вигляд.

Але уявіть, як би ми жили в суспільстві, де відчуття, пережите в день нашого народження, залишалось незмінним протягом усіх дитячих і юнацьких років; де постійно не насаджували б ідею про те, що жіноче тіло повинно мати конкретну форму й розмір, а якщо воно не відповідає стандарту, дівчині чи жінці необхідно *зробити* його таким за будь-яку ціну.

А якби та форма нашого тіла, що ми маємо зараз, сприймалася природною, яку щодня люблять так само, як і в день, коли ми з'явилися на світ? Що, якби тіло, яке постаріло разом із нами — тими, кому пощастило дожити до старості, — було в наших очах таким самим прекрасним, гідним любові й захисту, як тіло, яке ми отримали після народження? Що, якби лінії тіла не визначали нашого ставлення до нього, якби ми з розумінням і співчуттям відповідали на його потреби, а не вирішували, чи «заслугує» воно на їжу та любов.

Що б тоді було?

У цьому розділі ми навчимо вас любити своє тіло.

Індустрія бікіні

Так ми називаємо галузь бізнесу в сотні мільярдів доларів, яка отримує прибутки, установлюючи недосяжний для нас «бажаний ідеал», і переконує, що ми можемо й повинні — фактично *зобов'язані* — відповідати цьому ідеалу; а потім продає нам неефективні, але правдоподібні стратегії для досягнення цього ідеалу¹⁰⁴. Це як стара котяча сеча, що в'їлася в килим: її різкий запах поширюється щодня, він невидимий і ніхто вже не пам'ятає, яким повітря в кімнаті було раніше. Тож присвятімо кілька абзаців, аби виявити ту пляму (подібно до експертів-криміналістів, які знаходять плями крові за допомогою ультрафіолетових променів) і з'ясувати, звідки йде сморід.

Ви вже знаєте, що вся інформація в ЗМІ має одну мету — продати вам худорлявість: накачаний прес в рекламі тренажерів, сенсаційний заголовок на кшталт «НЕЗВИЧАЙНИЙ СПОСІБ ПОЗБУТИСЯ ЖИРУ НА ЖИВОТІ», що закликає вас натиснути й перейти на рятивну сторінку, коли ви просто хотіли подивитися прогноз погоди; «бездоганні» худорляві жінки в ролі принцес на телевізійних екранах. Комплекс індустрії бікіні (КІБ) успішно створив атмосферу надзвичайного тиску на жінок, вимагаючи від них відповідати ідеалу, який є недосяжним для більшості з нас; ба більше, його подають як ідеал краси, здоров'я і доброчесності.

Однак вас уводять в оману не лише обкладинки журналів та різні вигадки. Вас обманював навіть учитель старших класів, який викладав основи здорового способу життя. Нечесно діяв сімейний лікар, бо читав неправильні медичні

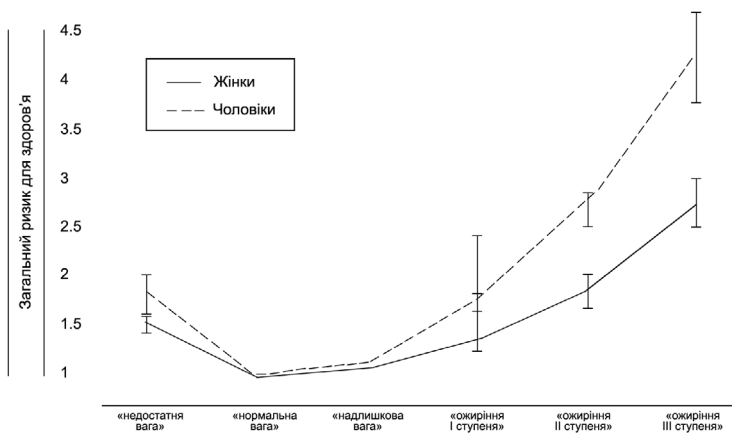
посібники за неправильними вказівками федерального уряду. На зразок «великих шісток» у нафтовій і тютюновій галузях, провідні компанії індустрії бікіні мають в уряді своїх лобістів, які дбають про підтримку галузевих продуктів Конгресом. Таблиця індексу маси тіла (ІМТ) та її характеристики — «недостатня», «нормальна», «надлишкова», «ожиріння» — були розроблені комісією з дев'яти осіб, «запрошених клініками зі схуднення й таким чином фінансово зацікавленими в підвищенні попиту на їхні послуги»¹⁰⁵.

Вам збрехали про зв'язок між вагою і здоров'ям, щоб ви постійно намагалися схуднути.

Та знайте: для здоров'я корисніше бути на сімдесят фунтів гладкішою, ніж на п'ять фунтів худішою* за медично визначену «здорову вагу». А 2016 року в журналі *The Lancet* опублікували метааналіз 189 досліджень, де взяли участь майже чотири мільйони людей, які ніколи не курили й не мали жодних діагностованих хвороб. Було встановлено, що в осіб, які, за визначенням Центрів з контролю та профілактики захворювань (ЦКПЗ) у США, мають «ожиріння», *імовірність розвитку хвороб нижча*, ніж у тих, які потрапили до категорії людей з «недостатньою вагою». Також з'ясувалося, що «надлишкова» (за критеріями ЦКПЗ) вага означає *менший ризик*, ніж вага, наближена до мінімального показника «нормальної», відповідно до досліджень федерального уряду США і Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)¹⁰⁶.

Інший метааналіз навіть довів, що тривалість життя людини, яка за таблицею ІМТ має надлишкову вагу, може бути

* Приблизно 31,8 кг і 2,3 кг відповідно.



більшою за тривалість життя людини будь-якої іншої категорії; а найвищий рівень смертності прогнозується серед тих, хто має «недостатню вагу»¹⁰⁷.

— Що?! — запитаєте ви, не повіривши.

— Саме так! — відповімо ми.

— Що? — знову запитаєте ви.

— Для нас це також шок! — відповімо ми. — Якесь божевілля!

Навіть дослідження, проведене для того, аби спростувати результати обох метааналізів і підтвердити, що «надлишкова вага» може мати шкідливі наслідки, говорить: «Утім, ми не маємо переконливих результатів *вибіркових контрольованих випробувань* на людях, які свідчать, що методи схуднення, пропоновані для людей із ожирінням, продовжують їхнє життя [курсив оригіналу]»¹⁰⁸. Це означає: навіть якщо ви втратите вагу, заплативши за рекламований метод

(а жодних наукових підстав вірити, що ви схуднете, немає), не очікуйте прожити довше життя. До того ж останнє дослідження радить лікарям утримувати від схуднення людей середнього та похилого віку, тому що небезпека від коливань ваги, яка підтверджується все частіше й частіше, переважає будь-який ризик, пов'язаний із великою, але сталою вагою¹⁰⁹.

Проте тавро ваги так глибоко вкоренилося, що науковці, які досліджують зв'язок між здоров'ям і вагою, схилиються до «наукового підходу ваги», тобто нерозумного з практичного погляду припущення, що худорлявість — добре, а гладкість — погано¹¹⁰. Це спонукає лікарів і науковців висловлюватися на зразок: «Цілком доведено, що втрата ваги будь-яким методом корисна для людей, які страждають від діабету»¹¹¹.

Будь-яким методом? Через туберкульоз? Променеву терапію? Табір для інтернованих? Ампутацію? Годі!

Вага і здоров'я — це не одне й те саме.

Частково відсутність прямого зв'язку між ІМТ і здоров'ям пояснюється тим, що люди від природи мають тіла різної форми й неоднакового розміру. Лише погортайте альбом «Спортсмен» фотографа Говарда Шатца, виданий 2002 року, і ви побачите величезну галерею тіл спортсменів-олімпійців, різних за формою та розміром¹¹². Кожен із цих людей — від мініатюрної гімнастки до могутнього важкоатлета — перебуває на піку своєї спортивної форми. Здоров'ю властиві різні обриси й розміри; деякі люди мають добре здоров'я з нижчим за норму ІМТ, а деякі почуваються найкраще з надмірною вагою.

Проте є інша причина: ІМТ як *показник* особистого здоров'я — це повна маячня. Це буквально всього лише співвідношення ваги до зросту. Ось чому лікар сказав одній із студенток Емілі (професійній фігуристці, яка бере участь у міжнародних змаганнях), що вона має «надлишкову» вагу, дарма що через нестачу жирової тканини затримувалися місячні. У неї була така велика м'язова маса й такі щільні кістки, що вона важила, як чоловік її зросту. Навіть дослідження, які вважають жир шкідливим, підтверджують, що *половина* людей, які відповідно до ІМТ є «здоровими», бо мають «нормальну чи просто надлишкову» вагу, усе-таки ризикують захворіти на будь-яку хворобу, що й люди з ожирінням¹¹³. Особи будь-якої статтури можуть бути здоровими чи хворими; про це не можна судити за зовнішнім виглядом.

Але чи згадується в таблиці ІМТ про те, що така класифікація здоров'я основана більше на упередженнях, ніж на наукових фактах?¹¹⁴ Аж ніяк. Вона просто навішує на людей ярлик «нездоровий», незважаючи на дослідження, і дає законну можливість лікарям і страховим компаніям отримувати кошти на лікування «хвороби» — «зайвої» ваги¹¹⁵.

І ми їм віримо, бо наша культура переконала нас, що гладкі люди — ледарі та егоїсти.

Але й це не найгірше. Ось приклад того, як далеко все зайшло.

Амелія керує дитячим хором, і їй доводиться вчити дітей дихати. У свої десять, вісім, навіть шість років вони вже переконані, що живіт має бути пласким і твердим, тож вони постійно його втягують. Якщо живіт не розслабити, глибоко дихати не вийде. А якщо ти не можеш дихати, ти

не можеш і співати. Тому Амелії необхідно навчати дітей правильного дихання. Приклади її юних співачок доводять, що індустрія бікіні не просто привчає нас ігнорувати власні потреби в їжі й любові — вона навіть не хоче, щоб ми дихали. Принаймні глибоко.

Розслабте свій живіт. Він має бути округлим. Індустрія бікіні газлайтить вас.

Ми не говоримо, що люди чи компанії, що входять до КІБ, воліють вас знищити. Чесно кажучи, ми вважаємо їх недостатньо кмітливими, аби створити таку хитромудру систему навмисне. Та ми не єдині, хто розуміє: вони заробляють неабиякі гроші, устанавлюючи й насаджуючи недосяжні стандарти, що змушують нас постійно контролювати свою форму й вагу.

Тавро як загроза здоров'ю

Чого коштує успіх індустрії бікіні?

Звісно, він має свою фінансову ціну: світова галузь, у якій обертаються сотні мільярдів доларів, процвітає на нашому незадоволенні власним тілом. Що менш ефективними виявляються її засоби боротьби за «належну» форму, то більше грошей вона заробляє, оскільки ми випробовуємо різні продукти, женемося за модними тенденціями. Інший складник ціни — утрачені можливості. Лише уявіть, що ще люди могли б зробити, якби не марнували час і гроші, турбуючись про своє тіло й намагаючись надати йому «належної форми»? До того ж з'являється «втома від самоконтролю». У нас є когнітивні ресурси, як-от здатність ухвалювати рішення й зосереджувати увагу. Але ми витрачаємо їх на

вибір продуктів харчування, одягу, фізичних вправ, макіяжу, намагання позбутися небажаного волосся на тілі чи «токсинів». Турбуючись про свої фізичні вади, ми забуваємо про інші важливі речі.

Ще одна плата за примарну можливість мати ідеальний вигляд — життя в умовах не надто сильного, але постійного стресу (як у щурів із нахиленими клітками й мерехтливим світлом), бо у своєму оточенні ви всюди натикаєтеся на зображення ідеалу й людей, які в нього вірять. І навіть якщо ви самі не потрапляєте на цей гачок, поряд обов'язково опиняється хтось, щоб сказати: «Як тобі добре, ти цим не переймаєшся!», «Ні, ти не можеш поставити на собі хрест!» чи «Хіба тебе не хвилює твоє здоров'я? А як щодо твоєї (моєї) медичної страховки?» А насправді вони говорять: «Як ти смієш? Якщо я мушу дотримуватися правил, ти також дотримуйся! *Повертайся у стрій!*» Як каже активна бодіпозитивістка Джес Бейкер, «коли товстуха, яка *не* впоралася з роботою, яка *не* працювала над своїм тілом, якій зовсім *не* цікаві переконання, у які ми свято віримо, *встає та говорить*: “Я ЩАСЛИВА!” — у нас відбирає мову. Бо та сучка просто порушила правила. Це як влізти поперед усіх без черги. Вона просто нахабно обідрала нас. А головне — вона зробила безглуздими всі наші зусилля»¹¹⁶.

Така агресія ще більше піднімає ціну, викликаючи дискримінацію. Огрядні люди отримують меншу зарплатню, їх частіше цькують у школі не лише однолітки, але й *учителі*; їхні скарги терапевти вважають несуттєвими або взагалі ігнорують, тому вчасно не встановлюють правильний діагноз і не призначають лікування, коли насправді вони мають проблеми зі здоров'ям¹¹⁷.

Платити доводиться також своїм здоров'ям і життям. Через різні дієти (особливо ефект йо-йо — постійні стрибки ваги) виникають зміни у функціонуванні мозку. Це спричиняє збільшення резистентності до інсуліну й лептину (що знову призводить до збільшення ваги, а потім до чергової дієти — коло не замикається), зрештою розвивається реальна хвороба. До речі, порушення харчової поведінки серед усіх психічних розладів мають найвищий показник смертності — навіть вищий, ніж депресія, — і вбивають 250 тисяч людей щороку¹¹⁸. Прагнення худорлявості руйнує наше здоров'я. А декого вбиває.

І хоча відсоток чоловіків, які страждають на дисморфію*, зростає, як і тиск суспільства щодо стандартів краси чоловічого тіла (усупереч моді на «татків животик»), ця проблема продовжує мати яскраво виражений гендерний характер¹¹⁹. Саме жінок позбавляють часу, грошей, інтелектуальної енергії, можливостей, здоров'я та життя в нескінченній гонитві за «досконалішим» тілом. І починається така гонитва тоді, коли дитині купують «належні для її статі» іграшки — маленькі дівчатка отримують ляльок з нереалістичним фігурами, їхнє бажання бути худорлявими стає ще палкішим¹²⁰. Це попри те, що метааналіз, опублікований у журналі *The Lancet*, доводить: ризики для здоров'я, пов'язані з низьким або високим ІМТ, «значно більші» (цитуємо дослідників) для чоловіків, ніж для жінок. Однак хто через свою вагу опиняється під вогнем з боку суспільства і навіть (так!) з боку лікарів? Звісно, жінки, — удвічі частіше за чоловіків¹²¹.

* Дисморфія — психічний розлад, коли людина надмірно стурбована та зайнята незначним дефектом або особливістю свого тіла.

Чому? Бо ми — люди-донори; ті, які морально зобов'язані бути гарними, тобто відповідати бажаному ідеалу.

Ба гірше. Цей тілесний ідеал убудовано в матеріальну інфраструктуру суспільства — від розміру й форми сидінь у літаку до обмежень у вазі для медичного обладнання. Одній моїй подрузі не змогли обстежити груди, бо мамограф у кабінеті лікаря не був розрахований на пацієнтів із вагою понад 250 фунтів*, що обурливо й неприпустимо, коли від 5 до 10 відсотків американських жінок, яким за сорок, вагають понад 250 фунтів¹²².

Ця доведена до абсурду дискримінація означає, що в нашому світі бути гладкою людиною дійсно небезпечно. І не через надлишок жиру, а через щоденну дискримінацію, обмеження й таврування.

У питанні специфічного зв'язку між здоров'ям і вагою думки людей, які звикли спиратися на логіку й докази, можуть не збігатися. Та жодна логіка й ніякі докази не здатні заперечити, що мати тавро надзвичайно шкідливо. Тому...

Було б чудово схуднути

Овен Елліот, дочка Каас Елліот із гурту *The Mamas and the Papas*, розповідала про свою матір: «Вона приймала себе такою, якою була, сексуальною жінкою, якій ніколи не бракувало кавалерів; але гадаю, якби вона могла схуднути, вона б це зробила. Зараз я тілиста, але все одно гарна. Та, Господи, як було б чудово схуднути! Я думаю, їй теж цього хотілося»¹²³.

* Приблизно 113 кг.

Таке суттєве вагання між прийняттям свого тіла й бажанням його змінити доволі поширене й раціональне. Хоча з'являється все більше доказів того, що здоровими можуть бути люди різної статури, практика стигматизації за формою тіла проникає в кожную сферу нашого життя, і разом з нею — упередження, необ'єктивність, хибні переконання. Стигма зайвої ваги та гладких людей можуть буквально вбити¹²⁴.

Ця форма дискримінації не лише законна, її зробили нормою та логічно обґрунтували, відштовхуючись від помилкової думки, що жир — це хвороба.

Тож, дійсно, було б чудово схуднути, бо це надало б нам привілей здаватися справжніми людьми та мати право на відповідне ставлення, незважаючи ні на що. Перевага худорлявості така сама реальна, як і перевага, пов'язана з кольором шкіри, статтю чи класом. Темношкірим жінкам було б легше, якби вони були білими. Трансгендерним було б легше, якби вони були цисгендерними. Тим, хто має розлади аутистичного спектра, було б легше, якби вони були звичайними, нейротиповими. І гладким було б легше, якби вони були худими. Та ніхто з цих людей не обирав, якими їм бути. У них був один варіант: прийняти себе такими, якими вони є, і намагатися сприйняти світ, який не сприймає їх.

Коли твоє тіло виходить за межі «норми», купівля одягу може перетворитися на проблему, поїздка в громадському транспорті зіпсує настрій, а візит до продуктового магазину виснажить, бо там обов'язково будуть люди, охочі висловити свої міркування, і добре, якщо вони це зроблять подумки. Черговий «хронічний стресор», як у щурів, що

повертаються до своїх нір і бачать, що їхні гнізда повністю залиті водою. І той стрес накопичується.

Бажання відповідати ідеалу цілком раціональне. Тому індустрія бікіні бреше вам, переконує в тому, що ви *могли б* відповідати стандарту, якби працювали наполегливіше, були дисциплінованішими, і в подібній маячні далі за сном. А тим часом стрес проникає ззовні всередину. Навіть ті люди, які більш-менш відповідають бажаному ідеалу, відчувають стрес. Коли не можна дорікнути їм, що вони недостатньо худі, починають казати, ніби варто подбати про «рельєфний» живіт, «підкачати» руки, сідниці чи стегна. І всі, незалежно від їхнього власного ІМТ, обов'язково повинні турбуватися, чи правильно ви обираєте їжу, фізичні вправи та одяг, щоб не «здаватися надто повними» у ваших спробах досягти чітко визначеного стандарту. Нас переконали в тому, що тіло — дзеркало наших моральних якостей і визначник нашої цінності як особистості. Гладких людей вважають «ледачими, липкими [sic]*, ненажерливими, аморальними, неконтрольованими, тупими, потворними, безвольними, примітивними»¹²⁵. Худі, навпаки, стримані, люб'язні, охайні та кмітливі. Ставки на відповідність, схоже, непомірно високі.

Люди, які, за їхніми словами, непокояться через вашу зайву вагу, можуть говорити (а можуть навіть *вірити* в це), що вони дбають про ваше здоров'я. А що зайвий жир — це не хвороба, то насправді їх хвилює ваше соціальне життя. Те, як вас сприймають у суспільстві. Було б чудово схуднути!

* Sic (лат.) — «саме так».

ЧОМУ ХУДОРЛЯВІСТЬ?

За словами Наомі Вулф, «культура, пріоритетом якої є жіноча худорлявість, не одержима жіночою красою, а одержима жіночою покірливістю». Худорляве тіло — це тіло жінки, яка поводить належним чином.

Як багато інших токсичних норм ХХІ століття, худорлявий ідеал — побічний продукт індустріальної революції. До цього стандартом краси була значно повніша жінка з м'якими, округлими формами, бо лише заможні особи, які могли дозволити собі їсти вишукану їжу та не працювати фізично, мали змогу набувати розкішних вигинів, які ми бачимо на полотнах Рубенса. Утім, у ХІХ столітті, з розвитком середнього класу, з'явилася мода на чоловіка, здатного утримувати дружину, яка була надто слабкою, щоб працювати. Дружина, яка не тільки не робила жодного внеску в сімейний прибуток, а й *не могла* фізично працювати, була символом високого статусу свого подружжя та рекламою його статків. Жіночими чеснотами стали «слабкість» і «тендітність».

Це суперечило якостям, які розвивалися в жінці в процесі еволюції: міцне здоров'я, сила, здатність зачати, виносити, народити, вигодувати груддю та виховати численне потомство.

Ось, друзі, звідки походить ідеал худорлявості. Він ґрунтується на переконанні, що жінка — це власність чоловіка, символ його статусу. Знову патріархат (бр-р!).

Софі має два комплекти одягу, навіть три, якщо брати до уваги вбрання Угури. Частина її гардеробу — це те, що вона носить на роботі, купа різноманітного одягу, за яким зазвичай упізнають професіонала і який вона вважає лише уніформою, подібно до тієї, що носять офіцери Зоряного флоту. Також у неї є легінси та футболки з написами на кшталт «Сьогодні Джосс — мій взірєць» чи «Що зробив би Джорді?».

Тож, коли на початку її нового проєкту університетська кафедра, яку Софі консультує, запросила її на вечерю, ми пішли разом з нею купувати сукню.

Не багатьом жінкам вдається досягти дорослого віку й зберегти непохитне відчуття власної краси, як вдалося Софі. Вона впевнена в собі, цілком задоволена своїм огрядним тілом. Але жінка мусить виходити у світ і приміряти сукні. Цього разу ми пішли до розкішного бутика, де не доводиться власноруч паркувати свою автівку, а на знак компліменту від закладу пропонують келихи з газованою водою. Софі вибрала кілька речей і попрямувала до приміральної. Вона продемонструвала нам кілька варіантів, серед яких була приголомшливо крута сукня, а потім пішла приміряти наступну.

Саме тоді ми випадково підслухали розмову двох жінок, які стояли поряд із приміральною. Вони говорили приглушеними голосами, та все одно було чути.

Перша пані казала:

— Начебто їй байдуже! Перепрошую, та я встаю о пів на шосту щоранку й заливаюся потом на біговій доріжці. Якщо вона надто ледача чи не поважає себе бодай настільки, щоб...

На цих словах кров ударила в голову розлюченої Емілі. Крізь шум пульсу у вухах вона почула, як інша покупчиня відповіла:

— Знаєш, мене по-справжньому хвилює її здоров'я. Так недалеко й до серцевого нападу.

*— А тим часом наші податки допомагають їй поглинати тістечка з кремом і вмирати повільно. Дякуємо тобі, Обама!**

Почулося хихотіння.

Ми перезирнулися. Емілі скоса поглянула на двері приміряльної, де була Софі. Амелія підійшла до жінок, бо саме вона завжди вступає з усіма в розмови.

— Ми вас чуємо, — сказала вона.

Вони дивилися на неї, нічого не розуміючи.

— Ви обговорюєте нашу подругу, — пояснила Амелія.

До них нарешті дійшло. Жінки щось пробурмотіли, трохи зніяковіли, та, схоже, були не надто вражені: Амелія сама не худа, отже, у їхніх очах вона теж була ледачою та ризикувала заробити інфаркт; чи варто перейматися її

* Натяк на *Obamacare* — реформу системи охорони здоров'я США, запроваджену президентом Б. Обамою.

*думкою? Утім, Амелія вела далі свою гнівну ти-
раду, намагаючись пояснити, що здоров'я не за-
лежить від ваги та що дискримінація за розміром
тіла — це останній притулок санкційованих
суспільством упереджень. Емілі стояла поряд і не
могла повірити, що такі речі досі трапляються.*

*Коли голос Амелії почав віщувати про початок
скандалу, Софі вийшла з приміральної у своєму
одязі. На її руці висіла та сама приголомшливо
крута сукня.*

— То що, ідемо? — запитала її Емілі.

*— Ідемо, — сказала Софі достатньо голосно,
щоб її почули жінки, і підморгнула Емілі. — Та
спочатку я заплачу за цю шикарну сукню.*

*Утрьох ми повільно й глибоко дихали. Софі під-
писувала чек, а ми стояли позаду. Зніжковілі жін-
ки переминалися з ноги на ногу біля приміральної.*

*— За кілька місяців будемо згадувати цю іс-
торію та сміятися, — зауважила Емілі.*

— Я вже сміюся, — відповіла Софі.

*Вона одягла ту надзвичайно вишукану сукню
на вечерю, де й зустріла кохання свого життя.*

Ваша нова мета — у схудненні

«Просто назвіть цифру! Скільки я маю *важити?*» — за-
питаєте ви.

Якби ж то все було так просто!

Окрім індивідуальних особливостей, про які ми говори-
ли, цьому заважає інша важлива причина — так звана

захищена вага. Як різняться й міняються впродовж життя наші біологічні ритми, поділяючи людей на сов і жайворонків, так відрізняється і їхня вага; і вона також може змінюватися впродовж життя. Базова форма та розмір дорослого тіла має те, що вчена-неврологиня Сандра Амодт називає захищеною вагою, яку організм буде постійно намагатися зберегти. З'їжте сьогодні зайвого, і завтра ваш апетит послабне. Виснажуйте себе дієтою впродовж трьох місяців, аби влізти в подаровану вам сукню подружки нареченої... і наступні три місяці ви будете їсти так, ніби до цього ви голодували по-справжньому, доки ваше тіло не повернеться до своєї захищеної ваги. Цей показник із віком має тенденцію до підвищення й майже ніколи не знижується. Лише зовсім незначний відсоток людей здатний втратити вагу й підтримувати її на тому самому рівні за допомогою дієт і фізичних вправ, установлюючи тим самим нову захищену вагу¹²⁶.

Вас ця інформація дуже засмутила? Чи якась частина вас досі вважає, що ви маєте схуднути й здатні це зробити, потрібна лише самодисципліна?

У розділі 2 ми обговорювали, коли «час поступитися». Ми пропонували заповнити таблицю про коротко- й довгострокові переваги, які ви отримаєте, коли продовжите йти до своєї мети; а також коротко- й довгострокові переваги, які ви матимете, відмовившись від неї. Спробуйте так само оцінити свою нинішню мету щодо схуднення.

Або дослухайтеся свого внутрішнього голосу, який, можливо, уже багато років благає вас про милосердя.

Ви можете продовжувати спроби змінити своє тіло. Ваше тіло, вам і вирішувати. Принаймні тепер ви в змозі

відкоригувати свої сподівання, врахувавши складність і тривалість шляху, який вам доведеться подолати.

А можливо, ви відмовитеся від подальших спроб повернути своє тіло до створеного суспільством ідеалу краси. Знов-таки, ваше тіло — ваше рішення. Та потім вас очікує найважче: за годину індустрія бікіні буде сперечатися з вами, звинувачувати й засуджувати вас, тиснути, аби ви встали назад «у стрій».

Вам щодня доведеться вступати у двобій із КІБ — заради свого власного й загального добра. Тож розгляньмо чотири прості та дієві стратегії, що допоможуть вам у цій боротьбі.

Стратегія 1: змішане прийняття

За останні кілька десятиліть з'явилося чимало підходів до протистояння з комплексом індустрії бікіні. Усе численніші наукові дослідження доводять: ці підходи доволі ефективні й дозволяють покращити здоров'я, запобігти розладам харчування, послабити зміни в настрої та тривожний стан людей, які критично ставляться до своєї комплекції. Попри розбіжності, підходи мають чимало спільного: вони всі заохочують (1) практикувати прийняття свого тіла, (2) визнавати розмаїття форм і розмірів тіла й (3) дослухатися до свого організму.

Усі ці звички стануть вам у пригоді¹²⁷, тож варто спробувати. Проте ніхто з нас ніколи не зустрічав жінки, яка б однозначно ставилася до своєї зовнішності, і це не дивно. Важко зберігати позитивне ставлення до власного тіла в умовах тиску КІБ, коли вас усюди оточують взірці для

наслідування, а близькі люди весь час перепитують: «Але ж ти збираєшся схуднути, правда?»

Двоїстість — це нормально. Тому, замість «прийняття свого тіла», практикуйте «змішане сприйняття». Не бійтеся мішанини невгамовних, суперечливих думок і відчуттів, поставтеся до них доброзичливо та співчутливо. Тепер ви знаєте правду: розмір тіла не визначає стан здоров'я; індустрії бікіні до вашого здоров'я байдуже; це все патріархат, капіталізм і таке інше. Утім, знати правду — не означає зцілитися у чарівний спосіб. Знати — означає наполовину виграти битву, та лише наполовину.

Коли ви залучаетесь до фізичної активності, ви також виграєте, вам це відомо: по-перше, ви завершуєте цикл, а по-друге, щось робите. Ви також розумієте: більшість людей, мабуть, вважає, що ви намагаєтеся «схуднути» чи «повернути собі форму», а можливо, навіть у вас самих десь досі живе бажання змінити своє тіло. Усе це абсолютно нормально. За будь-яких умов рухайтесь, бо це насправді для вас добре, і незлобливо поставтеся до своїх сумнівів. Будуть дні, коли така невизначеність здаватиметься вам пеклом, і будуть дні, коли ви почуватиметесь спокійно й упевнено; та кожен із цих днів — це просто частина того схибленого на стандартах зовнішності світу, у якому вам трапилося жити.

Стратегія 2: нова й крута

Усі стратегії, основані на фактах, переглядають поняття «краса». Коли ми створюємо власний стандарт краси, що йде від нашого серця та враховує стан нашого тіла на цей

момент, ми можемо поставитися до себе доброзичливо та зі співчуттям.

Легко сказати, та важко зробити.

Амелія переймається через світлини зі своїх концертів, на яких у неї завжди широко відкритий рот, а волосся спітніле й розтріпане. Емілі бачить себе на екрані телевізора та хвилюється через начебто занадто гостре підборіддя, бо хтось бовкнув їй про це багато років тому.

Про жодну з нас ніколи не можна було сказати: «шкіра й кістки». До того ж ми не раз бачили, як наша мама (перш ніж завагітніти й народити двійнят по сім фунтів*, вона мала модельну зовнішність) дивилася на себе в дзеркала приміряльної та плакала над своїм відображенням. Те, що вона тоді бачила, дуже схоже на те, що бачимо в дзеркалі зараз ми.

Тому ми граємо в гру «нова й крута» — стратегію, що вчить нас не критикувати своє тіло, а бути до нього доброзичливими й співчутливими.

Якось у приміряльній одного дуже дорогого бутика Амелія намагалася підібрати щось для концерту, який мав відбутися незабаром.

Одяг для диригентки знайти непросто: це має бути стримана чорна сукня з довгими рукавами, ділова, відповідно до нагоди, до того ж стильна. Задовольнити водночас усі ці вимоги практично неможливо. А відшукати подібну сукню її розміру, на межі між «нормальним» і «плюс», ще неймовірніше. Саме на такий щасливий варіант вона й натрапила в тій шикарній крамниці. Сукня, яку вона приміряла,

* Близько 3,2 кг.

була така дивовижна, що жінка зробила селфі й надіслала Емілі, а внизу підписала, перефразувавши слова Вілла Сміта з «Людей у чорному 2»: «Нова й крута я».

Тепер «нова й крута» — це наша фраза для текстових повідомлень, що означає неймовірний, казковий вигляд, дарма що він не збігається зі створеним у суспільстві ідеалом.

Рекомендуємо! Розважуйтеся.

Ви можете мати не такий вигляд, як раніше, чи не такий, що колись мали у своїй уяві, проте «нова й крута» — сьогоднішній образ. Він навіть кращий, між стара й крута.

Наділи сьогодні нові легінси? Ви нова й крута.

Відростили чи обрізали волосся, перефарбувалися чи змінили зачіску? Нова й крута.

Після народження дитини обвисла шкіра на животі? Нова й крута.

Набрали 20 фунтів* під час випускних іспитів? Нова й крута.

З'явилися нові зморшки, бо минув іще один рік життя? Нова й крута.

Залишився шрам після заміни колінного суглоба? Нова й крута.

Ампутація після бойового поранення? Нова й крута.

Мастектомія після раку грудей? Нова й крута.

Важливо, що ви визначаєте й переглядаєте ціну свого тіла на своїх власних умовах. Укотре ви дивитеся на себе доброзичливо й зі співчуттям.

До тіла не обов'язково ставитися з любов'ю та симпатією, любов і симпатія — це вишенька на торті в прийнятті

* Приблизно 9,1 кг.

тіла; якщо у вас це виходить, чудово¹²⁸. Та все, що потрібно вашому тілу від вас — це доброзичливість і співчуття, по-благжливість і просте прийняття всіх суперечливих емоцій, думок і прагнень.

Ми не говоримо, що ваше тіло має бути «прекрасним». Ми говоримо, що воно «прекрасне» вже зараз.

Стратегія 3: кожна з нас нова й крута

Письменниця, гумористка й активна бодіпозитивістка Лінда Вест відкрила в собі «нову й круту», переглядаючи позитивні світлини огрядних тіл. Вона рекомендує іншим жінкам «дивитися на зображення гладких жіночих тіл в інтернеті, доки не зникне почуття ніяковості». Лінда говорить, що фотопроєкт Леонарда Німоя *The Full Body Project* («У повний зріст») став для неї справжнім подарунком. Раніше вона ніколи не бачила, щоб гладкі тіла, як у неї, зображали без зневаги, з повагою замість глузування, як об'єкти захоплення, а не жартів. І Лінда запитала себе: «А що, якби я просто вирішила, ніби я також чогось варта, і це було б правдою?» І жінка відчула, як це змінило її думки. Згодом вона натрапила на дослідження, що доводить, як просте споглядання певних типів тіла змушує людину віддавати перевагу саме їм.

Наприкінці своїх семінарів Емілі зазвичай проводить так звану «вправу на красу». Вона підготувала презентацію з п'ятдесяти слайдів, і на кожному з них — фото з надписом: «Вона така прекрасна». Усі присутні дивляться на слайд, й одна з учасниць семінару гучно вимовляє: «Вона така прекрасна!» Потім з'являється наступний слайд і інша

жінка каже: «Вона така прекрасна!» Потім інший слайд, інша учасниця. На світлинах — пані з різним кольором шкіри й типом волосся, з поголеними пахвами і ні, жінки в інвалідних кріслах і з протезами, з однобічною та двобічною мастектомією, трансгендерні, андрогінні* дівчата, леді в бурках**, жінки різної статури, різного віку — від підліткового до старечого.

Спочатку метою цієї вправи було дати змогу кожному в аудиторії побачити схожу людину і почути, як хтось проголошує її гарною. Та виявилося, що найглибше учасниць семінару вразив пережитий ними дисонанс між спогляданням тіла, яке їх завжди вчили сприймати з відразою, та необхідністю уявити, що це тіло прекрасне. Емілі практикувала цю вправу з усіма — від студентів університету до досвідчених психіатрів і працівників медичних установ. Реакція у всіх була однакова: сльози й неочікуване усвідомлення того, як сильно завдання подивитися на «неідеальне» тіло без осуду спочатку бентежить... і як швидко починає тішити.

Ви закінчите читати цей розділ, вийдете з дому й побачите навкруги розмаїття тіл... У вас, як і раніше, рефлексивно виникатимуть осудливі думки про людей, які не відповідають бажаному ідеалу. Можливо, ви відчуєте заздрість і презирство до тих, хто цього ідеалу досяг; або ж ви подумки критикуватимете себе й лятиметесь, уявляючи, як усі навколо бачать у вас невдачу. Це траплятиметься щоразу, варто вам буде лише з'явитися серед людей — у потягу чи

* Андрогінність — одночасна присутність в одній людині стереотипних для певного суспільства ознак чоловіка й жінки.

** Бурка — жіночий верхній одяг у деяких ісламських традиціях; покриває тіло й обличчя.

автобусі, у черзі до каси, на вечірці, робочій нараді, у класі. Ви звертатимете увагу на чужі тіла й переживатимете якісь емоції. А ті емоції викликатимуть інші емоції: «Дідько, я не повинна так думати!»

Це все наслідок сумнівів і невизначеності. Зміни відбуваються поступово. Ваш мозок десятиліттями всотував у себе настанови від КІБ. І щоразу, виходячи з дому, ви потрапляєте під його вплив; і коли вмикаєте телевізор, і коли одягаєтеся чи роздягаєтеся також. Просто дивіться на це так, як ви подивилися б на порошину, що літає в повітрі. Абсолютно байдуже. Як на щось, не варте уваги. Усміхніться поблажливо своїм хаотичним думкам. І знайте, що правда одна: кожна з нас — нова й крута. Ви нова й крута. І вона також. І вони також. І ми також.

Стратегія 4: «Привіт, тіло! Що тобі потрібно?»

І, зрештою, переключіть свою увагу із дзеркала й чужих тіл на те, що ви відчуваєте всередині. Привітайте свої внутрішні відчуття так само доброзичливо та співчутливо, як ви це робили, думаючи про свою фігуру. Коли немовля звивається та кричить, дорослим доводиться з'ясовувати, у чому річ, — у такий спосіб ми вчимо крихітку розуміти свої відчуття¹²⁹. Ми воркуємо над нею: «Привіт, солоденька, що сталося? Що ти хочеш? Ти зголодніла? Утомилася? Тобі самотньо? Ага, ти голодна, так?»

І дитинка розуміє, що те особливе неприємне відчуття означає «голодна». Інше неприємне відчуття має назву «мокра». Ще є «самотня».

Та продовжуючи знайомитися з внутрішніми відчуттями, вона не пропускає повз увагу суперечливі культурні стандарти в ставленні до власного тіла. Милуючись нею, дорослі промовляють: «Погляньте на цей гарнющій товстенький животик! Зараз я його поцьюмкаю!» А побачивши в дзеркалі власне відображення, досаднують: «Фу! Дивитися не можу на це жирне пузо! Яка я товстезна!»

Ще не навчившись читати й розмовляти, дівчинка дивиться рекламу по телевізору, бачить обкладинки журналів у супермаркеті й починає вірити (хай навіть вона ніколи ні з ким про це не говорить), ніби її тіло ще не є гарним, і, якщо вона над ним не працює, воно автоматично не заслуговує на їжу, любов, відпочинок і здоров'я. Як майбутній Донор, вона засвоює, що її тіло їй не належить, воно для інших людей. Її тіло має дарувати їм задоволення, тамувати їхні бажання, а вони — приймати його чи відмовлятися від нього.

Багато хто з нас навчився першокласно ігнорувати власні потреби, як нас і вчили. Ми навіть цього не помічаємо. Наші тіла надсилають нам безліч різноманітних сигналів, а ми залишаємося до них глухими. Ми дослухаємося лише до гомону в наших головах, залишаючи без уваги інші 95 відсотків внутрішніх відчуттів.

Уявіть, що ваше тіло — це тіло того, кому потрібна ваша турбота, наприклад, немовляти. Спочатку вам це може здатися дивним і неправильним, та все одно спробуйте. Замість того щоб просто *дивитися* на своє тіло, намагаючись оцінити його самопочуття (а ми знаємо, що форма й розмір тіла не визначають здоров'я), поверніться до нього й поцікавтеся: «Що сталося, солоденьке? Ти голодне? Хочеш пити? Утомилося? Тобі самотньо?» І воно неодмінно вам відповість,

якщо ви прислухаєтеся. Можливо, вам доведеться на деякий час зупинитися, повільно вдихнути, зосередитися на відчутті власної ваги на підлозі чи на стільці й виразно вголос запитати: «Що тобі потрібно?» Можливо, знання прийде до вас миттєво. Імовірно, це буде фізичне відчуття, яке ще треба буде розтлумачити. Або на думку спадуть якісь слова. Та ви неодмінно отримаєте відповідь.

З віком характер кожної з ваших потреб міняється. Скільки спати й коли? Турботу й ласку — від кого? Яку саме їжу? Але список потреб залишається незмінним. Вашому тілу — маленькій дівчинці — потрібно дихати й спати. Їй потрібна їжа. Їй необхідна любов. Без них вона помере. Вона для цього нічого не має робити, вона не мусить мати певну фігуру, щоб «заслужити» на їжу, любов і сон. І якщо вона захворіє чи пораниться, то не її вина. Вона те саме дивовижне створіння, яким була в день свого народження, джерело радості для тих, хто про неї піклується. Вона ваша. Вона — це ви.

Джулі взагалі ніколи не думала про те, як почувається її організм. Вона лише звертала увагу на його зовнішній вигляд і, як більшість із нас, витрачала чимало часу та зусиль, аби здаватися достатньо стрункою: вона сідала на нову дієту, щойно про неї починали писати, робила вправи, які рекомендували гуру фітнесу, й уникала одягу з горизонтальними смугами.

Але припис «відновити роботу кишківника» змусив її знехтувати зовнішнім виглядом на користь фізичних відчуттів.

Бодіпозитивісти закликають любити своє тіло за те, «що воно робить», а не за те, який вигляд має. До певної міри воно правильно. Утім, у випадку із Джулі (чи будь-якою іншою людиною з хронічним боєм чи хворобою) цей підхід не спрацьовує. Попри те, що тіло Джулі мало, на її думку, вигляд здорового, воно зазнало катастрофічної поразки, не впоравшись зі своїми функціями.

Тож Джулі мусила починати все з білого аркуша, перебудовуючи стосунки з власним організмом відповідно до встановлених ним правил. Вона отримала від лікаря рекомендації з харчування. Та замість списку продуктів, що можна й не можна їсти, їй запропонували поспостерігати, як організм реагуватиме на різну їжу. Виявилося, що продукти, які вподобала її система травлення, докорінно відрізнялися від тих, які були в її дієтах. Окрім того, лікар радив значно більше часу приділяти сну й фізичній активності. Та як до біса можна було поєднати доброзичливе ставлення до власного тіла з її реальним життям?

Джулі усвідомила, що саме компроміс між потребами організму й життям запроторив її в лікарню.

Вона мала купу роботи й потребувала допомоги, чималої допомоги.

Наше тіло недосконале, іноді воно нас підводить. Організм сприятливий до хвороб, часто зазнає травм, у ньому

легко посіяти хаос. Наше тіло може нас розчарувати, а коли воно не таке, яким «повинно» бути, світ нас карає. Ми не говоримо вам: «полюбіть своє тіло», наче це так легко. Ми радимо вам бути терплячими до свого тіла й до пов'язаних із ним почуттів.

Ваше тіло вам не ворог. Справжній ворог там, де індустрія бікіні. Він підло намагається довести, що проблема у вас, що тіло — ваш ворог, що воно не відповідає стандарту, тому ви — невдаха.

Усе не так просто й однозначно. Прочитавши цю частину, ви підете повечеряти з друзями та знову почуєте їхні розмови про калорії, жир, про те, чи «zasлyговyють» вони на десерт і як вам, напевне, добре, бо ви «можете їсти що завгодно». Ви почуєте родичів, які докоряють собі чи іншим, бо вони «себе запустили». Вам захочеться пояснити людям, що задоволення від смачної їжі не потрібно *заробляти*, що відсутність у списку пріоритетів відповідності культурно встановленому ідеалу не означає життєву поразку, а «жирна» не обов'язково «нездорова». Іноді ви говоритимете про це, а іноді ні, бо вам не захочеться сперечатися. І це нормально, це лише ознака філософського ставлення до тіла.

Ми хочемо завершити цю частину прикладом такої двохістості з нашого власного життя.

У той самий час, коли Емілі працювала над написанням цієї частини, вона — о Боже! — намагалася схуднути, готуючись до важливого професійного заходу, куди її запросили головною доповідачкою. Знаючи з досліджень і власного досвіду, що людей сприймають по-різному залежно від їхньої ваги, Емілі вирішила з'явитися перед аудиторією

в образі стрункої жінки. Тож якось у п'ятницю вранці жінка три години працювала над частиною про важливість прийняття свого тіла, а потім пішла до спальні й стала на ваги.

Згодом вона покликала Амелію.

— Я зовсім заплуталася! З одного боку, мене дійсно сприйматимуть серйозніше як професіонала й експерта, якщо я найточніше відповідатиму суспільному ідеалу краси. З іншого боку, мої зусилля досягти цього ідеалу суперечать самій темі, з якої я виступатиму як експерт.

— Точно, — погодилися Амелія, — якась плутанина. Але це теж нова й крута ти!

На початку нашої розмови, у частині I, ми говорили про необхідні для боротьби з ворогом ресурси, здатні зупинити кровотечу. У частині II ми описали підступну натуру цього ворога, який намагається переконати нас, що діє на нашому боці, навіть коли встромляє між ребра ніж. У частині III докладно й конкретно розглянемо, як перемогти. Ми опишемо, яка на вигляд і які почуття викликає щоденна битва, мета якої — відвоювати ще один бодай крихітний клаптик території, ще хоча б трохи спокою. Ми поділимося з вами особистими, практичними, щоденними прийомами, що допоможуть вам зміцнити.

tl;dr:,

або кількома словами

- Індустрія бікіні, у якій обертаються сотні мільярдів доларів, намагається переконати нас, що наше тіло — це ворог, коли насправді ворогом є сам КІБ.

- Упередженість проти гладких людей може бути небезпечнішою для здоров'я, ніж надлишкова вага. А більшість із методів, до яких вдаємося, намагаючись змінити своє тіло, лише *послаблюють* наше здоров'я.

- Відчувати неоднозначне ставлення до свого тіла — це нормально. Ледве не всі ми прагнемо прийняти й полюбити своє тіло таким, яким воно є, і водночас намагаємося змінити його відповідно до ідеалу, створеного соціумом.

- Вихід: прийміть цю неоднозначність. Поставтеся до себе як до нової та крутої. Намагайтеся побачити нову й круту в *кожній*. І дослухайтеся до потреб власного тіла.

Частина III
Лівою наносимо,
правою поліруємо

Соціальні зв'язки

Софі вважає себе Дорослою Жінкою. Вона забезпечує себе фінансово, живе окремо — тобто є класичним зразком незалежної особи жіночої статі. Софі пишається тим, що може все зробити сама і їй ніхто не потрібен. Час від часу вона спілкується з родичами й друзями, насолоджується романтикою побачень, проте тривалих стосунків ні з ким не має. До певного часу чоловіки її не надто цікавили.

Доки не з'явився Берnard.

Софі зустріла його, коли працювала консультантом у провідному технічному університеті, надаючи допомогу в рівному доступі до STEM-освіти. Зайшовши до зали, де проходила корпоративна вечеря, вона попрямувала до вільного місця. Поряд сидів чоловік з кучерявим волоссям.

— Тут зайнято? — запитала Софі.

Він саме щось читав і був явно поглинутий своїм заняттям, коли пролунало запитання. Чоловік підвів голову. Їхні погляди зустрілися, і Софі навіть не зрозуміла, що він відповів. Вона побачила променисті очі й теплий, привітливий вираз обличчя. А ще ластовиння. І відчула, як земля захиталася в неї під ногами, і все навкруги раптом стало геть іншим.

Незнайомець показав на стілець — і Софі сіла. У животі несподівано запурхали метелики.

— Мене звуть Бернард, — сказав чоловік, протягаючи руку для привітання.

Коли Софі торкнулася його руки, її ніби прошив електричний струм. Вона гигикнула. Доросла жінка гигикнула! Було надто пізно, той дурнувятий сміх уже пролунав, і тепер він вважатиме її несерйозною! Вона відкашлялася, глибоко вдихнула, щоб зосередитись, і назвала своє ім'я.

— Я знаю, — доброзичливо кивнув Бернард.

Згодом він зізнався, що тоді вважав її для себе недосяжною; а якби припустив, що має якісь шанси, то не витримав би нервового напруження.

Після тієї вечери весь час, поки Софі працювала в університеті, вона часто зустрічала Бернарда в коридорі, привітно махала йому рукою та усміхалася — і щоразу відчувала той самий удар струмом і тих самих метеликів.

— Чому? — запитувала вона метеликів. — Чому він?

Вона довідалася, що Бернард був розлучений, мав дітей, тож залишився без грошей і з тягарем на душі. У його житті не було часу для нових стосунків. Не такого вона шукала. Вона мріяла про чоловіка, з яким можна весело проводити час, подорожувати й нічим себе не обтяжувати.

Однак метеликам було байдуже.

— У нього гарні очі, — захопливо відповідали вони.

— Словом, я зустріла одного хлопця, — зрештою поділилася вона з Емілі. — І тепер у мене в животі метелики. Я нічого не розумію. Я — доросла жінка, навіщо мені цей чоловік з усіма його проблемами?

— Що ж, — почала Емілі, — наука говорить... Софі перебила її:

— Емілі Нагоскі, не треба розповідати мені, що жінкам потрібні чоловіки. Невже ти, феміністка, експерт із гендерних питань, така вся розумна, хочеш сказати, що жінки без чоловіків неповноцінні?

— О Господи, звісно ж, ні! — відповіла Емілі.

— Гаразд, — заспокоїлася Софі.

— Але, — наголосила Емілі, — метелики знають те, чого не знаєш ти.

У цьому розділі розповімо, про що знають метелики.

«Коли в дитинстві ви плакали, хто брав вас на руки?»

Таке запитання ставить своїм клієнтам психотерапевт і дослідниця Сью Джонсон.

Була б Сью дієтологом, вона запитала б: «Коли в дитинстві ви відчували голод, що ви їли?»

Люди, які виросли в родинях, де їжі було багато і вона була поживна, де її не пов'язували з почуттям провини й сорому, відповідають на це запитання із задоволенням. Ті, хто виріс у родинях, де їжі було обмаль, до того ж низької якості, де їжа викликала почуття провини й сорому, відповідають на запитання геть по-іншому, навіть думка про це викликає в них зовсім інші емоції.

Соціальні контакти — це форма живлення, подібна до їжі; так само, як наші дитячі враження формують наше сьогоднішнє ставлення до їжі, так і наші дитячі враження про соціальні контакти формують наші нинішні стосунки з іншими людьми. Наші пріоритети в харчуванні змінюються впродовж життя, але базова потреба в їжі залишається; так само протягом життя змінюються й наші пріоритети в спілкуванні, та базова потреба залишається. Культура, у якій ми живемо, обмежує нас у виборі доступної їжі. Як і у виборі соціальних зв'язків.

Бути на самоті для немовляти — це не просто бути самотнім, це питання життя та смерті. Ідеться не лише про те, що малюки помирають, якщо їх не годують, не тримають у теплі або залишають у небезпечній близькості до хижаків. Немовлята можуть померти від самотності, навіть якщо інші їхні потреби задовольняються¹³⁰. Контакт з іншою людиною є базовою біологічною потребою, самотність — це фактично одна з форм голоду.

Навіть у дорослому віці соціальні зв'язки живлять нас буквально, на фізіологічному рівні, регулюючи наше серцебиття й частоту дихання, впливаючи на емоційний стан мозку, змінюючи імунну реакцію на травми й поранення та вразливість до різноманітних чинників стресу, а також моделюючи нашу реакцію на стрес¹³¹. Без спілкування ми буквально хворіємо й помираємо. Метааналіз 2015 року, який охоплює сімдесят різних досліджень за участю понад трьох мільйонів людей з усього світу, довів, що соціальна ізоляція та самотність збільшили ризик передчасної смерті на 25—30 відсотків¹³². Коментуючи результати проведеного

2018 року дослідження впливу самотності на здоров'я, головний медичний експерт однієї страхової компанії назвав самотність чинником, який «так само впливає на смертність, як і куріння п'ятнадцяти сигарет на день»¹³³. 2018 року уряд Великої Британії навіть створив комітет із самотності, назвавши її важливим чинником, що впливає на громадське здоров'я і має такі самі наслідки, як і будь-яка хронічна хвороба на кшталт діабету¹³⁴. У серці кожної дорослої людини живе немовля, якому загрожує смерть, якщо його ізолювати від інших людей.

Утім, так званий «здоровий глузд» переконує нас у тому, що особистісний розвиток має полягати в послідовному переході від залежності до автономності. Коли психологи почали вибудовувати теорії розвитку людини, вони дійшли висновку, що залежність від інших — ознака «незрілості». За їхніми словами, найкращі, найсильніші, найрозсудливіші, найкмітливіші, найвідповідальніші люди — це ті, які здатні зробити все, що їм потрібно, без сторонньої допомоги.

І що гірше, синдром людини-донора проголошує цей шлях доступним не для всіх. Уявіть маленького хлопчика, який вчиться розмовляти, ходити, їсти й контролювати свої фізіологічні потреби; він учиться читати, рахувати, писати хімічні формули; його бажання посидіти в мамі на ручках змінюється на бажання покинути батьківську домівку й стати самостійним, і саме в цей момент він стає зрілою людиною. З іншого боку, маленька дівчинка повинна в якийсь момент подорослішати, та потім, вийшовши заміж і народивши дітей, вона перетворюється на повноцінного Донора. Ідентичність, побудована на самостійності, вважається сильнішою, вищою, властивою чоловікам. Іден-

тичність, що спирається на особисті стосунки, — слабша, нижча, властива жінкам.

Народна мудрість і досі стверджує, що здоровим людям необхідно відчувати себе самодостатніми на сто відсотків, незалежно від того, мають вони чи ні романтичні стосунки, схвалення від інших, підтримку родини чи громади. Соціальні зв'язки повинні бути «бонусом», а не основним компонентом нашого добробуту — вони додаткове, а не головне в нашому житті. Не дивно, що перші хвилі фемінізму, що прокотилися світом, оголосили головною метою незалежність.

Ось вам істина, дарма що вона суперечить загально-прийнятим поглядам: жоден не може бути «зрілим» і водночас не контактувати з іншими людьми. Це не перебільшення. Стати дорослим без соціальних зв'язків — те саме, що насититися без їжі. Такого не буває. Ми відчуваємо голод. Нам стає самотньо. Ми маємо нагодувати себе, інакше загинемо. Річ не в тому, що вам «потрібен чоловік» або будь-які романтичні стосунки. Ідеться про те, що вам необхідні зв'язки у всьому їхньому розмаїтті. Ще одна істина: неперервний розвиток самостійності властивий людській природі так само, як і прагнення до соціальних зв'язків. Нам потрібна і автономія, і зв'язки. Тут немає суперечності. Люди створені *коливатися* від необхідності бути тісно пов'язаними з іншими до самостійності й назад.

Цим розділом починається частина III «Лівою наносимо, правою поліруємо», де ми описуємо щоденні рішення та дії, що допомагають боротися з причинами вигорання — ворогами, яких ми визначили в частині II.

«Лівою наносимо, правою поліруємо, — навчає містер Міягі свого учня Денні ла Руссо у фільмі “Малюк-

каратист”. — І не забувай дихати». Адихання — ніщо інше, як чергування циклів, коливання: вдихнули... видихнули.

Зв'язок буквальный

Як близнючки, ми маємо один безперечний талант, здібність, даровану нам небесами, без жодних тренувань і зусиль з нашого боку — хист до бігу «на трьох ногах». Це дитяча гра, яку зазвичай проводять надворі: ліву щиколотку одного учасника прив'язують до правої щиколотки іншого й діти змагаються в бігу з іншими парами. Коли нам було по вісім років, ми давали жару, розносячи всіх на пух і прах у таких парних перегонах.

Той самий механізм, який дозволяв нам синхронізувати свої рухи на ігровому майданчику, працював і в шкільному автобусі: коли одну з нас ображали й вона починала плакати, інша теж заходила сльозами — здавалося, цілком несподівано. Ми навіть не пам'ятаємо, до котрої з нас чіплялися. Ми не були зв'язані мотузкою, як колись на змаганнях, але існувала емоційна співзвучність, і вона синхронізувала наші відчуття. Однак зв'язок і синхронність такі самі реальні, як мотузка.

Науці тільки-но вдалося лабораторно підтвердити цей феномен. «Міжособистісна неврологія», як її називають, — це абсолютно нова галузь, і вчені тільки розробляють найпереконливіші та найефективніші способи фіксування показників мозкової діяльності під час синхронізації, що супроводжує процес спілкування двох людей. Утім, отримані результати вже вражають¹³⁵. Коли люди переглядають разом фільм, їхні емоції синхронізуються, навіть коли люди не знайомі. Навіть коли ви лише ділите з кимось приміщення — просто перебу-

ваєте там разом — цього буває достатньо, аби синхронізувалося ваше серцебиття. Ми автоматично віддзеркалюємо вираз обличчя свого співрозмовника, відчуваємо ті самі емоції; підсвідомо імітуємо жести й висоту його голосу¹³⁶. Спілкуючись одне з одним, ми повсякчас намагаємося «налаштуватися на спільну хвилю», не докладаючи жодних зусиль і навіть не усвідомлюючи, що відбувається¹³⁷. Наш внутрішній стан є надзвичайно заразливим і водночас дуже вразливим до внутрішнього стану людей, які нас оточують на роботі, удома, у продуктовій крамниці чи в автобусі.

Така взаєморегуляція формує нашу психіку від раннього дитинства¹³⁸. Обмін ніжними поглядами між немовлям і дорослим, який про нього піклується, вивільняє допамін — нейромедіатор, що відповідає за наші контакти з оточенням і сприяє зростанню нейронних зв'язків; тоді як обмін поглядами, які виражають негативні емоції, вивільняє кортизол — сумнозвісний гормон стресу, що блокує вироблення таких зв'язків¹³⁹. Після перших двох років життя ви доходите висновку, що ваші почуття збігаються з почуттями решти людей, бо ви бачили, що відчували ваші рідні й сприймали їхні емоції як власні. Ви не мали вибору та діяли інстинктивно. Якщо дорослий, який тримав вас на руках, почувався спокійно й розслаблено, ваша нервова система отримувала сигнал, що вона теж може заспокоїтися та розслабитися. Якщо дорослий був напружений і схвилюваний, тоді, напевне, існувала причина для хвилювання; тож ваша нервова система викликала такий стан і у вас¹⁴⁰.

На той час, як дитині виповнюється два-три роки, вона ще не здатна вижити самотійно, але починає розуміти, що інші люди мають внутрішній світ, окремий від її власного.

У підлітковому віці дитина вже в змозі вижити без сторонньої допомоги, але людям не властиво жити наодинці, на відміну від багатьох тварин. Ми тримаємося соціальних груп і розвиваємо взаємозв'язки з нашими однолітками, установлюючи контакти звичним для нас способом — яким були пов'язані зі своїм піклувальником (чи технічною мовою «під'єднані до нього») у ранньому дитинстві.

Жити з кимось під одним дахом — означає буквально ділити з ним енергію. Цей зв'язок рухає нами на рівні атомів. Кожна найменша частинка нашого організму здійснює вплив сама і піддається впливу інших частинок у нескінченному ланцюжку, на найменшому та найбільшому рівнях, які ми лише здатні собі уявити, і на всіх проміжних рівнях також. Розхитайте маятник поряд з іншим маятником такого самого розміру — і вони поступово змінять періоди своїх коливань і почнуть коливатися синхронно. Ми створені з енергії. Її природа полягає в тому, щоб нею ділилися; енергія має поширюватися, забезпечувати взаємозв'язок між людьми. Якщо ми ділимо життєвий простір з кимось, це означає, що наші енергії впливають одна на одну. Це фізика. Це фізіологія. Це неминуче. І дивовижно.

А що це нам дає?

Коли чуєш фразу «Зв'язок дуже важливий!», одразу уявляєш щось нематеріальне, контакт, який виникає на рівні емоцій. Наприклад, коли тебе підбадьорюють подружки; коли тебе, усю в сльозах, вислуховує та обіймає кохана людина; коли ти чуєш від дитини: «Я тебе люблю». Так воно і є. Зв'язок — це почуття.

Але зв'язок може бути прагматичним. Життя складне, воно вимагає від нас грошей і часу. Нам потрібна допомога.

Джулі потребувала допомоги. Для того, аби — о Боже! — «відновити роботу кишківника», їй щодня потрібні були пів години на — о Боже! — «туалетні справи». Щоб викроїти цей час, вона мусила перекинути деякі зі своїх обов'язків на інших, — справи були важливі, та самій їх виконувати було ніколи.

Їй взялася допомагати мама: вона готувала їжу щонеділі та привозила в контейнерах уже заморожені обіди. Батьки подружок Діани запропонували підвозити дівчину, куди потрібно. На подив Джулі, відгукнулися також усі її приятельки. Одна швиденько створила спільний електронний календар, щоб усі охочі допомогти приносили Діані їжу або ходили з нею на прогулянку.

І знаєте, хто ще допоміг? Її чоловік.

Час познайомити вас із Джеремі. Як і Джулі, він учитель англійської. Його наукова робота на ступінь магістра присвячена творчості Е. М. Форстера. У нього довгі вії та розумні карі очі. Коли їхня дочка захопилася «Заплутаною історією», Джеремі навчився імітувати вабливий погляд Флінна Райдера з фільму, чим підкорив не лише Діану, а й Джулі. Він завжди телефонував слюсарю, підряднику (чи кому там треба), домовлявся про ремонт і слідкував, аби все було гаразд і будинок не розвалився. І він дуже любив Джулі. Джеремі

не міг збагнути, як вони так віддалилися одне від одного. Чоловік знав лише одне: щоразу, коли він намагався допомогти, дружина влаштовувала скандал. Тож він припинив будь-які спроби.

Після випадку з непрохідністю Джулі вирішила серйозно з ним поговорити, хоча й страшенно боялася, що ця розмова призведе до сварки.

Вона пояснила ситуацію (одна з переваг тривалих близьких стосунків — це той ступінь близькості, коли можна, не соромлячись, обговорювати особливості функціонування кишківника) і попросила про те, чого їй не вистачало — про час.

Він відповів:

— Гаразд, будинок треба прибирати. Щоб наймати прибиральників, нам доведеться перед їхнім приходом розкладати все по місцях, а я не хочу цієї мороки. Я можу все зробити сам, якщо ти не втручатимешся й дозволиш мені робити це по-своєму.

Близький зв'язок — не завжди «м'який і пухнастий». Але Джулі погодилася.

Прибирання було призначено на суботу й перетворилося на справжній проєкт, який Джеремі втілював у життя разом із дочкою. Першої такої суботи Джулі повернулася додому після обіду (вона ходила на фізіотерапевтичні процедури) і побачила чисту й охайну домівку. Не таку доглянуту, якою вона могла б бути, проте було прибрано й нічого не довелося робити. Вона лед-

ве не розплакалася. А в мікрохвильовці розігрівався обід. Усі люди, які були їй небайдужі, опинилися поряд. Аби прийняти їхню допомогу, Джулі мала лише відмовитися від бажання все контролювати й доводити до досконалості.

Аби ж це було так просто!

Іноді зв'язок — це емоційна підтримка. Іноді — інформація і вміння, які їй надають медичні фахівці, навчаючи жити по-новому у власному тілі. В інших ситуаціях — це приготування їжі, допомога дістатися до потрібного місця, миття посуду, прибирання будинку. У теорії громадського здоров'я це називається інструментальна допомога, тобто підтримка діями.

У Джулі складалося враження, ніби в неї була «дружина».

Добрі зв'язки корисні

Люди мають різну потребу в близькості¹⁴¹. Така відмінність частково пояснюється нашою екстравертованістю чи інтровертованістю; частково тим, яким приємним є наш досвід спілкування; а іноді це лише маленька примха нашого характеру¹⁴². Дослідники оцінюють таку потребу дуже просто, пропонуючи погодитися чи не погодитися із твердженням: «Я маю сильну потребу в близьких стосунках»¹⁴³. «Правильного обсягу» такої потреби не існує — у кожного він свій.

Поговорімо про переваги для здоров'я, які ви отримуєте завдяки потрібним вам зв'язкам. Тут є один нюанс: зв'язок,

чи близькість, це зовсім не обов'язково шлюб; ідеться про будь-які позитивні стосунки — зі знайомими, найкращими друзями, посестрами, приятельками, товаришами, родиною. Проте найчастіше досліджують стосунки між подружжям, тому саме на них зазвичай ґрунтуються висновки про користь таких зв'язків для нашого життя.

Наприклад, нещодавній метааналіз, який охопив понад сімдесят тисяч учасників (усі в гетеросексуальних шлюбах) із дванадцяти країн світу, показав: що нижча якість подружнього життя, то гірше фізичне й психічне здоров'я й коротше саме життя¹⁴⁴. До того ж стандарти «якості» не були надзвичайно високими, вони містили «визнання високого ступеня задоволеності стосунками, переважно позитивні відносини з партнером і низький рівень ворожості й негативних проявів поведінки». Простіше: «Я задоволений своїми стосунками, мені до вподоби мій партнер, ми зазвичай уважні й доброзичливі одне до одного». Утім, навіть цей базовий рівень задоволення може мати потужний вплив.

У людей із високою якістю подружнього життя травми й рани зцілюються швидше, а хронічний біль менше допікає. У прогнозуванні здоров'я вчені фактично визнали якість стосунків показником, надійнішим за куріння; не забувайте, що куріння — серед перших причин захворюваності. Крім того, для жінок висока якість стосунків виявилася кориснішою, ніж для чоловіків.

Дослідники пояснили такі результати (принаймні частково) тим, що люди схильні ліпше про себе дбати, коли їхній шлюб удалий. Іншими словами, турбота подружжя один про одного спонукає кожного піклуватися й про себе.

Для того, щоб установити тісний контакт, не обов'язково бути близнюками. Ми сподіваємося, що у вашому житті є принаймні одна людина, яка дихає з вами в унісон і буквально відчуває та розділяє з вами ваш біль.

Таку близькість, що генерує енергію, ми називаємо Бульбашкою Любові.

Бульбашка Любові

Соціальні контакти сповнюють ваше тіло енергії так само, як поживна їжа та глибоке дихання¹⁴⁵. Якщо синдром людини-донора — вірус, то Бульбашка Любові — це середовище, яке зміцнює ваш імунітет. Ви можете відчувати себе в цій Бульбашці одночасно з однією людиною — так переважно буває з Емілі. Імовірно, ви переживаєте такий зв'язок інтенсивніше, якщо працюєте у великому колективі, як Амеція. Ви можете мати найтісніший контакт із своїми найліпшими друзями. Зі своїм подружжям. Зі своєю релігійною громадою. Зі своїм собакою — так, ми можемо мати зв'язок з іншими видами живих істот. Різні Бульбашки мають свої особливості. Ваші стосунки з іншими учасниками команди з ролер-дербі* не можуть бути такими самими, як стосунки з родиною; а ваші стосунки з родиною не можуть бути такими самими, як стосунки з людьми, які згуртувалися в боротьбі проти капіталізму чи за права жінок. Але ці такі різні енергетичні Бульбашки Любові мають два спільних особливих інгредієнти: довіру й невіддільне пізнання.

* Ролер-дербі — переважно жіночий контактний командний вид спорту на роликових ковзанах.

Інгредієнт № 1: довіра

Люди, як і багато інших видів тварин, уважно слідкують, чи віддячують їм інші за все, що вони для них роблять. Сподівання, що ми отримаємо не менше, ніж віддали, називається «довіра». Вивчаючи реакцію людей на виявлення до них довіри чи недовіри, на зраду й відданість, дослідники (здебільшого в сфері економіки, але в психології також) як інструмент використовують так звані «ігри на довіру». Якщо вам це цікаво, пошукайте інформацію в інтернеті. У таких іграх застосовують гроші. А ми використаємо тістечка. Ось який вигляд має експеримент.

Емілі та Амелія заходять до лабораторії. Амелія отримує чотири тістечка та право вибору. Вона може забрати тістечка додому, а може дати Емілі кілька на свій розсуд. Кожне тістечко, що вона віддає Емілі, перетворюється на *три*. Тож вона може віддати одне, тоді Емілі отримає три, і в неї також буде три. Вона може віддати два, тоді в Емілі буде шість, а в неї — два. Ну і так далі.

Якщо Емілі отримає тістечка, у неї теж з'явиться вибір. Вона може повернути частину Амелії, а може забрати всі собі та піти.

Якщо Амелія довіряє Емілі, вона віддасть їй усі свої чотири тістечка, які в Емілі перетворяться на цілу дюжину. Коли Емілі виправдає її довіру, вона поверне половину секстри, і в них обох буде по шість тістечок. Результатом довіри, на яку відповіли взаємністю, стане максимальна кількість кексів і «мир у королівстві».

У реальному житті тістечка, які ми віддаємо й отримуємо у своїх стосунках з іншими людьми, — це будь-які речі:

гроші, час, увага, справжні тістечка або співчуття у важкі часи. Останнє тістечко — найважливіше з усіх. Коли ми звертаємося до людини із своїми найважчими почуттями — сумом, гнівом, болем — і вона співчуває нам, а не засуджує, не відгороджується, це допомагає пройти через це почуття, наче крізь тунель, і побачити в кінці світло.

Визначення довіри можна звести до одного запитання «Ти поряд?»¹⁴⁶. Люди, які довіряють одне одному, завжди поряд.

Така взаємодовіра та надійність приносить обом максимальну користь.

Та уявімо, що в Емілі зараз ПМС і їй страшенно хочеться солодкого, тому дюжина тістечок — це саме та кількість, що ладна втамувати її потяг. Вона поглинає їх усі прямо в лабораторії та біжить геть, залишаючи Амелію одну, без кексів і з гірким відчуттям зради.

Така поведінка активізує реакцію стресу. В Амелії може з'явитися бажання, наприклад, помститися. Насправді така реакція не типова та й не ефективна. Після зради Емілі для Амелії найімовірнішим і найдієвішим буде піти додому й поскаржитися своєму чоловікові, що Емілі забрала всі тістечка. Він дбайливий і обов'язково спече ціле деко смаколиків. Отже, у них буде своїх дванадцять тістечок, а друзі, які відгукнуться на його запрошення, принесуть іще й погодяться, що з тим ПМС Емілі повелася як стерво. Оговтавшись після гормонального сплеску, Емілі зрештою теж визнає, що вчинила негідно, і з'явиться в будинку Амелії, прихопивши із собою навіть більше за дюжину тістечок, вибачиться й пообіцяє більше так не робити. Тож довіра поновиться, а Бульбашка стабілізується¹⁴⁷.

Емілі пізніше скаже, що шкодує про свій вчинок, але не в змозі контролювати себе, коли бачить солодощі, тому одразу змітає їх.

Амелія, мабуть, її пробачить, однак розсудливо перемістить Емілі на край Бульбашки.

Розумник, який спостерігатиме за ситуацією, може сказати Амелії: «Так завжди буває, коли віддаєш усі свої тістечка». Саме тому він і перебуває поза Бульбашкою. Той, хто нікому не довіряє і сам не вартий довіри, лише висотує енергію, йому не місце там, де енергія генерується.

А тепер скористаймося моментом і розгляньмо зв'язок між довірою й «автентичністю», тобто щирістю.

Бути щирим означає «бути повністю собою» та ділитися найпотаємнішим, навіть коли це може викликати людський осуд¹⁴⁸. Щирість потребує довіри, упевненості в тому, що людина, з якою ви ділитесь неприйнятними думками й почуттями, вас не зрадить. Чимало книжок із самопомогі (а також, що цікаво, посібників із маркетингу та продажів) спонукають до щирості.

Утім, стратегічна *нещирість* — це також частина довіри¹⁴⁹. Ви йдете на День народження найкращої подружки своєї дочки, попри те що ваш колишній теж там. Ви змушені усміхатися, підтримувати світські розмови, адже вам хочеться, аби саме таким запам'ятався цей день вашій дитині. Ви не хочете, щоб ваша донечка згадувала, як ви на святі її найкращої подружки жбурляли йому в обличчя торт і вересчали так, що кров стигла в жилах.

Чемна, соціально прийнятна поведінка, яка приховує наш гнів, є «нещирою», адже ми не виявляємо всіх своїх почуттів. І це також складник довіри. Щоб вам довіря-

ли, потрібно відповідати очікуванням і вміти залишатися «в строю», наче «добре вихована жінка».

Щирими ви будете ввечері, коли розповідатимете свій кращій подрузі про те, як бездоганно поводитися, попри бажання дати вихід своїй люті, перевернути стіл і влаштувати справжній бешкет. Щирими будуть ваші сльози, коли ви жалітиметеся, що ваша дитина, можливо, ніколи не дізнається, як вам важко доводилося працювати заради одного — аби вона ніколи й гадки не мала, через що ви мусили пройти.

А ваша найліпша подружка отримає «тістечка» у вигляді ваших непростих емоцій і поверне їх вам, зауваживши: «Але ж я знаю, як тобі було важко, і я пишаюся тобою. А як ти збираєшся позбавитися всього того гніву, який ти досі в собі тримаєш?»

Коли люди, які перебувають з нами в одній Бульбашці, реагують на наші складні почуття доброзичливо та співчутливо, а ми відповідаємо взаємністю, — це зміцнює нашу Бульбашку як ніщо інше.

Інгредієнт № 2: невіддільне пізнання

Блайт Мак-Вікер Клінчі визначила два різні шляхи пізнання: «відокремлене пізнання» й «невіддільне пізнання».

У процесі відокремленого пізнання ви виділяєте ідею з контексту й оцінюєте її, виходячи із зовнішніх правил — правил, які виявилися надзвичайно потужним інструментом наукового прогресу.

Нам, користувачкам соціальних мереж XXI століття, її тлумачення терміна «відокремлене пізнання» 1996 року може здатися дещо зверхнім і поблажливим:

«Якщо ви читатимете цей уривок, сприймаючи інформацію відокремлено, ви критично ставитиметеся до наведених аргументів; ви будете впевнені, що я просто намагаюся виправдати кожну свою тезу... Ви шукатимете вразливі місця в моїх доказах, припускаючи, що я їх неправильно тлумачу й вони насправді мають інші пояснення; ви підозрюватимете, що я приховую факти, що суперечать моїм поглядам»¹⁵⁰.

І зараз же вона вказує на головну перевагу відокремленого пізнання:

«Стандарти, що ви застосовуєте для оцінки моїх аргументів, об'єктивні й неупереджені; вони погоджені та систематизовані філософами й ученими-природознавцями».

Невипадково вся ваша формальна освіта була, напевне, побудована на відокремленому пізнанні. Відокремлене пізнання дозволяє відсіяти зерна від половини.

Невіддільне пізнання, навпаки, передбачає, що ви усвідомлюєте ідею, вивчаючи її в контексті. Ви ставите себе на місце іншої людини, аби збагнути її погляди. Ви відкидаєте (тимчасово) всі свої сумніви, судження, критику, особисті потреби, щоб мати змогу краще дослідити іншу точку зору — не для того, щоб прийняти, а для того, щоб зрозуміти. Потім ви берете до уваги окремі епізоди зі свого життєвого досвіду, власний характер і перевіряєте, як вам пасують чужі міркування; дивитеся на все з іншого боку, знову перевіряєте. Ви

намагається сприйняти чужу точку зору з позиції власної особистості. Іноді в процесі невіддільного пізнання ми ніби приймаємо форму іншої людини та приміряємо на себе її одяг. Так ми з'ясовуємо, як нам було б комфортно (чи не комфортно) дивитися на речі з нової перспективи.

Таке пізнання називається «невіддільне», бо воно не відокремлює думку від контексту. Ми здатні зрозуміти певну ідею, лише зрозумівши, як вона пов'язана із ситуацією, у якій виникла. Якщо відокремлене пізнання відділяє зерна від половини, невіддільне пізнання досліджує стосунки між зерном і половиною та прагне з'ясувати, звідки вони походять і чому не існують один без одного.

Хоча всі люди застосовують обидва способи пізнання, жінки більше схильні до невіддільного пізнання, а для чоловіків властиве відокремлене пізнання¹⁵¹.

Можливо, саме через цю різницю невіддільне пізнання часто відхиляють як ірраціональне, наче єдиною альтернативою науковому методу й логічному мисленню може бути нісенітниця. Але це не так. Невіддільне пізнання потребує чимало уваги, зусиль, зазвичай воно неспішне й *суто раціональне*, а тому має прогнозований характер і відбувається поступово.

Воно інтегрує почуття в інформацію, необхідну для розуміння тієї чи іншої думки. Для нього потрібна уява, бо слухачка має відключитися від емоцій, викликаних різницею в поглядах, і спробувати приміряти на себе точку зору, що не збігається з її баченням.

Але свого енергетичного піку невіддільне пізнання досягає не тому, що дає змогу «під'єднатися» до інших людей і зрозуміти їх, а тому, що дозволяє встановити зв'язок із

власним внутрішнім досвідом, зрозуміти його та розвинути власну ідентичність через контакт із іншими.

Ми, жінки, частіше за чоловіків вибудовуємо свою ідентичність у контексті наших стосунків. Нам не відома причина цієї різниці. Чи ми такі від природи? Чи так диктує нас культура? Хто знає? Та для нас із вами це не важливо. Головне, що невіддільне пізнання сприяє міцним стосункам і здоровій ідентичності. Саме завдяки невіддільному пізнанню жінки часто отримують неабияке задоволення від розуміння себе та своєї індивідуальності у світлі своєї ролі — як сестри, дочки, матері, подруги.

Звісно, твердження, що жінка може розвивати свою індивідуальність лише через зв'язки, — черговий спосіб застосувати гендерні правила й обмежити доступ жінок до інших розвивальних ресурсів і до самостійності в основних питаннях. Але, наполягаючи на тому, що жінки «повинні» реалізувати себе в гонитві за «досягненнями», а не через стосунки, ми помилково тлумачимо вроджене прагнення жінок (та й усіх людей) до внутрішніх пошуків себе через контакт з іншими як відхилення від норми. Пізнавати себе, пізнаючи інших, — корисна практика. Не можна назвати один спосіб пізнання правильним, а інший — хибним, один — добрим, а інший — поганим; кожен сам вирішує, якому з них надати перевагу. Повторюємо знову й знову: нам потрібні обидва способи пізнання; нам необхідна можливість вільно встановлювати зв'язок і відходити від нього.

Комбінація невіддільного й відокремленого пізнання називається «сконструйоване пізнання». Ця книжка, з огляду на необхідність, — продукт сконструйованого пізнання, вона інтегрує відокремлене й невіддільне пізнання в текстуроване

ціле. Емілі й Амелія можуть намагатися з'ясувати й пояснити все, що відомо науці про реакції мозку й тіла на стрес, — це відокремлене пізнання. Але ми не можемо знати, що відчуваєте саме ви, як не можемо передбачити, наскільки та чи інша стратегія виявиться ефективною в боротьбі з наслідками стресу у вашому житті: експертом у вашій ситуації можете бути лише ви. Тому ми включили в нашу розповідь якомога більше історій із різноманітних джерел, сподіваючись, що ви приміряєте їх на себе, перевірите, чи пасують вони вам, і вирішите, приймати чи відхиляти нашу пропозицію, — це буде невіддільне пізнання. Утрьох — Емілі, Амелія та ви, наша читачко, — ми знайдемо шлях до схеми, що буде для вас дієвою, хай навіть для інших вона не працюватиме.

Ознаки того, що вам потрібно підзарядитися в Бульбашці Любові

У частині I ми описали чотири ознаки того, що вам потрібно припинити боротися зі стресорами й зосередитися безпосередньо на стресі. Тепер опишемо чотири ознаки того, що вам час припинити подальші одноосібні зусилля й пошукати розради в стосунках. Кожна з наведених емоцій — це особлива форма нестачі близькості, тобто йдеться про різні форми почуття самотності.

Коли вас «газлайтять». Якщо ви запитуєте себе: «Я божеволію чи дійсно зараз відбувається щось абсолютно неприйнятне?», зверніться до близької людини — хай вона підтвердить, що газові ріжки дійсно тьмяніють.

Коли вам здається, що ви віддаєтеся «не на повну». Жодна людина не в змозі задовольнити всі потреби світу.

Люди не створені вершити великі справи самотійно. Ми створені працювати разом. Коли вас охоплює безсилля й ви відчуваєте себе не здатною самотужки задовольнити всі ви-моги, що висуває вам світ, безпорадною перед нескінченною вервечкою обов'язків, які навалюються звідусіль, поставтеся до цього стану як до форми самотності, бо так воно і є. Знайдіть близьких людей. Покличте друзів і пожалійтеся їм. Підберіть у соціальних мережах меми з фразою «От молодчина!», які вам найбільше до вподоби. Перегляньте «Диво-жінку», *Hidden Figures* («Приховані фігури») чи «Ваяну» — будь-який художній або мультиплікаційний фільм, що захопить вас історією героїнь, які працюють, об'єднуючись із командою чоловіків або жінок, із силами природи чи навіть божеством.

Коли ви сумуєте. У мультфільмі «Думками навиворіт» у голові одинадцятилітньої дівчинки Райлі триває боротьба емоцій із проблемами перехідного віку. Радість, що керує іншими емоціями, намагається стримати Смуток, аби він не стояв на перешкоді. Радість у буквальному сенсі креслить на підлозі коло й не дозволяє Смуткові виходити за його межі. У більшості з нас формують саме таке ставлення до смутку: тримайте смуток під контролем і не створюйте незручностей іншим. (Знову Донори!)

Але в кульмінаційний момент, коли Радість упадає у відчай і ладна полишити останню надію, вона згадує той день, коли Райлі не вдалося здобути переможне очко у важливому хокейному матчі. Вирішивши піти з команди, Райлі сидить одна, доки до неї не підходять батьки й не починають розмову. Вони підводять її до команди, і ті зустрічають дівчинку обіймами.

— Смуток, — шепоче Радість, осяяна несподіваним відкриттям. — Мама й тато... команда... Вони прийшли на допомогу *завдяки Смуткові*.

Смуток — це сигнальний вогонь, спосіб викликати на допомогу Бетмена. Попри те що нас переважно вчили приховувати всі незручні емоції, насправді шукати вихід з тунелю легше, коли є друг, чий голос гукає: «Іди сюди, я тут!» А ще ліпше, коли хтось бере вас у темряві за руку й говорить: «Кожен крок, який ми ступаємо разом, — це крок до світла».

Коли ви скипаєте лють. Лють має важливе значення в житті жінки та посідає особливе місце в «Бульбашці Любові». Більше, ніж смуток, нас навчили ковтати свою лють, ховати її навіть від себе. Нас виховували боятися люті — і власної, і чужої, — бо завдяки своїй силі лють може перетворитися на зброю. *Може перетворитися.* Кухарський ніж може стати знаряддям убивства. І водночас допомагає приготувати безліч страв і влаштувати справжній бенкет. Усе залежить від того, як ви ним скористаетесь. Ми не хочемо нікому завдати болю, а лють — дійсно дуже, дуже потужна емоція.

Візьміть із собою гнів у Бульбашку Любові, заздалегідь запитавши дозволу в тих, кого любите, і завершіть цикл реакції на стрес разом із ними. Якщо ваша Бульбашка — це команда з регбі, можете позбутися свого гніву під час матчу або тренування. Якщо ваша Бульбашка — гурток із в'язання, задійте свою фантазію. Удайтеся до активних рухів. Стрибайте, галасуйте, випускайте енергію люті, діліться нею з іншими.

— Так, — скажуть вам ті, хто опиниться поряд, — не переливки тобі було!

Лють дає вам силу й енергію та спонукає до боротьби. Коли ви ділитися цією енергією з іншими у своїй Бульбашці, вона втрачає руйнівний потенціал, стає безпечною та легко піддається перетворенню.

СУПЕРБУЛЬБАШКА

Протягом восьми років Емілі працювала фахівцем із здорового способу життя в коледжі Сміт, де ледве не всі студентки нагадують Лісу Сімпсон — надзвичайно розумні, успішні жінки, до того ж цілеспрямовані, амбітні, працьовиті, вразливі, з гострим відчуттям соціальної справедливості. Багато хто з них усіляко намагається перебороти патологічний стан тривоги, депресію, розлади харчової поведінки, спроби зашкодити собі. Й Емілі навчала їх здорового способу життя.

2014 року вона готувала лекцію під назвою «Любов як відчинені двері: мультфільм “Крижане серце” й наука про “скидання напруги”», у якій розповідала про емоції як психічний процес на прикладі тогорічного блокбастера від студії *Walt Disney Pictures* «Крижане серце» (*Frozen* — дослівно «Замерзла»).

Емілі звернулася до Амелії за музичною порадою:

— Мені поставити запис із фільму? Чи краще попросити викладачку музики, щоб вона знайшла студенток, які б виконали пісню наживо?

— Хай заспівають усі, — сказала Амелія.

Емілі так і зробила. І та лекція стала найяскравішою подією за час її роботи в коледжі.

Вересневого вечора п'ятниці в аудиторії зібралися три сотні студенток. За пів години після початку лекції Емілі включила відео з піснею «Відпусти!» (*Let It Go*) зі словами внизу екрана.

Сотні цілеспрямованих, розумних перфекціоністок голосно співали: «Ідеальна дівчинка більше не повернеться!» Звуки пісні заповнили весь студентський центр. Їх було чутно навіть на тенісному майданчику. Це було дивовижно. Емілі дивилася на море задертих догори облич, освітлених великим екраном, на якому королева Ельза вперше в житті випробувала свою силу на повну і думала: «Як спонукати їх робити це щодня?» Після лекції студентки підходили до Емілі зі сльозами на очах і зізнавалися, що їм було необхідно саме це. Жодна не сказала, що їй потрібні були наукові пояснення. Дівчата дякували за спів.

Ми називаємо це Супербульбашкою. Вона виникає в процесі ритмічних дій, зокрема під час виконання музики. Так буває зі співаками в хорі, гравцями в команді, з виборцями в групі прихильників якогось кандидата в ніч після голосування; навіть із кіноманами в натовпі незнайомих, які прийшли до кінотеатру подивитися «Чорну пантеру», бо вони теж у захваті від цього фільму. У таких випадках — завдяки синхронним ритмічним рухам, грі, крізь важкі зусилля на шляху до спільної мети — на кілька миттєвостей ми ступаємо на невидимий місток, бар'єр між нами та іншими людьми зникає (іноді повністю, а іноді частково), і ми відчуваємо, як наше «я» виходить за межі власного тіла та стає частиною невловимих «нас». Частиною Супербульбашки.

Супербульбашка — це не лише добре самопочуття, це й тісніша співпраця в групі¹⁵². Лорел Трейнор з університету Мак-Мастер продемонструвала, як діти одного-двох років з більшою готовністю допомагають підняти олівець людині, яка перед цим підстрибувала з ними одночасно, ніж тій, яка стрибала несинхронно¹⁵³. Дорослі, які постукували пальцями в одному ритмі з незнайомцем, утричі охочіше зголошувалися допомогти йому з розв'язанням математичної або логічної задачі, ніж коли постукування були несинхронними¹⁵⁴.

Задоволення від синхронних рухів закладено в нас на біологічному рівні, це потужний інструмент у досягненні найкращого самопочуття.

Коли ми виявляємо до когось довіру, щирість, відчуваємо й приміряємо на себе його думки, ми змінюємося. Такі зміни лякають, але вони корисні й важливі. Ми починаємо розуміти окремих, «потрібних» людей, як себе; і водночас, ближче знайомлячись із ними, ми на новому, глибшому рівні пізнаємо себе. Метелики, які жили в животі Софі, знали, що одним із таких «потрібних» був Бернард.

Оскільки Бернард не був її ідеалом, Софі ігнорувала його запрошення до ресторану й у кіно, як і всі інші різноманітні натяки на романтичні стосунки. Та, майже всупереч її бажанню, вони стали друзями. Він дотепний, розумний і добро-

зичливий чоловік і чудовий татко. Бернард дуже уважний слухач, а це давало Софі змогу краще себе зрозуміти.

— Мене це страшенно напружує! — якось зауважила вона Емілі.

— Застосуй позитивне переоцінювання! — порадила та. — Іноді від незручних ситуацій ми отримуємо найбільшу користь.

Нам не потрібна любов інших людей, щоб любити себе; нам не потрібен романтичний партнер, щоб відчувати себе «повноцінною». Але нам необхідні інші люди, які навчать нас, як піклуватися про себе найліпше.

Зрештою Софі дозволила собі зануритися в нові стосунки, і її світ змінився. Вона зізналася:

— Я думала, що, закохавши, просто залишуся собою та буду знати, що є кому викликати швидку, якщо я стікатиму кров'ю. Утім, це значно більше. Я бачу себе в його очах, я відкриваю для себе нові способи пізнавати й кохати його, і відтак я знаю та люблю нас обох. Мені до вподоби, що ми разом — це зовсім інше, ніж бути окремо.

Потім Софі почала вживати фрази на зразок «нові властивості комплексних динамічних систем». Емілі захопливо закивала, і далі вони перейшли до технічних питань.

Річ у тому, що стосунки для нас корисні. Вони не свідчать про нашу слабкість і не роблять нас «нужденними». Вони додають нам сил.

У частині I ми побачили, що позитивна соціальна взаємодія і прив'язаність допомагають завершити цикл реакції на стрес. У цьому розділі ми оголосили, що стосунки — це важливе джерело сили, як і будь-яка базова біологічна потреба.

Надалі поговоримо про не менш важливе джерело сили — відпочинок.

tl;dr.,

або кількома словами

- Зв'язок із друзями, родиною, домашніми улюбленцями, з небесними силами так само необхідний, як їжа й вода. Люди не можуть функціонувати одноосібно; ми створені коливатися, подібно до маятника, — зближуватися, віддалятися й знову зближуватися.

- Ми постійно регулюємо біоритми один одного, навіть не усвідомлюючи цього, — ми синхронізуємо наше серцебиття, настрій, допомагаємо один одному зрозуміти, що нас бачать і чують.

- Деякі види стосунків здатні генерувати енергію. Коли вас та іншу людину об'єднує взаємодовіра й невіддільне пізнання, ви разом створюєте енергію, яка заряджає вас обох. Ми називаємо такі стосунки Бульбашкою Любові.

- Смуток, гнів, відчуття, що ви докладаєте «недостатньо» зусиль, — це форми самотності. Зазнавши їх, зверніться до близьких вам людей.

Що додає вам сил

Джулі все ще була втомлена, але відновлення роботи кишківника означало, що вона нарешті прийняла допомогу. Велику допомогу, яка була їй необхідна протягом багатьох років. Можливо, вона була надто гордовитою, щоб просити про неї? Хай якою була причина, та вона вважала, що повинна впоратися з усім цим самотійно... до того самого моменту, коли «все це» завдало нищівного удару її тілу.

Тож тепер вона увійшла в роль королеви Ельзи та залишала себе колишню в минулому.

Своєрідне оновлення й по-справжньому глибоке прозріння прийшли тоді, коли Джеремі запропонував узяти на себе відповідальність за Діану, щойно в його школі почалися весняні канікули. Діана ще тиждень мала навчатися, а Джулі — працювати.

Він багато чого дізнався про Діану за той тиждень. З'ясував, що в його донечки були непохитні погляди щодо одягу і вони не завжди збігалися зі стандартами Джеремі, а зі шкільним дрескодом і поготів. Він узагалі нічого не знав про той дрескод, доки йому не зателефонували зі школи й не попросили привезти форму, у яку могла б

переодягнутися його дочка. Також у Діани були свої погляди на їжу, що знову ж таки не збігалися з ніякими відомими Джеремі рекомендаціями дієтологів. Овочі? Ні. Фрукти? Лише в рулетах або в мармеладі, будь ласка. Він сам готував, а вона відмовлялася їсти його страви; вони сперечалися. Джеремі почувався ідіотом; усередині все кипіло від люті, розпачу та хвилювання.

А скільки часу це забирало! Возити на уроки й назад, постійно вмовляти, слідкувати, аби все було зроблено, весь час повторювати одне й те саме, повторювати (допоможи йому, Господи!) й повторювати.

Але Джеремі не так бракувало часу, як нервів. Емоційно він був геть виснажений! Чоловік мусив постійно бути терплячим, переконувати, пояснювати, давати вказівки, постійно себе контролювати, аби не зірватися. Він намагався бути дбайливим, радісним, завзятим татком (і хотів цього) й водночас рахував години до завершення весняних канікул.

Наприкінці тижня Джеремі сидів за столом у кухні, підперши чоло долонею, і розповідав про тижневі пригоди. Він підвів очі на Джулію, шукаючи в неї співчуття, і побачив, що вона усміхається до нього. Вона здавалася безтурботною і веселою. Джеремі перервав свою тираду.

— Ти маєш кращий вигляд. Я маю на увазі чужий вигляд.

Джулі здивовано підвела брови.

— *Я просто хочу сказати, що ти здаєшся не-
заклопотаною.*

Джулі погодилася:

— *Це правда. Скільки разів я була не в змозі
впоратися з усіма тими обов'язками, бо постій-
но відчувала страшне напруження, а потім при-
ходив ти й до мого стресу додавався твій!*

*Вона зосередила всю увагу на своєму тілі, при-
слухалася до своїх відчуттів і сказала:*

— *А зараз я знаю, що мені стане сили, я впо-
раюся.*

Цей розділ про те, звідки Джулі взяла свою силу.

Ніцше (бр-р!) казав: «Що не вбиває нас, робить нас сильнішими».

Ви, мабуть, чули цей вислів безліч разів у різних контекстах, але будьмо конкретними. Наприклад, якщо вас збиває автівка й ви не гинете, чи робить вас *та автівка* сильнішою? Ні. Чи робить вас міцнішою травма чи хвороба? Ні. Чи загартовує ваш характер страждання на самоті? Ні. Усе це робить вас вразливішими для нових випробувань.

А сильнішими робить те, що відбувається потім, після того як ви виживаєте в ситуації, що вас не вбила.

Сильнішими вас робить *відпочинок*.

Відпочинок — це період, коли ви припиняєте використовувати знесилену, виснажену, пошкоджену чи запалену частину свого організму, щоб мати шанс відновитися. Така тема цього розділу.

«Відпочинок» не означає лише сон, хоча сон, звісно, надзвичайно важливий. Відпочивати можна, змінюючи один

вид діяльності на інший. Розумова енергія, подібно до стресу, активізується циклічно, і ви постійно переходите від зосередженої роботи над завданням до оброблення інформації, потім знову зосереджуєтеся на завданні. Думка про те, що ви можете виявити «волю», вдатися до «самоконтролю», аби не відриватися від роботи й продуктивно працювати з ранку до вечора, не просто помилкова. Це газлайтинг, і він становить потенційну загрозу вашому мозку.

Зупинімося на хвилину й замислімося над парадоксальною реальністю: життя в сучасному розвиненому світі таке, що більшість із нас має повний достаток практично у всьому... Проте ми часто не можемо задовольнити своїх базових, життєво важливих, фізіологічних потреб, не відчуваючи провини й сорому, не вважаючи себе лінивою, жадібною, агресивною чи в кращому разі зухвалою. Один із наших улюблених інтернет-мемів говорить: «Щоб зігріти інших, не обов'язково спалювати себе». Та синдром людини-донора непохитний: ви *повинні*.

Виконуючи роль Донора, ми живемо з думкою, що жінки мають *віддавати* все своє людське єство — тіло, здоров'я та навіть саме життя. Наш час, енергія, увага мають слугувати на благо когось *іншого*, гріх розтринькувати їх на себе. Чого раптом ти, ледарко й егоїстко, спиш сім годин щоначі? *Повертайся у стрій* — до виснажених праведниць!

Наприкінці цього розділу, прочитавши висновок — наукове обґрунтування тієї тривалості сну, яка дасть змогу вам вижити й стати сильнішою, — ви піднімете нас на сміх. «Де я візьму на це час?» чи «Це вже занадто!» — скажете ви, і, мабуть, матимете рацію... Але, імовірно, вас змушує в це

повірити синдром людини-донора. Можливо, щоб достатньо відпочивати й підтримувати максимальну продуктивність, вам доведеться поставити власне добре самопочуття — власне *життя* — вище за вимоги синдрому людини-донора.

Як говорила Одрі Лорд, «підкування про себе — це не потурання своїм забаганкам, це самозахист, а також політичний спосіб ведення війни». Цей розділ надасть вам зброю для боротьби — боротьби за власне життя. Ми пропонуємо найкращі доступні наукові методи, що допоможуть вам раціонально організувати своє життя й захиститися від отруйної думки, яку навіює нам наша культура, ніби саморуйнування є чеснотою. Улаштовуйтеся зручніше й поговорімо про відпочинок.

Типовий режим, або блукання думками

Ще один вид коливань, властивий нам від природи, — чергування роботи й відпочинку. Коли ми не опираємося природі, підвищується якість нашої роботи, а також поліпшується здоров'я.

Наведемо приклад. Під час одного дослідження групу учасників попросили записати будь-які свої думки, але поставили чітку умову: не писати про білого ведмеда. Завдання потребувало зусиль і розумової енергії. Потім половину попросили якомога більше розслабитися перед наступним завданням — дослідники навіть поставили запис п'єси для фортепіано Саті*, щоб звернути увагу на необхідність відпочинку. Решта учасників не отримала жодних інструкцій,

* Ерік Саті (1866—1925) — французький композитор і піаніст.

вони просто сиділи й чекали на наступне завдання. Який результат? Група, що відпочивала, виявилася здатною удвічі довше працювати над складними розрахунками (то була низка прикладів на множення трицифрових чисел), ніж група, яка просто чекала¹⁵⁵. Висновок: відпочинок додає нам наполегливості та продуктивності.

У який спосіб?

Усе більше досліджень свідчить на користь того, що ми здатні продуктивно працювати над будь-яким завданням лише впродовж обмеженого часу. Ми не можемо постійно зосереджувати свою увагу й витрачати енергію; згодом наша продуктивність падає, ми починаємо відвертатися, умотивованість зникає¹⁵⁶.

Але *відпочинок* після виснажливої праці усуває всі наслідки втоми¹⁵⁷.

Коли ви відвертаєтеся від завдання, що потребує зосередженості, і зупиняєтеся на чомусь нейтральному, ваш мозок ніби не зайнятий нічим особливим, не ледарює — радше навпаки. Насправді кількість енергії, яку ви витрачаєте, заповнюючи податкову декларацію, дуже мало відрізняється від кількості енергії, необхідної для того, щоб просто стояти в черзі й думати про щось особисте, чекаючи на їжу, яку ви замовили на винос¹⁵⁸.

Стан перебування на «задвірку» власної свідомості нейропсихологи називають пасивним режимом роботи мозку, чи режимом оперативного спокою. Забезпечують такий режим пов'язані між собою ділянки мозку, які дають змогу вам мріяти та занурюватися в спогади, коли ваша увага не прикута до конкретного завдання¹⁵⁹. Якщо ваші думки «блукають», мережа пасивного режиму роботи мозку невпинно працює.

Вона оцінює ваш стан і планує майбутнє — наче робот-шахіст, який миттєво сканує шахівницю й прораховує всі можливі комбінації у відповідь на кожний ваш хід. І працює ця мережа без жодного активного втручання з вашого боку.

Геній лайф-коучингу Марта Бек зрозуміла це без усякої науки. Коли її команда в офісі безуспішно намагається вирішити якусь проблему, вихід завжди один: припинити роботу, вимкнути комп'ютери й піти кудись пограти чи розслабитися. Тоді як більшість продовжує «копати», а керівництво бере ситуацію під особистий контроль і ніхто не зупиняється, доки не вирішується питання, Марта пропонує своїй команді влаштувати перерву.

— Це спрацьовує щоразу, — розповідала вона у своєму інтерв'ю американському економічному тижневику *Bloomberg Businessweek*¹⁶⁰. — Не знаю, у чому причина, але мій спосіб діє, і це головне. А решта мене не надто цікавить.

Причина — у мережі пасивного режиму роботи мозку. (До того ж під час перерви деякі члени команди, можливо, завершують цикл своєї реакції на стрес, що сприяє їхній творчості й допитливості.)

Дослідження цієї мережі лише розпочинаються, тож багато запитань про те, які саме функції вона виконує та як працює, залишаються без відповіді. Проте дедалі більше вчених переконані: що ліпше збалансовані зв'язки між різними ланками мережі пасивного режиму роботи мозку і що людині легше перейти від стану оперативного спокою до стану зосередженості, то більше шансів, що вона стане креативнішою, матиме кращі соціальні навички й урешті буде щасливішою¹⁶¹.

Розумовий відпочинок — це не бездіяльність, це час, необхідний вашому мозку для оброблення зовнішньої

інформації¹⁶². Тому, наприклад, працюючи над своєю книжкою, Емілі годину-дві писала, потім ішла й завантажувала посудомийну чи пральну машину. Писала ще годину-дві, вставала й звільняла посудомийку від чистого посуду або запускала наступне прання. Так само, як пральна машина працювала без втручання Емілі, поки вона писала, її мозок працював у режимі оперативного спокою, коли вона складала рушники. Мережі пасивного режиму роботи мозку не потрібна була допомога — насправді їй було потрібно, щоб Емілі припинила працювати: тоді мозок мав змогу працювати над отриманим завданням, коли вона не стояла в нього «над душею». А коли Емілі поверталася до роботи, ця «пасивна» мережа презентувала їй нову ідею. Якби ж Емілі не відходила від столу, поставивши собі за умову не рушати з місця, доки не наб'є необхідну кількість слів, вона, можливо, написала б і більше, та чи перейшла б кількість у якість?

Емілі не завжди складала білизну, як зразкова домогосподарка. Іноді вона грала в гру на телефоні, і це теж було нормально, бо її мозок вимагав простенького завдання, яке б дозволило увімкнутися мережі оперативного спокою.

Відвернутися від роботи чи проблеми — не означає «кинути» її чи здатися. Це означає задіяти для розв'язання конкретного завдання *всі* мозкові процеси, зокрема ті, що не потребують від вас інтенсивної уваги.

Не всім вдається легко переходити на пасивний режим роботи мозку. Це перевірено емпіричним шляхом у серії доволі кумедних досліджень¹⁶³.

На початку одного з експериментів учені запропонували учасникам випробувати на собі дію слабого електричного струму, а також різні інші приємні й неприємні речі.

— Чи готові ви заплатити п'ять доларів, аби більше ніколи не зазнати електрошоку? — запитали експериментатори.

— Так, хай йому біс! — погодилися учасники.

Після цього людину заводили до тихої кімнати, де був електрошочовий пристрій, і залишали там одну, наказавши «просто думати про щось цікаве» впродовж п'ятнадцяти хвилин.

— Тут є пристрій для електрошоку. Можете торкнутися його, а можете не торкатися, як хочете, — говорили учаснику, який щойно згодився заплатити гроші, аби більше ніколи не відчути удару електроструму.

Фактично чверть жінок і дві треті чоловіків завдали собі удару електрошоку, замість того щоб лише сидіти й «просто думати». У середньому за ті п'ятнадцять хвилин учасники завдали собі по одному-два удари.

Як показало дослідження, замість того щоб переключити свій мозок у пасивний режим роботи, учасники *нудьгували*. (Нудьга — це той дискомфорт, який ви відчуваєте, коли ваш мозок налаштований активно працювати, та ніяк не може знайти собі об'єкт уваги¹⁶⁴.) Вони піддавали себе дії електрошоку, відчайдушно шукаючи першу-ліпшу зачіпку для свого мозку, що прагнув активної діяльності, дарма що вона могла викликати неприємні відчуття.

На щастя, є активний відпочинок.

Активний відпочинок

Усім добре відомо, що м'яз, який не використовується, атрофується. А також що м'яз, який постійно навантажують і якому не дають відпочити, утомлюється і зрештою через виснаження відмовляє. Ми знаємо, що м'яз, який

навантажують і якому дають відпочити, знову навантажують і знову дають відпочити, зміцнюється.

Але уявімо, що ви зламали праву ногу, і, поки вона відновлюється під гіпсовою пов'язкою, ви тренуєте ліву кінцівку. Сигнал від лівої ноги піднімається по хребту й активує м'язи правої ноги — не так, як лівої, але достатньо, щоб запобігти атрофії, викликаній нерухомістю¹⁶⁵. Звідси й походить назва «перехресне тренування» — буквально «тренування крізь хребет».

Та це не єдина користь від активного відпочинку. Коли ви розробляєте м'язи — особливо великі — ви зміцнюєте не лише їх, але й легені, печінку, мозок. Фізичні вправи для однієї частини тіла зміцнюють увесь організм, а найбільш ефективними для всього організму стають вправи для найсильніших груп м'язів. Так само і в когнітивній, емоційній і соціальній царинах.

У цьому сенс активного відпочинку: одну систему ви навантажуйте, а іншим даєте відпочинок.

Тому, наприклад, для «відпочинку» мозку Емілі потрібні були не прання чи *YouTube*, що не вимагали значних зусиль, а інший літературний проєкт. Який результат? Під час роботи над цією книжкою вона написала ще й роман. Амелія ж під час роботи над цим твором працювала повний робочий день викладачем музики, а також керувала дитячим хором. І така продуктивність (принаймні не менша) властива більшості жінок — вони дають спокій певним системам організму, поки працюють інші. Завдяки такому «активному відпочинку» підвищується рівень усіх сфер нашої діяльності.

Люди різні, і кожному до вподоби свій вид відпочинку. Але є одна універсальна потреба — сон.

Чому сон?

Насправді сон — це доволі дивний стан. Який сенс у тому, що ми приймаємо горизонтальне положення й на години втрачаємо зв'язок із зовнішнім світом, коли, хто знає, десь поряд блукає лев, бегемот або причаїлася інша загроза? Упродовж певних стадій сну наші моторні функції заблоковані, тож тіло не в змозі відповідати на збудження мозку. Так ми й лежимо в темряві — нечутливі до подразників, абсолютні безвольні, наче паралізовані; наші очні яблука рухаються під заплющеними віями. Уся увага зосереджується не на зовнішньому світі, а на інтенсивній, багатосенсорній галюцинації — у цей момент вона здається актуальною реальністю, та за кілька секунд після пробудження вже забувається.

Людина влаштована так, що має проводити третину свого життя в цьому найуразливішому стані — вісім годин щодоби, кожен Божий день.

Де логіка?

Виявляється, що фізіологічні, когнітивні, емоційні й соціальні переваги несвідомої третини життя варті того, аби втратити час і змогу зробити щось корисне й нехтувати загрозами. Увесь наш організм, зокрема й мозок, під час сну напружено працює, щоб завершити життєво важливі завдання, успішній реалізації яких наше втручання може лише завадити. Отже, усе просто: без сну немає повноцінного життя.

Без нього неможлива й повноцінна фізична активність. Поки ви спите, ваші кістки, кровоносні судини, травна система, м'язи (зокрема, і серце), усі інші тканини зцілюються після пошкоджень, яких ви завдали їм упродовж дня.

Якщо ви займалися спортом або працювали фізично, ваше тіло уві сні відновлюється і стає сильнішим. І навпаки, без сну фізичне навантаження робить вас уразливішими до травм і хвороб. Якщо ви не збираєтеся спати, краще не робити жодних вправ.

Без сну немає повноцінного навчання. Коли ви спите, систематизуються спогади, а нова інформація інтегрується в знання. Готуєтеся до іспиту, вчите промову, опановуєте іноземну мову? Перед сном повторіть матеріал і лягайте на сім-дев'ять годин. Мозок усотує потрібну інформацію, як трава всотує дощ після посухи. Будь-які моторні навички, які ви практикували вдень — катання на лижах, гра на фортепіано, підняття сходами — закріплюються, тож наступного дня ви прокидаєтеся вже більш управними. Прогрес фіксується не безпосередньо під час занять, а під час сну; без сну набуті вміння поступово слабнуть, хай як ви тренувалися. Якщо ви не збираєтеся спати, ваше навчання чи тренування — марна річ.

Без відпочинку немає повноцінних емоцій. Уві сні ви можете натовкти боки своєму ворогові, а вранці відчуєте полегшення, звільнившись від люті, що вас охопила, та зможете швидше залагодити міжособистісний конфлікт. В одному з досліджень працівників, які недосипають, їхні колеги й роботодавці оцінили як таких, що мають низький емоційний інтелект¹⁶⁶. З якістю сну пов'язане й задоволення подружнім життям¹⁶⁷. Нещодавній брак сну не лише загострює конфлікт між чоловіком і дружиною, а й посилює запальну імунну реакцію на конфлікт — біологічний маркер, що супроводжує підвищену вразливість до претензій з боку «другої половини»¹⁶⁸. Якщо ви не виспалися, краще уникайте розмов із іншими людьми.

Ви вже зрозуміли, до чого ми ведемо? Сон *важливий*.

Ми мусимо постійно коливатися між двома станами — сном і явою, адже певні мозкові процеси мають відбуватися без нашої участі, під час сну, щоб, прокинувшись, наш організм міг повноцінно функціонувати.

Критичний брак сну перетворюється на тортури¹⁶⁹. Якщо людину позбавити сну, вона без перебільшення може померти так само, як помирають від голодування¹⁷⁰. Коли дослідники позбавляють щурів сну на два тижні, імунна система тварин аж так розхитується, що їхня кров інфікується власними кишковими бактеріями і щури помирають від сепсису.

«Коли ви розбиті, лягайте спати» — говорить французьке прислів'я. Без сну ви неповноцінна людина.

Тож яка ціна недосипання?

Недостатній сон послаблює фізичне здоров'я. Хронічне позбавлення сну — короткий або неспокійний сон — є причиною 20 відсотків серйозних автомобільних аварій¹⁷¹. Це також на 45 відсотків підвищує ризик померти від поширених хвороб, наприклад: серцево-судинних захворювань, раку, хвороби Альцгеймера та імунних розладів¹⁷². Поганий сон швидше сприяє розвитку діабету другого типу, ніж брак фізичної активності; а коли востаннє хтось говорив вам, що для профілактики діабету треба добре спати?¹⁷³

Недостатній сон погіршує мозкові функції, зокрема роботу й тривалу пам'ять, увагу, здатність ухвалювати рішення, зорово-моторну координацію, обчислювальні навички, логічне мислення й творчі здібності¹⁷⁴. У людей, які не сплять упродовж дев'ятнадцяти годин (скажімо, прокинулися о сьомій ранку й до другої ночі не лягали), когнітивні й моторні функції послаблені так само, як у тих, хто перебуває в стані

слабкого алкогольного сп'яніння чи піддією певних хімічних речовин¹⁷⁵. Люди, які попередньої ночі спали лише чотири години, так само послаблені, як і ті, хто витрачає на сон шість годин і менше щодоби протягом останніх двох тижнів. Не сідайте за кермо, не проводьте робочої наради, не виховуйте дитину (облиште будь-яку справу, за яку ви б не взялися в стані алкогольного сп'яніння), якщо ви не спали останні дев'ятнадцять годин, спали лише чотири години минулої ночі чи менше ніж шість годин на добу впродовж останніх двох тижнів.

Брак сну впливає й на ваше соціальне життя: під час роботи в команді погіршуються комунікативні навички, здатність спільно ухвалювати рішення. Натомість зростає ворожість і кількість випадків неетичної поведінки на робочому місці¹⁷⁶. Емоційна сфера також страждає: депресія та проблеми зі сном тісно переплітаються й підсилюють одна одну¹⁷⁷. Недосипання може викликати суїцидальні думки, навіть у людей без жодних ознак депресії¹⁷⁸. Так само тісно зі сном пов'язаний і тривожний стан¹⁷⁹. Якщо ви боретеся з депресією, тривожністю чи іншими розладами психічного здоров'я — а серед таких людей жінок удвічі більше, ніж чоловіків (за скромними підрахунками, такі розлади переживає за своє життя кожна п'ята жінка¹⁸⁰), — *сон лікує вас*.

Це не та царина досліджень, де ведуться дебати, тут медична спільнота єдина у своїй думці: сон корисний, а недосипання всіляко шкодить, воно небезпечне й може мати летальні наслідки. Три нещодавні метааналізи, проведені на основі досліджень мільйонів учасників, виявили загальне зростання на 12 відсотків ризику смертності з різних

причин серед людей, які спали менше ніж п'ять-шість годин на добу¹⁸¹. Якщо, прочитавши цю книжку, ви запровадите у своєму житті лише одну зміну, хай це буде збільшення тривалості сну.

ЧИ БУВАЄ «ЗАБАГАТО» СНУ?

Ви можете заперечити: «Але ж коли я ненадовго задрімаю, то почувуюся гірше!»

Якщо ми недосипаємо, організм намагається компенсувати нестачу сну активацією реакції на стрес — певні дози адреналіну й кортизолу допомагають нам тимчасово пережити наслідки закороткого сну — і приховує втому й погіршення роботи різних систем організму. Брак сну може діяти подібно до надлишку алкоголю: особа, яка чимало випила, стає надто сп'янілою, щоб усвідомлювати свій стан («Зі мною все гаразд, дай мені ключ від автівки!»), а людина, яка не відпочила, може не усвідомлювати, як їй бракує сну.

Як не парадоксально, та коли ми зрештою засинаємо, реакція на стрес знижується, і попри те, що ми відпочили краще, можемо *почуватися* менш бадьорими. Адреналін більше не приховує нашої втоми. Ми бідкаємося: «Ох, я переспала!» Так само ми зітхаємо після ситного обіду: «Ох, я переїла!»

А чи можна насправді спати «забагато»?

Загальне правило таке: якщо ви спите понад дев'ять годин на добу й не відчуваєте, що відпочили, це може бути ознакою прихованої проблеми. Тоді ліпше проконсультуватися з лікарем¹⁸².

Одного дня Емілі розповіла про це групі студенток. Одна з них підвела руку й сказала:

— А я сплю приблизно десять годин щоночі й почуваюся виснаженою.

У багатьох дівчат були різні думки щодо причини, яка могла викликати це виснаження — від депресії до нарколепсії та ледарства. Утім, Емілі запитала її:

— А що треба робити, якщо спиш понад дев'ять годин на добу й не відчуваєш, що відпочила?

— Звернутися до лікаря? — відповіла студентка запитанням на запитання.

— Правильно.

Минуло шість місяців, і та сама студентка підійшла до Емілі:

— Мабуть, ви не пам'ятаєте, та я розповідала вам, що спала десять...

— Чого ж, пам'ятаю, — відгукнулася Емілі.

— Я таки сходила до лікаря й пройшла спеціальне обстеження під час сну. Виявилося, що в мене сонне апное важкого ступеня. Улітку мені видалили мигдалини й аденкоїди, і зараз я сплю з маскою. Це докорінно змінило моє життя. Я навіть не уявляла, як мені раніше бракувало сну.

Висновок: якщо ви спите понад дев'ять годин на добу і вам здається, що ви не відпочили, сходите до лікаря¹⁸³. І якщо ви думаєте: «Але ж, Емілі та Амеліє, я стараюсь. Я витрачаю вісім годин на сон, а сон не йде! Я просто не можу добре виспатися!» — зверніться до фахівця. Пройдіть медичне обстеження. Це може змінити ваше життя. Можливо, навіть врятувати його.

Невидиме робоче місце

Сон — це диво. Що, як не сон, здатне зцілити зламану кістку чи розбите серце? Що ще, як не сон, наштовхує нас на загублені спогади й нові ідеї? Що, крім сну, може перетворити заподіяну нашому тілу шкоду — чи то під час інтенсивної тривалої пробіжки, чи то через травму — на ще більшу силу?

Утім, упродовж своєї тривалої історії західна культура завжди засуджувала сон. Середньовічні теологи вважали, що потреба у сні була «божою карою за гріхопадіння й щоденним нагадуванням людству про його провину, слабкість і недосконалість»¹⁸⁴. Наші прабатьки, колоністи-пуритани, застерігали (і помилялися), що «непомірний сон» може спричинити що завгодно — від апоплексичного удару до безпліддя й бідності»¹⁸⁵. На початку 1830-х років медичні журнали писали, що сон, який триває понад чотири години, — то «нестриманість»¹⁸⁶. Лінощі — один із семи смертних гріхів.

Ставлення до адекватного сну як до чогось аморального дещо змінилося протягом останніх п'ятдесяти років. У наш час говорять переважно не про те, що сон не потрібен, а про те, що, коли людина має час на сон, це ненормально; мабуть, вона викладається недостатньо. Бути виснаженим і відмовляти собі у відпочинку — означає бути доброчесним. Такий погляд настільки міцно закріпився в нашій культурі, що Емілі вже згубила лік жінкам, які зізнаються їй, що почуваються винними через сон.

Винними. Через сон.

— Як таке може бути? — запитала Емілі одну з груп. Так само можна почуватися винними через те, що ви дихаєте.

Це *необхідність*. Звідки береться почуття провини через сон?

— Бо це егоїзм, — відповіла одна із студенток. — Сон дає користь лише вам.

Цій дівчині було тільки вісімнадцять років, а вона вже стала переконаним Донором.

Як ми вже бачили, сон надзвичайно важливий не лише для нашого фізичного здоров'я, а й для нашого емоційного стану та стосунків, тож це навіть і близько не може бути «егоїзмом». Але треба зрозуміти: синдром людини-донора заважає жінці навіть спати.

Отже, не дивно, що проблеми зі сном більш притаманні жінкам, ніж чоловікам, особливо в період менопаузи¹⁸⁷. На думку вчених, сон жінки — це «„невидиме місце роботи“, де вона залишається на чергуванні впродовж усієї ночі, щоб будь-якої миті надати необхідну фізичну чи емоційну підтримку членам своєї родини й забезпечити їм добре самопочуття». Це стосується не лише нескінченних безсонних ночей, яких не уникнути, коли в родині з'являється малюк (до речі, у гетеросексуальних парах матері значно частіше за батьків переривають свій сон, щоб подбати про дитину). «Чергування» триває аж до школи, незалежно від того, працює жінка повний робочий день чи ні¹⁸⁸. Від жінок, як від Донорів, очікують, що вони жертвуватимуть своїм сном заради інших. Тому ми позбавляємо себе базової фізіологічної потреби — не обов'язково повністю, але щодня, знову й знову. Недосипання накопичується й вимотує нас день за днем, доки ми зовсім не знесилимося й не втратимо здатність виконувати все, що вимагає від нас життя.

Нормальному сну й відпочинку заважають не лише культурні настанови.

Припустімо, ви розібралися з усіма проблемами, що викликали у вас стрес, поставили галочки навпроти кожного пункту зі списку справ на день і дозволили собі відпочити. Якщо ви побороли стресори, але не подолали сам стрес, ваш мозок не дозволить вам поспати. Він буде постійно насторожі, пильнуючи лева, який на вас полює: коли ви намагатиметеся заснути, ваш мозок цього не дозволить або будитиме вас знову й знову, щоб ви не прогали небезпеку. Завершіть цикл, тоді мозок зможе перейти в стан відпочинку.

Сорок два відсотки

То який відпочинок вважається «нормальним»?

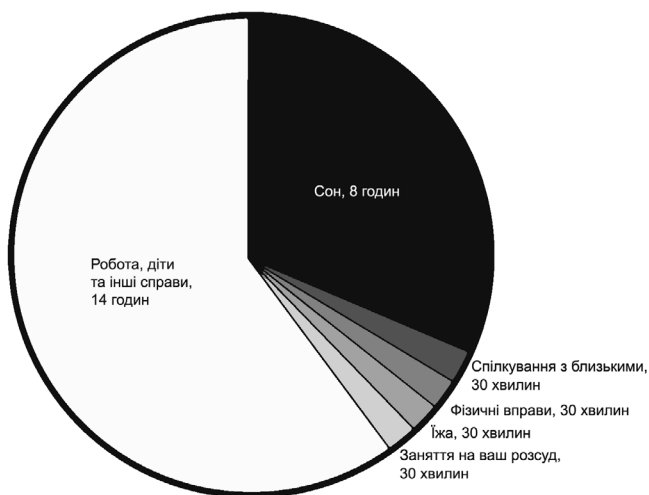
Учені вважають: 42 відсотки.

Це той відсоток часу, який ваше тіло й мозок повинні витратити на відпочинок. Близько десяти з кожних двадцяти чотирьох годин. Цієї цифри не обов'язково дотримуватися щодня; це може бути середній показник за тиждень, місяць чи навіть більший період. Але саме 42 відсотки.

«Це смішно! Я не маю стільки часу!» — можете заперечити ви, а ми нагадаємо вам, що передбачали таку вашу реакцію ще на початку розділу.

Ми не говоримо, що ви *повинні* виділяти 42 відсотки вашого часу на відпочинок. Та якщо ви не знайдете цих 42 відсотків, ці відсотки знайдуть вас. Вони обхоплять рукою ваше обличчя і штовхнуть вас на землю, переможно поставлять ногу вам на груди й оголосять вашу поразку.

Вам коли-небудь доводилося злягати з жахливою застудою одразу після закінчення величезного проєкту? Вам колись траплялося спати дванадцять-чотирнадцять годин на добу впродовж перших трьох днів відпустки? Ви ніколи не потрапляли до лікарні після тривалого, виснажливого стресу, як Амелія? Ми вже з'ясували, що стрес — це фізіологічне явище, що впливає на всі функції та системи нашого організму, зокрема імунну, травну й ендокринну. Аби всі вони працювали безвідмовно, наша біологія потребує, щоб ми проводили 42 відсотки свого життя, дбаючи про організм, який забезпечує фізичне існування.



Ось який вигляд можуть мати ці 42 відсотки:

- Вісім годин на можливість поспати, плюс-мінус одна година.

- Двадцять-тридцять хвилин «антистресових розмов» із вашим партнером або іншими близькими людьми, яким ви довіряєте.

- Тридцять хвилин на фізичні заняття. Будете ви займатися в групі чи самотійно, але маєте робити це, чітко усвідомлюючи: ця перерва — можливість перенести навантаження з однієї системи на іншу, скинути напругу й відпочити. Фізична активність вважається «відпочинком» тому, що вона покращує якість вашого сну й завершує цикл реакції на стрес, дозволяючи тілу вийти зі стану стресу й розслабитися.

- Тридцять хвилин на їжу. «30 хвилин?!» — обуритеся ви. Не хвилюйтеся. Цей час містить усі прийоми їжі, покупку продуктів, приготування страв. До того ж не обов'язково робити все одразу. Ви можете обідати або вечеряти разом з іншими чи наодинці, але в жодному разі не під час роботи, не за кермом, не перед телевізором і не слухаючи подкаст. Приділіть харчуванню пів години на день. Це також відпочинок, бо, по-перше, забезпечує нас необхідними поживними речовинами, а по-друге, це активний відпочинок, що передбачає інший темп, на відміну від решти сфер життя. Сприймайте його як своєрідну медитацію.

- І тридцять хвилин ви можете витратити на свій розсуд, залежно від потреб. Для одних це буде додаткова фізична активність, бо їм це необхідно для гарного самопочуття. Для інших — підготовка до сну, бо вони знають, що їхньому мозку потрібен час, щоб перейти від енергійної роботи до спокійного стану, який дозволить заснути. А для когось це буде додаткова нагода реалізувати себе в різних соціальних

ролях через високу потребу в спілкуванні. Хтось витратить ці пів години на дорогу, перевдягання, підготовку до сну (така вже реальність) і таким чином увімкне пасивний режим роботи мозку — тобто дозволить своїм думкам «поблукати».

Усе це приблизно. Як розумієте, іноді ви будете виконувати кілька справ одночасно. Деяким людям треба спати довше, ніж іншим, — вважається, що потреба в сні на 40 відсотків визначається генами, тому навіть у близнюків цей показник може значно відрізнятись¹⁸⁹. Емілі потрібні сім з половиною годин, Амелії дев'ять, і якщо вона спить вісім годин — одразу це відчуває. Люди, спортивні від природи, можуть потребувати більше часу на вправи. Гурмани захочують більше уваги приділити їжі. Екстраверти прагнуть частіше бути в компанії. Розподіл часу може варіюватися; підлаштуюте його під свої індивідуальні потреби.

Якщо ви думаєте: «Якось перебіюся, обійдуся коротким перепочинком», — ви маєте рацію. Ви можете «перебитися», змушуючи свої тіло й мозок ледве долати день за днем, рік за роком. А в житті й без того бувають часи, коли нормальний відпочинок здається розкішшю. У вас народилася дитина? Про сон годі й мріяти. У вас старенький собака? Доведеться прокидатися що чотири години. Працюєте на трьох роботах і водночас готуєтеся отримати науковий ступінь? П'ять годин сну — ваш максимум.

Але жодна людина, яка піклується про ваше добре самопочуття, не побажає вам так жити тривалий час. Ніхто з вашої Бульбашки Любові не захоче, щоб ви «перебивалися». Вони хочуть, щоб ви розцвітали й були енергійними. *Ми*

прагнемо, щоб ви ставали сильнішими. А сильними вас робить *відпочинок*.

Уявіть: ви відправляєте свою десятирічну дочку до табору й дізнаєтеся, що її там погано годують, бо вважають, що вона «переб'ється».

Уявіть, що ви залишили свого собаку із зоонянею та потім дізнаєтеся, що ваш улюбленець спить на вулиці в холодну погоду, бо «переб'ється».

Уявіть, як ваша найкраща подруга постійно носить туго затягнутий корсет, тому фізично не в змозі дихати на повні груди. Їй увесь час бракує кисню, вона задихається, долаючи один сходовий проліт. Та «переб'ється» вона й цим киснем.

Ваша дитина, собака, подруга — усі можуть «перебитися», отримуючи кожен з базових потреб організму в обсязі, меншому за необхідний. І ви не виняток. Але так само, як ви реагуєте на свою голодну дитину, собаку, який тремтить від холоду, свою задихану подругу, ми реагуємо на те, що ви «перебиваєтеся» коротким відпочинком. Річ не лише в тому, що, на наш погляд, ви заслуговуєте на більше; ми знаємо, що ви страждаєте, і хочемо, аби вам стало легше.

Софі працювала в професії, що потребувала від неї постійної та цілковитої віддачі. Люди вигорали за рік, бо від них чекали роботи шістнадцять годин на день, принаймні шість днів на тиждень. На тих, хто не встигав за таким темпом, дивилися як на невдах, адже вони «не витримували». Вони виявилися «слабкими».

Софі вже звикла до того, що її, найрозумнішу серед колег, сприймали як найменш цінного працівника. Тривалий час жінка намагалася грати за правилами, але коли в неї нічого не вийшло, вона вирішила знайти цьому наукове пояснення.

— Послухайте, — звернулася Софі до супервайзера з-за стосів наукових статей, — тут пишуть, що люди стають креативнішими, продуктивнішими, точнішими та якісніше виконують більший обсяг роботи, коли працюють менше ніж годину. Це здається нелогічним, але це правда.

Він їй не повірив і навіть не став читати ті численні дослідження. Це неприємно здивувало Софі, бо, на її думку, як будь-який науковець, супервайзер мав прислухатися до доказів.

Поглиблюючи свої стосунки з Бернардом, Софі продовжувала вчитися любити себе все більше й більше, і їй це вдавалося все краще. Вона не хотіла, щоб робота її так страшенно втомлювала. Жінка зробила ще декілька спроб змінити в офісі ставлення до понаднормової праці. Вона надіслала відео з YouTube з лекцією про сон, яку читали на конференції TED, кільком колегам, яким симпатизувала. Софі запропонувала менеджеру з персоналу запросити сомнолога й поговорити про зв'язок між сном та інноваціями з погляду нейронаук. Вона змінила власні робочі звички, урахувавши результати наукових досліджень, і відчула приплив творчості й енергії.

Ми б хотіли розповісти про те, що Софі успішно змінила ставлення до роботи у своєму офісі. Та їй це не вдалося.

Натомість жінка скористалася появою нової енергії та творчості й започаткувала власний бізнес.

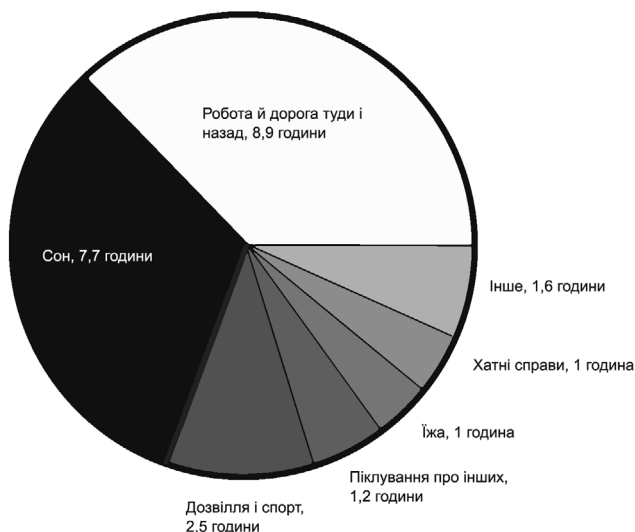
Вона працює багато годин, але коли її тіло й мозок повідомляють: «На сьогодні досить», вона до них дослухається.

— Мені не потрібен лікар, який на ногах упродовж двадцяти годин; мені не потрібен юрист, який складає позови понад дванадцять годин щодня, — я знаю, до якої недбалості призводить утом. Навряд комусь потрібен інженер, який спить менше ніж сім годин на добу. Якщо ваш мозок не відпочиває, результати вашої праці нікчемні.

Де знайти час?

Якщо ви працюєте на кількох роботах лише для того, щоб мати дах над головою, і/або виховуєте маленьких дітей без жодної сторонньої допомоги, тоді дійсно вам буде важко щодня знайти десять годин на перезавантаження. Та погляньмо на тиждень типової американки, яка працює повний робочий день, має чоловіка і двох малолітніх дітей. Якщо ваш розклад подібний до її, тоді час у вас є¹⁹⁰.

Звичайного буднього дня вона проводить близько дев'яти годин на роботі — вісім годин на робочому місці й близько п'ятдесяти хвилин у дорозі туди і назад¹⁹¹. Вона спить



приблизно сім годин і сорок п'ять хвилин. Вона дивиться телевізор дві з половиною години на день¹⁹². Від години до трьох вона витрачає, дбаючи про інших, годину — на побутові справи, годину — на їжу. Нарешті півтори години вона залишає на «інше» — участь у соціальному та релігійному житті громади, відвідування крамниць, навчання, візити до перукаря.

От і все. Двадцять чотири години.

Необхідні зміни очевидні: збільшити час на сон і фізичну активність. Так само очевидні й рішення: витратити менше часу на перегляд телевізора, закупівлю продуктів чи побут — на те, що найменше сприяє переходу мозку до типового режиму.

Сон — це єдиний стан організму, який не дозволяє вам паралельно займатися іншими справами. Решту часу від 42 відсотків ви можете використати на задоволення одночасно кількох потреб.

Спілкуйтеся з родиною та друзями за обідом, під час прогулянки чи в спортивній залі. Діставайтеся на фермерський ринок велосипедом. Обмінюйтеся твітами з тисячами прихильників «Гри престолів» безпосередньо під час перегляду чергової серії. Важливо, щоб «час на добре самопочуття» не витрачався на роботу.

За такого розподілу все до болю просто та зрозуміло: сон, їжа, друзі та рух. Ви можете скористатися цим робочим аркушем, щоб відслідкувати свій розклад і побачити, як можна збільшити час на відпочинок.

Робочий аркуш «24/7»

У першому розкладі зафарбуйте клітинки відповідно до того, на що та скільки часу ви витрачаєте зараз. Якщо ваш розклад більш-менш стабільний, можете заповнити всю таблицю одразу. Якщо розклад часто змінюється, зафарбовуйте клітинки щодня, аби бачити, як минає тиждень.

1. Позначте час сну. Як мінімум правильно вкажіть, коли ви насправді лягаєте спати. Обов'язково додайте до цього проміжку час, який вам потрібен, щоб заснути, і час між дзвінком будильника й моментом, коли ви дійсно встаєте з ліжка. Це ваша повна «можливість сну».

2. Позначте регулярні події, зокрема:

- 1) робота (з дорогою);
- 2) заняття з дітьми й догляд за ними;

- 3) спілкування з іншими, з партнером (не забудьте про секс);
- 4) прийом їжі, разом із часом на її приготування;
- 5) ванна/душ/догляд за волоссям;
- 6) купівля (разом із супермаркетами та онлайн-магазинами);
- 7) телевізор, інтернет/соціальні мережі, індивідуальні ігри, витрішки в телефоні.

3. Менш регулярні та передбачувані події: візит до лікаря, техогляд, ремонт будинку тощо. Щоб приблизно оцінити, скільки витрачається на це часу, просто згадайте, скільки часу пішло на подібні справи за останні дванадцять місяців. Складіть усе до купи, розділіть на п'ятдесят два, і ви матимете середні витрати на тиждень.

4. Визначте окремі кольори для справ, які задовольняють різні види потреб: спілкування, відпочинок (сон і пасивний режим роботи мозку), ваше Щось Більше та завершення циклу реакції на стрес.

У другому розкладі («Ідеальні 24/7») уявіть, як ви могли б гіпотетично зробити ваш режим схожим на ідеальний. Поняття «ідеальний» тут суто суб'єктивне, бо лише ви знаєте, чи потрібно вам більше часу на сон, на завершення циклу реакції на стрес, на спілкування чи просто більше вільного часу.

1. В ідеалі ваш розклад сну має складатися з одного блоку в сім-дев'ять годин щодня разом із вихідними; але ви можете компенсувати брак часу, якщо подрімаєте вдень або добре виспитесь у вихідні.

2. Зарезервуйте пів години щодоби на «антистресові розмови». Якщо людина, спілкування з якою допомагає вам знизити рівень стресу, — це ваш партнер у житті, ви можете раз на тиждень додати годину на «доповідь Конгресу»^{*} — обговорення поточних справ і проблем у родині. Психологи вважають це обов'язковою умовою збереження добрих стосунків¹⁹³.

3. Відведіть від тридцяти до шістдесяти хвилин на фізичні вправи протягом трьох-шести днів на тиждень (разом із часом на збирання та дорогу).

4. Як і раніше, зафарбуйте клітинки різними кольорами відповідно до потреб: спілкування, відпочинок, ваше Щось Більше, завершення реакції на стрес.

5. Позначте деякі заняття (на кшталт сидіння в телефоні, шопінгу, приготування їжі), які ви досі не використовували як можливість для мозку вийти з активного режиму. Спробуйте перенести думки з проблем і турбот на спокійне планування майбутнього.

6. БОНУС. Позначте іншим кольором справи, що руйнують патріархальний уклад. Наприклад: якщо там, де ви працюєте, надто мало жінок, ваш робочий час і дорогу туди і назад можна розглядати як боротьбу з патріархатом. Якщо ви виховуєте свою дитину, прищеплюєте їй позитивні та гендерно-нейтральні норми поведінки, навчаєте ставитися неупереджено до будь-якої статі, це можна розглядати як боротьбу з патріархатом. Якщо ви темношкіра жінка, носите хіджаб у західній країні, не гетеросексуалка чи не цисгендерка,

^{*} *State of the Union Message* (досл. Послання «Про становище в країні») — щорічна доповідь американського президента Конгресу.

якщо ви живете з інвалідністю, тоді кожна мить вашого свідомого життя — це боротьба з патріархатом.

Витрачаючи більше часу на відпочинок, ви однозначно виграєте: решту 58 відсотків свого життя ви почуваетесь енергійнішою, краще зосереджуєтеся на роботі, виявляєте більше творчості, з вами приємно бути поряд. Окрім цього, ви стаєте обережнішою за кермом, менше помиляєтесь і маєте більше шансів отримати справжнє задоволення від своєї професії, а не просто робите все «правильно».

Отже, ми знаємо, як діяти, і маємо на це час. Усе просто. Очевидно. Легко. Так?

Звісно ні. Якби це було просто, очевидно й легко, ми б усі давно так жили. Що саме робить ці прості, очевидні зміни для більшості з нас такими складними?

У своїй книжці *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams* («Чому ми спимо: секрети сили сну й сновидінь») Метью Волкер називає нехтування сном у нашій культурі задушливим зашморгом і наполягає на необхідності радикальної зміни в оцінюванні значення сну на особистому, культурному, професійному й суспільному рівнях¹⁹⁴. Наприклад, нам потрібно, щоб заняття в школах (особливо в старших групах) починалися пізніше. Для цього потрібно, щоб батьки мали гнучкий графік роботи, а роботодавці не ставили інтереси компанії вище за родинні справи працівника. Це лише один із прикладів фундаментальних системних змін для створення такого суспільства, у якому ми всі матимемо ресурси для відпочинку й доброго самопочуття. Здобути можливість нормально відпочивати буде нелегко.

Розклад «Реальні 24/7»

	Неділя	Понеділок	Вівторок
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			

Таблиця (продовження)

	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
24:00				
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				

Таблиця (продовження)

	Неділя	Понеділок	Вівторок
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
5:00			

Таблиця (продовження)

	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
24:00				
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				

Після того як ви закінчите читати цей розділ і розробите план удосконалення свого відпочинку, ви повернетесь у світ, де віддавати належне дозвіллю складно. Та жінкам і чоловікам доводиться долати різні перешкоди на цьому шляху. Здається, нам це робити важче. Причина — у синдромі людини-донора.

Крапля за краплею

Синдром людини-донора встановлює бар'єри між нами і відпочинком. Ми відчуваємося винними через те, що спимо. Часто критикуємо себе, бо робимо те, без чого нам вижити неможливо, коли натомість могли б зробити багато чого іншого. Спати стільки, скільки необхідно, — означає проводити третину життя, не звертаючи уваги на потреби інших. Який нормальний Донор це дозволить?

Засудження власної потреби у відпочинку — це ніби маленька пробоїна, крізь яку повільно, крапля за краплею, витікає вся енергія, якою ви заряджаєтеся під час дозвілля. На початку цього розділу ми говорили, що саме відпочинок робить вас сильнішими, і ми вже знаємо, що синдром людини-донора намагається цьому перешкодити.

Ми прагнемо, щоб ви були енергійними, здоровими, упевненими в собі та щасливими. Тому хочемо, аби ви звернули увагу на ті маленькі пробоїни й залатали їх своєю турботою та співчуттям.

— Послухай, обурення! — скажіть, відчувши сильне невдоволення. — Я все розумію. Як можна не дратуватися, коли віддаєш усі сили, щоб устигнути вчасно впоратися із завданням, а через необхідність поспати все

гальмується. Інколи буває важко витримувати на собі тягар гомініда, та це наша родина й іншої ми не маємо. (Зрозуміло? Про гомініда й родину? Відпочинку потребує наша природа!)

Або:

— Вітаю, хвилювання. Ти тут, бо те, що я роблю, дійсно для мене важливе, а ти хвилюєшся, що в мене нічого не вийде. Але ми обоє знаємо: якщо я не відпочину, усі ці важливі для мене речі будуть зроблені абияк.

Ви можете звернутися до свого гніву:

— Привіт, гніве! Я розумію, що батьки нас завжди переконували: ми будемо нікчемами, якщо не досягнемо досконалості; а бути досконалим — це працювати без упину. Ти маєш повне право гніватися, коли нас не люблять такими, якими ми є, дарма що кожна дитина народжується з правом на безумовну любов.

Поставмося до себе так, як би ми хотіли, щоб ставилися до нас інші. Дозвольмо собі бути людьми.

— То що, добре відпочила? — ехидно запитує синдром людини-донора. — Молодець. Піклуватися про себе *так* важливо! Добре тобі, що маєш на це час.

А насправді людина, вустами якої він говорить, має на увазі зовсім інше:

— Як ти смієш порушувати правила й ставитися до себе так, ніби чогось варта? Як ти смієш поважати своє тіло, коли мені не дозволяють поважати моє? Що з тобою відбувається? *Повернись у стрій!*

Коли почуєте подібні слова, нагадайте собі, що вони належать тій, яка страждає на синдром людини-донора так само, як і решта жінок.

— Добре тобі... — звертається до вас ваша пасивно-агресивна колега.

А ви можете відповісти, щиро дивуючись власному відкриттю:

— Мені *дійсно* добре!

Чи скажіть:

— Раніше я думала, що ставити сон на перше місце — це егоїзм, але потім усвідомила, що все навпаки. Люди, яких я люблю, і робота, що мені не байдужа, заслуговують на мене в моїй найкращій формі. Виснажена, слабка й неуважна, я їм не потрібна.

Або зауважте:

— Я зрозуміла, що нікому з друзів не бажала б так ставитися до самих себе. А потім я збагнула, що в глибині душі дійсно була переконана, що мені чомусь потрібно менше відпочинку, ніж їм. Це ж треба бути такою самовпевненою! Було трохи соромно визнавати, що мені бракує дозвілля, але то був корисний урок.

Або просто усміхніться. Пригадайте, що людина страждає на синдром донора, а він виснажує.

Чи вам цього не знати?

Без відпочинку немає боротьби

У більшості книжок і статей, де йдеться про важливість сну та відпочинку, як головний аргумент автори наводять такий факт: після нормального відпочинку наша *продуктивність* зростає¹⁹⁵. І насправді, відпочинок робить нас урешті-решт продуктивнішими. І якщо цей доказ переконає вашого боса дозволити вам працювати за гнучким графіком, чудово.

Проте, на наш погляд, відпочинок має неабияке значення не лише тому, що ви витримаєте більше навантажень на роботі, а тому, що станете щасливішою і здоровішою, менш дратівливою та креативнішою. Ми вважаємо відпочинок важливим, бо ви важливі. Ви не створені для того, щоб бути «продуктивними». Ви прийшли в цей світ, щоб бути собою, займатися своїм Чимось Більшим та йти по життю впевнено та з радістю. А для цього вам необхідно відпочивати.

Наше суспільство ставиться до нас так, ніби продуктивність — це найважливіше мірило нашої цінності, а ми — споживчий товар. Наче ми — тюбик із зубною пастою, що потрібно вичавити до останнього, поки там не залишиться ані грама. У певні періоди нашої історії для людей така алегорія ставала дійсністю, наприклад у часи рабства. Художниця, борчиня за соціальну справедливість і засновниця *Love Gangster Ministries* Тріша Херсі-Патрік започаткувала спільноту під назвою *Nap Ministry* («Міністерство дрімоти»). Вона організовує колективні інсталяції короткого сну, під час яких темношкірі люди сплять у громадських місцях — нагадування про багато поколінь рабів, чия важка праця була вкрадена білими мешканцями Сполучених Штатів. Її діяльність — це відповідь на загальноприйнятну думку, що люди, які дають своєму організмові необхідний відпочинок, ледачі. Сон — це проблема расової справедливості, гендерної та класової дискримінації, а ще основна умова громадського здоров'я. Сон здатний зцілити не лише ваше тіло, з нього може початися загоєння соціальних ран.

Іноді ми помилково сприймаємо своє відчуття провини, викликане відпочинком, за палку відданість найдорожчим людям і ідеям. Але насправді там, де жінка прагне зробити

світ кращим і водночас переконана, що сон — ознака слабкості, а відпочинок — ворог, статус-кво лише зміцнюється, і годі чекати на зміни.

Усім добре відома фраза «Ми не заспокоїмося, доки...» передбачає, що ми *не повинні* відпочивати, доки, наприклад, світ не стане для всіх безпечним. Утім, ми під впливом хибної ідеї позбавляємо себе базових потреб, властивих від природи всім ссавцям. У такий спосіб ми ніби виказуємо свою відданість справі та близьким людям, але водночас вигоряємо. А потім сходимо з дистанції. Лише постійно й у повному обсязі поновлюючи втрачену енергію, можемо залишатися відданими своїй родині, важливій для нас роботі чи ідеї. Не можна забувати: бути «батьори-ми» — означає достатньо спати.

Оскільки Джулі мала сили його слухати, Джеремі почав відкривати душу, розповідаючи, як провів тиждень у щоденних турботах про Діану.

— Я її дуже сильно люблю і водночас мені хочеться замкнути її в кімнаті, щоб мати хоч якусь перерву. Як таке може бути? Я геть виснажений.

Джулі кивнула:

— Я знаю.

Він підкотив очі (у відповідь чи то на її слова, чи то на свої почуття) і важко опустився на стілець.

— Знаю, що ти все розумієш, але я про інше. Я не кажу, що для мене це щось нове. Найважче не те, що весь час ти про когось піклуєшся, чимось переймаєшся. Найскладніше те, що іноді ти маєш

стримувати шквал емоцій, а це як перекривати воду, що під шаленим тиском виривається з пожежного гідранта. А я не хочу кричати, я не хочу бути татком, який дістає своєю істерикою. Не хочу, аби вона думала, ніби це нормально, коли на неї кричить чоловік. Розумієш?

— Я знаю, — повторила Джулі, згадуючи, за що вона його полюбила.

— Але тієї миті вона страшенно бісить мене, і мені хочеться лише... Та я бачу себе зовсім не таким татком. Тож мушу все проковтнути, заспокоїтися й не реагувати. Я маю підбадьорювати її, не давати їй розслабитися, бути гнучкішим, пояснювати, чому буде чудово, якщо вона зробить те, чого вона робити не бажає. Я геть виснажений, — повторив він.

— Ще б пак, — відгукнулася Джулі.

Їй було цікаво, чи зрозуміє Джеремі, що так само почувалася й вона, піклуючись про нього впродовж десяти років.

— Я хороший татко, — запевнив чоловік, явно намагаючись переконати в цьому не лише її, а й себе.

Джулі зробила глибокий вдих і повільно видихнула, не дозволяючи хвилі емоцій затриматися всередині.

— Так, — сказала вона.

Вона вагалася, побоюючись спровокувати сварку, а потім додала:

— Нам обом вдається бути кращими батьками, коли іноді трапляється нагода взяти паузу.

Ледь усміхнувшись щасливим спогадам, вона звела брови й кинула вабливий погляд на Джеремі, як це колись робив він, зображуючи Флінна Райдера.

— А щодо емоцій, як я зрозуміла, ти маєш завершити цикл реакції на стрес. Він активований, але не завершений, бо ти весь час себе контролював.

— Гаразд, — сказав Джеремі. — Завершити цикл? Що ти маєш на увазі?

Під час свого виступу в коледжі Сміт у січні 2017 року ведуча MSNBC Рейчел Меддов так відповіла на запитання аудиторії (розкриємо секрет: запитувала Емілі) про те, як вона справляється з вигорянням:

— Я залишаю офіс, їду додому й проводжу час на свіжому повітрі. У мене найкраща у світі родина й чудові собаки. Я ловлю рибу, рубаю дрова. Я змушую працювати інші ділянки мозку. Це єдині відомі мені ліки. Вигоряння настає через перевантаження певної частини мозку. Але ж Господь дав нам багато інших. Коли вони працюють, ми відновлюємося.

Усе життя нас учать довіряти тому, що думають про наше тіло інші люди, радше ніж самим прислухатися до його сигналів. Дехто так давно чув той голос, що навряд чи вже зрозуміє, що організм намагається сказати. А про те, щоб довіряти своєму тілу та покладатися на нього, годі й говорити. Ба гірше — що більше ми виснажуємося, то гучнішає сторонній шум і слабшає сигнал. Почути голос тіла стає дедалі важче.

Без відпочинку ми не можемо до кінця бути собою. Без сну ми помремо, і це не перебільшення.

Але окрім того, що відпочинок дозволяє нам просто вижити, це ще й перший крок до вміння розуміти своє тіло й довіряти йому.

Наступний крок — навчитися жити, незважаючи на той несамовитий, верескливий голос, що лунає з голови, наказуючи нам гарувати без упину й нарікаючи нас невдахами. Ми називаємо його «божевільна з даху». Про неї — у наступному й останньому розділі.

tl;dr.,

або кількома словами

- Без сну ми точно померемо. Буквально. Пошук часу для відпочинку — це не примха, це питання виживання.

- Людина не здатна працювати безперервно, вона має постійно чергувати роботу й дозвілля. У середньому ми повинні витратити 42 відсотки свого часу — десять годин на день — на відпочинок. Якщо ігнорувати цю потребу нашого організму, він збунтується і змусить нас узяти тайм-аут.

- Синдром людини-донора говорить, що сон — це пошування власним забаганкам; адже тоді дихати — теж потурати собі.

- Необхідний нашому організму відпочинок — це акт протидії силам, які грають нечесно й роблять нас безпорадними. Відпочивайте, і ви повернете собі незалежність і самостійно розпоряджатиметеся власним життям.

Набирайтеся міці

Щоб зрозуміти Софі, ви маєте знати зміст останньої серії «Зоряного шляху» під назвою Turn-about Intruder («Перевертень-самозванець»). У ній ми знайомимося з доктором Дженіс Лестер, сильною жінкою, яку доводить до божевілля невдала спроба стати капітаном зорельоту, бо «світ капітанів зоряних кораблів жінок не приймає». Лестер силою міняється тілами з капітаном Кірком, аби зрештою зайняти його посаду, але, звісно, зазнає невдачі, бо Кірк — то Кірк. Наприкінці серії, змушена повернутися у власне тіло, Лестер зітхає: «Я ніколи не буду капітаном». Перед нами хрестоматійний приклад жінки, яку відштовхують від її Чогось Більшого з емоційної кручі монітора в безодню безпорадного, безнадійного відчаю.

Лестер ведуть геть, а Кірк розмірковує: «Її доля могла б бути не менш яскравою, як у будь-якої іншої жінки, якби ж тільки... якби ж тільки».

Що має на увазі Кірк, нам відомо з його слів, сказаних у цій серії раніше: «Якби ж тільки вона не так ненавиділа власну жіночість».

Стосунки Софі із «Зоряним шляхом» децю ускладнилися, коли вона нарешті додивилася

останній епізод і зрозуміла, що то і є фінал історії. Її навіть розлютило, що серіал закінчується на такий фаталістичний ноті та підтверджує незламність патріархату (бр-р!), який закриває жінкам шлях до найвищих владних посад навіть у XXIII столітті!

Софі розповіла нам:

— Коли я виконую ту вправу на напруження й розслаблення м'язів, я уявляю, як Дженіс Лестер духопелить Кірка. Вона біжить назад, почувши його «якби ж тільки» й загрозливо вимовляє: «ЯКБИ Ж ТІЛЬКИ ЩО, МЕРЗОТНИКУ? Якби ж тільки я “не так ненавиділа свою жіночність”, тупоголовий жінконенависнику? Я не ненавиджу свою жіночність. Мене бісить те, що я хотіла того самого, що й ти, але не змогла цього отримати, бо маю жіноче тіло! Так, це позбавило мене розуму, а ти з готовністю оголосив, що я не можу бути капітаном, тому що я божевільна!» Вона відчайдушно гамселить його й перетворює на криваве місиво, а всі спостерігають і говорять щось типу: «Він давно напрошувався».

Та Дженіс Лестер, яка живе в мозку Софі, дивиться на прірву між реальністю й надією і прагне змін. Нещодавно Софі дійшла висновку, що до цієї її частини теж варто дослухатися.

Далі розповідаємо, чому її ідея дійсно блискуча.

Уявіть, що ви заходите до кімнати й чуєте, як ваша найкраща подруга розмовляє з незнайомкою, яка говорить:

— Сама винувата, що тебе побили. Навіщо була такою дурепою та підпустила до себе того хлопця?

Або:

— Та стули вже пельку! Кому це цікаво? Не хочу й чути.

Або:

— Ти жирна, ледача сучка!

Що ви відчули, підслухавши, як негідниця розмовляє з вашою подругою? Ви сказали б свій подрузі щось таке?

Звісно ні.

То чому ми так часто звертаємося з подібними словами до себе?

Ви заслуговуєте на повагу й любов, на те, аби про вас піклувалися. Ви заслуговуєте на доброзичливе ставлення. Зараз. Така, яка ви є. Не тоді, коли ви схуднете на десять або на сто фунтів*. Не тоді, коли отримаєте підвищення чи науковий ступінь, коли вийдете заміж, отримаєте визнання чи народите дитину. Зараз.

Ми, мабуть, не перші говоримо вам про це, утім, огидна незнайомка у вашій голові продовжує вас цькувати. Та невдовзі ми розберемося, звідки вона взялася і що з нею робити. Так само, як і зі сприйняттям свого тіла, ми не можемо обіцяти, що у вашому житті не залишиться місця для самокритики. Але гарантуємо, що відтак ви ставитиметеся до себе доброзичливіше, а це зрештою принесе вам більше задоволення, покращить здоров'я та зміцнить стосунки з близькими людьми. І коли на вашому шляху виникнуть перешкоди, ви зустрінете їх значно сильнішою.

Дізнаймося, як цього досягти.

* Приблизно 4,5 і 45 кг відповідно.

Навіжена на горищі

Улюблена книжка Амелії — «Джейн Ейр». Уперше вона прочитала роман у підлітковому віці. Тоді вона не зрозуміла метафору, таку співзвучну її відчуттям: божевільна, що живе на горищі. У Рочестера, головного героя роману (спойлер!), є божевільна дружина, яку він ховає під замком на горищі. Якщо подумати, хто з нас не має таємниці? Демона із нашого минулого чи сьогодення, який глузує над нами й намагається завадити робити те, чого найбільше прагнемо.

Метафора така актуальна й влучна, що ви можете помітити її в цілій низці книжок. Образ божевільної — це літературний символ жіноцтва, змушеного обирати між двома протилежними ролями — демоном і ангелом¹⁹⁶. 1989 року активістка й учена Пенні Мак-Інтош так описала свою божевільну:

«Вона то дереться на стінку, розлючена на тих, хто змусив її почуватися шахрайкою; то катається на підлозі, охоплена пророчим відчуттям власного зв'язку з усьесвітом... [Вона пише:] “МОЖЛИВО, Я НЕ ЗНАЮ, ХТО Я Є, АЛЕ ВИ НЕ ЗНАЄТЕ ТОЧНО, ВИ, ВСЕМОГУТНІ [sic] ОШУКАНЦІ; ТОЖ НЕ ГОВОРІТЬ МЕНІ, ХТО Я!” Днями вона поглянула на мене та сказала: “Я тобі потрібна. Я залишусь тут заради тебе”. До речі, я витрачаю купу часу, дбаючи про неї, і в такі періоди моїй родині нелегко. І після цього

вона говорить мені, що я їй потрібна. Красно дякую»¹⁹⁷.

У кожної людини своя «божевільна», або «навіжена». Імовірно, ваша більше схожа на тінь, що всюди ходить слідом і постійно нагадує про ваші нереалізовані можливості. Це може бути худорлява істота, що причаїлася під ліжком і чекає, доки ви не почнете натягати джинси, які ледве на вас сходяться, чи не відправите повідомлення, про яке наступної миті пошкодуєте. А може, це, як казала наша подруга, «скиглива, неприємна шестирічна байстрючка, яка вважає себе всезнайкою і — о Боже, дай мені сил! — не замовкне, доки я не зроблю за неї глибокий вдих. Тоді вона заспокоюється».

Інша приятелька розповідала: «Вона здається стрункішою та молодшою, вона заможніша, краще вдягнута, гарніша (за стандартами суспільства) версія мене. Ця особа живе у дивовижному, значно більшому будинку з ідеально підстриженим газоном. Збоку здається, ніби вона все тримає під контролем.

Але я знаю (і мушу *повсякчас* нагадувати собі), що десь глибоко в душі вона почувається значно сумнішою і самотнішою за мене. Усередині вона значно бідніша, ніж зовні».

А от що сказала ще одна знайома: «Моя навіжена більше схожа на підлітка: це розумна, тиха, зажурена й пригнічена дівчинка, яка завжди сиділа за останньою партою і з якою ніхто не розмовляв.

Коли мені щось не вдається, я чую її голос із задвірку своєї свідомості: “казала ж тобі”».

Знову й знову жінки описують свою навіжену як незручну, навіть неприємну особу. І водночас вони говорять, що вона тендітна, вразлива й засмучена.

Ця стривожена, слабка частина нас виконує дуже важливу функцію. Вона виросла всередині нас, аби справлятися з розривом між реальністю й тим, якими нас хоче бачити синдром людини-донора. Вона — це та частина нас, на яку покладена нездійсненна, болісна місія звести міст над проваллям, що не з'єднати жодним мостом, — між нами справжніми й «нами очікуваними». Це своєрідна форма тортур.

Спадає на думку Сізіф, який постійно мусив викочувати на гору камінь, який щоразу падав униз. Наша навіжена назавжди приречена впадати в гнів, а далі у безпорадний відчай, а потім знов у гнів.

Якщо ви колись докоряли собі, що довелося відмовити подрузі, це через вашу навіжену. Якщо ви були переконані, що провина за зіпсовані стосунки лежить лише на вас, що треба й можна було щось зробити, без вашої навіженої не обійшлося. Якщо ви, як і багато наших знайомих, з огидою дивилися на себе в дзеркало, ви бачили там свою навіжену.

Коли нездоланне провалля між нами справжніми й нами очікуваними набуває загрозливих розмірів, наша божевільна оцінює ситуацію та визначає, у чому проблема. Вона має лише два варіанти: чи то світ брехливий, і всі його очікування — лайно та фікція; чи то щось не так із *нами*.

Є навіжені, які швидше захищають, ніж нападають. Деякі швидше сумні, ніж сердиті. А є ті, що мають почут-

тя гумору. Вони з'являються в різних образах, наприклад тінь, ображена маленька дівчинка, пригноблений підліток, «ідеальна» версія нас самих, божевільна на горищі, чії жахливі крики лунають будинком. А яка ваша навіжена?

Спробуйте на кілька хвилин відвернутися й уявити її — незручну й тендітну, різну.

Познайтеся ближче зі своєю навіженою

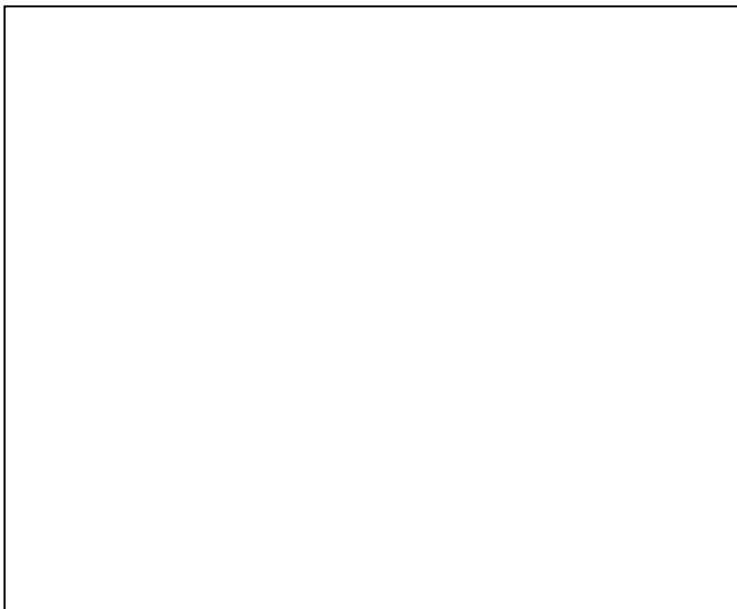
Опишіть свою навіжену — словами чи в малюнках. Налаштуйтеся на ту складну, слабку частину себе, яка намагається перекинути міст над нездоланим урвищем між вами реальними й вами очікуваними.

Який вигляд має ваша божевільна? Коли народилася? Яким було її життя?

Що вона вам зазвичай говорить? Занотуйте її почуття й думки. Зверніть увагу, що саме вона суворо критикує, за що соромить, де вимагає досконалості. Ви можете навіть помітити ці місця на малюнку. Виділіть їх іншими кольорами. То джерела вашого виснаження.

Можливо, за її божевіллям ховається смуток або страх? Запитайте її, чого вона боїться і за чим горює. Вислухайте її історії, та в жодному разі не забувайте, що вона навіжена. Нагадайте їй, що ви доросла жінка, домовласниця чи вчителька, що вона може довірити вам дбати про горище, де їй завжди буде безпечно.

Подякуйте їй за важку роботу, що вона виконала, щоб допомогти вам вижити.



Сувора самокритика

У своїй автобіографічній книжці *Yes Please* («Так, будь ласка») Емі Полер описує свою навіжену як демона, що «наближає свій огидний рот до вашого вуха й нагадує, що ви жирна, потворна й не заслуговуєте на любов»¹⁹⁸. (В аудіокнижці демона озвучує Кетлін Тернер.) То сувора самокритика, де провалля між вами реальними й вами очікуваними є водночас і вашою провинною, й ознакою вашої суцільної поразки в житті. Результат — почуття безпорадності й сорому.

За словами Брене Браун, провинна — це «Я припустилася помилки». А сором — «Я сама помилка». З почуттям

провини (на відміну від почуття сорому) принаймні є шанс, що колись ви таки здобудете право бути повноцінною людиною. А сором — це досмертний вирок вашій сутності¹⁹⁹.

Підступнішою за самокритику через поразку може бути самокритика через успіх. Вона підкрадається непомітно, коли ви отримуєте нагороду чи лист із подякою: *«Ким ти себе уявила? — сичить навіжена. — Вважаєш себе не гіршою за інших? Так-от, тобі до них далеко! Навіть не думай, що ти “гарна така, яка є”. А тепер повернись у стрій!»*

Отруйний перфекціонізм

Інший спосіб, за допомогою якого деякі навіжені сіють хаос, — отруйний перфекціонізм. Він приймає багато різних форм — деякі з них загалом незагрозливі й навіть корисні, а деякі можуть бути надзвичайно токсичними²⁰⁰.

Якщо ви віддаєте перевагу охайності й організованості над безладом, якщо ви звикли звертати увагу на деталі, намагаєтеся уникати помилок, якщо у вас високі вимоги до себе та інших, це не несе зазвичай жодної загрози. Проте кожен із цих чинників може стати токсичним, а надмірне прагнення досконалості може навіть супроводжуватися неврозом нав'язливих станів. Таке трапляється, коли перфекціонізм помилково застосовують як стратегію подолання стресу, депресії, тривожності, самотності, прихованого гніву чи безпорадного відчаю. Але якщо ви навчилися добре контролювати свої почуття (використовуючи планове розв'язання проблем і позитивну переоцінку), тоді високі стандарти й акуратність не завдадуть вам жодної шкоди.

Ваш перфекціонізм стає токсичним, коли ви переконані, що недосконале не може бути добрим (наприклад, вважаєте, що, припустившись однієї помилки, ви руйнуєте все), і коли відчуваєте, що ваше оточення вимагає від вас у всьому досягати успіху. Такі прояви перфекціонізму супроводжуються депресією, тривожністю, розладами харчової поведінки, невдалими стосунками, відчуттям безпорадності в житті.

Але найгірше те, що перфекціонізм жахливо впливає на ваш монітор. Розпочинаючи новий проєкт або новий день, влаштовуючи обід чи вибираючи одяг, ви прагнете досягти «досконалості» тоді, коли це нереально. І щойно виявляєте найменший брак «досконалості», ставите хрест на всьому. А іноді, прагнучи «досконалості», ви вже десь на рівні підсвідомості розумієте, що мета нездійсненна, тож ставитеся до свого нового проєкту, обіду, убрання чи до нового дня як до чогось нездійсненого, і тому почуваєтеся зневіреною, ще навіть не розпочавши справи.

Самоспівчуття

Стратегією, протилежною до суворої самокритики та отруйного перфекціонізму, є самоспівчуття. Останні двадцять років спостерігається чимало досліджень, які доводять, що найкраще менше себе критикувати, натомість більше собі співчувати²⁰¹. Ви, мабуть, уже чули про необхідність самоспівчуття. Імовірно, бачили виступ Крістін Нефф у програмі *TED* або книжки, які вона написала в співавторстві з Крісом Гермером. Можливо, ви вважаєте це так само необхідною та корисною практикою, як, наприклад, медитація, усвідомленість або вдячність. У вас уже виникала думка: «Так, ми

всі повинні бути добрішими до себе!» чи «Мені не варто так суворо до себе ставитися!»

Ви маєте рацію, самопідтримка дуже корисна. Принаймні її відсутність шкодить — призводить до самоосуду, ізоляції, надмірного ототожнення себе зі стражданнями²⁰². Співчуття до себе знижує рівень депресії, тривожності, послаблює прояви неправильної харчової поведінки. Ви отримуєте більше задоволення від життя. Коли ви ставитеся до себе дбайливо й лагідно — стаєте міцнішими.

Можливо, деякий час ви практикували самоспівчуття... а потім поступово знову перейшли до звичного самопалювання.

Згодом хтось нагадав вам про забуту практику, і ви схаменилися: «Я знаю, мені варто бути добрішою до себе; я така...»

НЕ КАЖІТЬ БІЛЬШЕ ЖОДНОГО СЛОВА! Ідеться про нашу сестру, і ми не дозволимо вам говорити про неї пакості.

Якщо співчувати собі так корисно, чому ми цього не робимо?

Десять років ми навчали жінок співчувати собі, і все життя прожили з власними навіженими. Ми з'ясували три причини, що роблять таке чуйне ставлення до власних потреб і почуттів неймовірно важким.

Чому співчувати собі важко, частина 1

Нам потрібен батіг... Хіба ні?

Багато хто з нас усе життя змушує себе працювати старанніше, робити більше, бути кращими. Ми почуваємося

невдахами, якщо не виправдовуємо очікувань інших. Караємо себе за «зухвалість», коли радіємо власному успіху, чи за «слабкодухість», якщо миримось з недосконалістю. Часто, коли між нами реальними й нами очікуваними виростає безодня, наша навіжена шмагає нас, тобто ми влаштовуємо самопаплюження. Водночас ми досягли чимало у своєму житті — наприклад, закінчили університет, втекли від нестерпних умов у батьківському домі, стали фінансово незалежними чи створили власну родину.

Це трагедія нашої навіженої. Вона шмагає нас. Ми досягаємо успіху і *тому* вирішуємо, що лише суворе бичування може бути запорукою наших успіхів. Без самопокарання ми ніколи нічого не досягнемо.

За словами людей, це найперша причина, що змушує їх опиратися самоспівчуттю. Вони хвилюються, що, припинивши самопаплюження, утратять будь-яку мотивацію й просто сидітимуть без діла, дивитимуться шоу на кшталт *The Real Housewives*, їстимуть *Lucky Charms* і запиватимуть їх келихами *Bud Light*.

Цей аргумент здатне спростувати навіть поверхове дослідження. Невже ми дійсно наближаємося до своєї мети лише тому, що в разі зупинки шмагатимемо себе батоном? А ледве покладемо батіг, одразу поринемо в суцільну апатію? Звісно ні. Навпаки, ми караємо себе тому, що ті цілі для нас надзвичайно важливі, і готові страждати від завданого собі болю, якщо це потрібно. І ми віримо в це, бо завжди так робили, і, напевне, тому досягли всього, що маємо.

Послідовна старання практика самоспівчуття дає свої плоди. Вона знижує рівень гормонів стресу й покращує настрій²⁰³. Багаторічні дослідження підтвердили, що самопро-

щення сприяє кращому фізичному й психічному здоров'ю²⁰⁴. І жодним чином не послаблює ваше прагнення робити важливі для вас речі.

Чимало жінок, читаючи ці рядки, розуміє: сувора критика їхньої навіженої не означає, що вони доклали недостатньо зусиль, а тому можна пробачити себе, коли ці зусилля не дали очікуваного результату. Вони почнуть звертати увагу на своє бажання взятися за батіг і намагатимуться відмовитися від нього, бо усвідомлять, що сильнішими їх робить не самопобиття, а наполегливість, стосунки з близькими й уміння відпочивати. Такі жінки знають, що доброзичливе ставлення до себе допомагає їм зміцнити, і прагнуть цього.

Але деякі навіжені жорстокі й небезпечні. Вони переконують, що ми не *заслуговуємо* на менш напружений ритм життя та кращий настрій. Вони говорять, що страждати — це нормально, і ми повинні страждати; ми не варті доброти й співчуття та не заслуговуємо на силу. Тому вони карають нас завжди, незалежно від наших досягнень.

Така причина вже не просто самокритика, це *самопереслідування*²⁰⁵. Люди, яким довелося зазнати чимало образ і зневаги, від яких відмовилися батьки, яких принижували, частіше вдаються до суворої самокритики, а вона викликає в них почуття безпорадності й ізольованості²⁰⁶. Щойно людина в депресивному стані намагається себе заспокоїти, її мозок активує реакцію на загрозу²⁰⁷. Насправді страх співчуття *до себе* пов'язаний зі страхом співчуття *від інших*. Жінка глибоко переконана, що, усамітнівшись, вона вчиняє правильно: ізоляція захищає інших від її реальної, зіпсованої суті. Страждання їй тільки на благо, вони не дають жінці зміцнити, а тому вона не отримує силу,

яку неминуче використає неефективно чи навіть зловживатиме нею.

Якщо це ваш випадок, зачекайте з чуйністю до себе, почніть із доброго ставлення до інших. Метта-медитації*, як їх називають у буддизмі, передбачають побажання любові, співчуття, миру та злагоди всім — від найдорожчих нам людей до ледве знайомих, геть незнайомих і найзапекліших ворогів — і зрештою собі. Коли вам важко співчувати собі, спробуйте попрактикувати «добро, сповнене любові» до інших.

Те, що Джулі стала зважати на свою навіжену, нарешті дозволило їй почуватися комфортно.

Амелія розповіла їй свою теорію, зокрема й про «Джейн Ейр», і їй, учительці англійської мови й літератури, така аналогія прийшлася до вподоби.

— То це твоя навіжена? — запитала Джулі. — Берта в таємній кімнаті?

— Гадаю, що так, — відповіла Амелія. — Вона божевільна та небезпечна, але її замкнули там і чезрез невігластво суспільства. Я їй дуже співчуваю.

— А як щодо Емілі? Хто її навіжена?

— Ти бачила «Ваяну»?

— Лише разів сімсот. Не забувай, що в мене дитина.

— Емілі говорить, що її навіжена — Те Ка, жахливий демон лави, і водночас, як виявляється, Те Фіті, богиня життя.

* Пізнання стану метти — почуття «любові», «доброзичливості», «симпатії», перебування «на одній хвили», «співраді» й активного інтересу до інших — поширена форма медитації в буддизмі.

— Хм-м. Цікаво, а на перший погляд і не скажеш, — зауважила Джулі. — Треба буде поміркувати.

Що вона й зробила. Спочатку жінка думала, що її навіжена була її «ідеальною» версією. Ідеальна дружина й мати, ідеальна вчителька, ідеальна подруга, ідеальна дочка. Утілення досконалості. Весела, терпляча, мудра, якій усе дається легко і якій ніколи нічого не потрібно. Інколи сповнена презирства до справжньої Джулі, з її потребами, недоліками та людськими обмеженнями.

Найгірше було те, що Ідеальна Джулі створила Джулі Справжню прискіпливою не лише до себе, а й до інших. Час від часу вона критикувала близьких людей. Іноді докоряла Джеремі, бо той не відповідав стандартам Ідеальної Джулі.

Та одного суботнього вечора жінка повернулася додому після фізіотерапевтичних процедур і побачила Діану й Джеремі разом за столом у кухні. Донька робила домашнє завдання, а чоловік перевіряв учнівські роботи. Джулі подивилася на Діану й запитала себе, яка навіжена росла в голові юної дівчини. Їй захотілося знати, як дочка реагує на всі ті абсурдні сподівання, що починає покладати на неї світ.

І вона усвідомила: Ідеальна Джулі була лише системою оборони, побудованою для захисту її справжньої навіженої — зовсім не дорослої жінки, а маленької дівчинки.

Ця дівчинка була вразливою та боялася, аби її не відштовхнули. Вона обожнювала книжки

й театр. Вона наділа на себе Ідеальну Джулі так само, як маленька донечка приміряє мамині черевики й фарбує губи помадою, вдаючи з себе дорослу. Вона приміряла «дорослішання» наче маскарадний костюм. Спочатку то була забавка на кшталт гри в дочки-матері, у яку вона бавилася на задньому дворі, коли була в Діаниному віці. А коли подорослішала, костюм Ідеальної Джулі став необхідним, аби під ним ховати дівчину, яка не хотіла нікого сердити й доводити до сказу.

Варто було Джулі зазирнути «за фасад» своєї навіженої, як далі все стало просто. Відтоді, відчувши презирливість з боку Ідеальної Джулі, вона могла ставитися до її критичного голосу так само, як поставилася б до будь-якого дівчатка, що ховається за маскою.

— Гей, крихітко, — говорила вона собі, — зі мною можеш не прикидатися!

Вона уявила, як саджає себе маленьку собі на коліна й запевняє, що на неї ніхто не гнівається, а в тому, що вона має якісь потреби, немає нічого страшного. Їй завжди допоможуть.

Чому співчувати собі важко, частина 2

Зцілення завдає болю

Протягом десятиліть, щоразу, як ви не дотягували до стандарту, — мали посередні оцінки в школі, були недостатньо симпатичними, не завжди вміли контролювати свої емоції

та робити щасливими своїх близьких — ви шмагали себе батою і працювали ще старанніше. Щоразу той батіг залишав у вашій душі нові рани й ворушив старі, завдавав пекучого, гострого болю і спричиняв кровотечу.

Самопалювання викликає біль, і це зрозуміло, тому, караючи себе, ми водночас шукаємо способів вгамувати той біль і зробити його стерпним. Більшість із нас просто звикла жити з певним рівнем хронічного болю, ми вважаємо це нормою. Ми платимо за те, що не полишаємо надій колись піднятися до стандартів синдрому людини-донора, стати повноцінним членом суспільства й заслужити на любов.

Іноді рани такі глибокі, що ми вдаємося до небезпечних методів — шукаємо порятунку в алкогольному чи наркотичному забутті, калічимо себе, утрачаємо контроль над власною харчовою поведінкою, намагаємося звільнитися від тривоги за допомогою нав'язливих дій. Такі методи здатні заспокоїти біль на короткий час, та в довгостроковій перспективі зрештою лише поглиблюють рани.

Тому ми кажемо вам: покладіть батіг.

Оцінімо ситуацію реально: що сталося б, якби ви припинили себе шмагати, поклали батіг і поставилися до своїх складних почуттів лагідно й зі співчуттям?

Уявіть таку спробу. Хай ваша навіжена покладе батіг. А далі відбудеться ось що: рани, яких ви завдавали собі та які ворушили руками... зрештою почнуть загоюватися.

І тут ми підійшли до того, що гуру із самопомогі зазвичай обходять: загоєння без болю не буває.

Якщо ви ламаєте ногу, вона болить. І це відчуття буде продовжуватися, доки кістки не зростуться. З моменту переламу й до повного зцілення не буде жодної миті, коли

вашій нозі буде краще, ніж до травми. Бо процес зцілення завжди болісний. А що ви робите зі зламаною ногою? Ви накладаете гіпс — створюєте навколо неї «захисну споруду», яка дозволить кінцівці відновитися.

Щойно ви припините торкатися ран, яких завдавали собі впродовж багатьох років, вони зрештою почнуть загоюватися. Біль набуде нового характеру. Його не можна позбутися в той самий спосіб, за допомогою якого ви втамовували біль від батога. Ви добре навчилися заспокоювати старий біль, а зараз мусите навчитися новому ставленню до нового болю. Одна жінка, яка проходила курс «психотерапії співчуттям», сказала: починаючи практикувати самоспівчуття, ви «відкриваєте колодязь нестерпного смутку»²⁰⁸.

Наша приятелька, лікар-сексолог Рена Мак-Деніел, порівнює такий біль із печінням від антисептику, яким обробляють рану. Це здоровий біль, що дає змогу уникнути інфекції та загоїтися рані. Так само переосмислення ситуації (позитивне переоцінювання) допомагає нам усе витерпіти й знайти стратегії, які не просто роблять нас нечутливими до болю й можуть отруїти нашу свідомість, а також полегшують процес і сприяють швидшому одужанню.

Амелії більше до вподоби аналогія з омаром. Тіло омара м'яке й захищене твердим панциром. Омар виростає, а розмір панцира не змінюється. Зрештою тіло вже ніяк не вміщається під своєю захисною оболонкою, і дискомфорт від такого ув'язнення змушує омара ховатися під камінням, скидати панцир, що стискає його, наче лещата, і чекати, доки виросте нове, більше й міцніше покриття. Цей процес не надто приємний і залишає омара на якийсь час вразливим. Та зрештою тварина набуває більшого розміру й стає

сильнішою, що було б неможливо без додаткових зусиль і певних незручностей.

Хай яка метафора вам більше до вподоби, самоспівчуття — це не завжди легкий і приємний досвід, але воно справді допомагає стати міцнішими. І після цього ми опиняємося перед новим викликом.

Чому снівчувати собі важко, частина 3

Сила лякає

Уявіть, що ви позбавилися прагнення досягти нав'язаних вам стандартів. Ви відклали батіг, і ваші рани почали загоюватися. Ви навчилися нових стратегій, які допомагають тамувати новий біль зцілення.

Що потім?

Так-от, потім.

Зцілюючись, ми набираємося сили. Ми стаємо сильнішими й сильнішими. Сильнішими, ніж були колись раніше. Сильнішими, ніж колись могли собі уявити. Нашої сили достатньо, щоб не піддаватися залякуванню синдрому людини-донора.

А цей синдром із відповіддю не забариться. Ми відчуємо його удар. У нас можуть з'явитися побоювання, що світ покарає нас, якщо насмілимося бути сильними.

А інколи нас лякатиме власна сила. *А вам* подобається ідея стати сильною?

Правда в тому, що ми переважно боїмося сили, яку можемо отримати. Ми більше не витрачатимемо енергії на тамування нищівного болю самокритики.

Як відомо, з особистою силою зростає особиста відповідальність. Нам лячно, що з новою силою (і владою) ми можемо не впоратися з новими обов'язками. Скажімо, у вас є хобі, з якого мають користь інші люди, і вони починають платити вам за це. Хобі перетворюється на невеличкий бізнес, який поступово розростається. Урешті-решт вам доведеться змінювати стиль життя, вивчати основи маркетингу та корпоративного оподаткування, зустрічатися з потенційними партнерами й клієнтами, наймати на роботу працівників і відповідати за їхній добробут. На кону вже не просто ви з вашим хобі, а й прожиток інших людей. Нас лякає, що, опинившись у великому офісі, ми й гадки не матимемо, що там робити. Поки у вас є лише хобі, ви ще не готові до такого, і важко уявити, як ви почуватиметеся й наскільки ви можете бути готовими до цього, пройшовши весь шлях від аматорки до бізнесвумен. Вам важко уявити себе з усім багажем необхідних знань, навичок і міцності, які ви здобудете в перспективі. Така непевність може стати нездоланною перешкодою на шляху до майбутнього.

Перші кроки в самоспівчутті завжди складні. Це нормально. Для когось складним буде весь шлях. Це теж нормально. Та практика самоспівчуття дозволить вам набути міцності. Як? Про це далі.

Як стати сильною, частина 1

Подружіться зі своєю навіженою

Якщо ви досі не визначили особу своєї навіженої, час про це подбати. Не відкладайте, ми почекаємо.

Упоралися? Чудово.

Ваша навіжена з кімнати на горищі має набути рис певної персони, щоб ви сприйняли її як окрему особистість. Тоді ваші стосунки з нею (подібно до ваших стосунків із друзями) зможуть ґрунтуватися на невіддільному пізнанні. Ми взагалі значно краще розуміємося на невіддільному пізнанні інших людей, ніж самих себе²⁰⁹. Якимось чином (незрозуміло чому) навіть люди, наділені талантом невіддільного пізнання на інтуїтивному рівні, майже завжди переходять до відокремленого пізнання, коли йдеться про внутрішній досвід. А це означає, що, розмірковуючи про власне життя, ми розглядаємо свої рішення й дії окремо від ситуації і власної індивідуальності. Ми оцінюємо їх, ґрунтуючись на штучних стандартах синдрому людини-донора. Уособлення нашого самокритичного «я» робить стосунки з ним ефективнішими. Певні форми персоніфікації присутні в багатьох терапевтичних методиках, і чимало різних людей і підходів визнали дієвість прийому, що дозволяє відступити на кілька кроків від нашого внутрішнього критика й спостерігати за ним збоку, щиро й зацікавлено²¹⁰.

Персоніфікація нашого потягу до самокатування дозволяє нам застосувати невіддільне пізнання. За допомогою невіддільного пізнання ми можемо відокремити *себе* від своєї навіженої та побудувати з нею стосунки — можливо, навіть заприятелювати. Ця дружба з власним внутрішнім досвідом має потужну силу. Коли ви зазнаєте серйозних труднощів і позитивного переоцінювання виявляється недостатньо, щоб витримати всі негаразди, допомагає самоспівчуття²¹¹. У мультиплікаційному фільмі «Думками навиворіт» Радість безуспішно намагається підбадьорити уявного друга

Райлі, рожевого котослонодельфіна Бінго-Бонго: «Не сумуй, усе буде гаразд. Ми дамо цьому раду!» Стратегія позитивного переоцінювання. І вона не спрацьовує. Та коли до Бінго-Бонго підходить Смуток, сідає поряд і плаче разом із ним, висловлюючи своє співчуття й розуміння, тому одразу стає краще. Людей, особливо схильних до самокритики й сорому, лагідне й співчутливе ставлення до внутрішніх переживань лікує значно краще, ніж позитивне переоцінювання²¹².

Розрив між вами реальними й вами очікуваними завжди є і буде. Його масштаби й природа не мають жодного значення. Важливо те, як ви до нього ставитеся — іншими словами, які у вас стосунки з вашою навіженою.

Погляньте на цю самокритичну частину вашої особистості лагідно та зі співчуттям. Подякуйте їй за ту важку роботу, яку вона виконала, щоб допомогти вам вижити.

Як стати сильною, частина 2

«Повернись обличчям до дивного»

Це рядок із пісні Девіда Бові *Changes* («Зміни»). Ідеться про те, щоб не пропускати повз увагу будь-які зміни, що відбуваються довкола, і не намагатися їм протистояти. Про що й наша книжка: пізнай правду і, якщо можеш, полюби її. Та перший крок — пізнання правди, усієї до останку. Навіть тих її сторін, які викликають у вас неприємні почуття. Це, мабуть, найпотужніший «активний інгредієнт» у практиці усвідомленості²¹³.

Іноді такий досвід називають «прийняттям», як, наприклад, у дискусіях про певні аспекти буддистської медитації.

Ми не вживаємо це слово, бо воно несе в собі мимовільний відтінок безпорадності — «просто прийми це як істину... а отже, полиш будь-яку надію змінити ситуацію».

Натомість ми використовуємо термін «дистанціювання для спостереження».

Це не вроджена навичка, але її легко набути.

Проілюструємо це на відносно безпечному прикладі. Власники помешкань у нашому регіоні (Західний Массачусетс) щомісяця отримують листи від енергетичної компанії, у яких їхні витрати електроенергії порівнюються з витратами їхніх сусідів. Мета такої інформації — знизити рівень споживання, а отже, заощадити гроші споживачів і зменшити наш вуглецевий слід²¹⁴. В ідеальному світі ця інформація мала б лише спонукати домовласників регулярно ставити собі запитання: «Чи не можу я зробити більше?», навіть якщо відповідь: «Я вже роблю все можливе».

Але людям *страшенно не подобається*, коли їм повідомляють, що вони витрачають електроенергії більше за сусідів. Їм здається, що енергетична компанія намагається їх присоромити, і вважають наведені цифри піддробкою, а саму ідею шахрайством. (Що дивно — яка користь енергетичній компанії змушувати людей ніяковіти через те, що вони споживають їхню продукцію у великій кількості?) Ми чули, як одна жінка охрестила такі листи полюванням на відьом.

То що ж здатне викликати сором і лють?

Коли нам говорять, що ми витрачаємо електроенергії більше за сусідів, різниця між нами реальними (щодо витрат енергії) і нами очікуваними — суперзаощадливими мешканцями, які живуть ледве не в юрті, дбаючи про довкілля, —

змушує нашу навіжену схаменутися. У неї лише два варіанти: або помиляємося ми, або помиляється енергетична компанія. Або ми страшні люди, позаяк спалюємо все те органічне паливо, і в такому разі наша навіжена шаленіє від сорому й самопаплюження; або енергетична компанія — то брехливе кодро, оскільки звинувачує нас у спаленні всіх копалин, і тоді наша навіжена скаженіє, бо ідіотська компанія надсилає нам нахабні листи й намагається зіпсувати нам настрій.

Іноді *дійсно* бреше світ. А іноді ви дійсно докладаєте не всіх зусиль.

Однак лють і паніка вашої навіженої мають стати для вас сигналом «повернутися обличчям до дивного». Тобто «дистанціюватися для спостереження». Ви спокійно й неупереджено аналізуєте, що насправді створює такий помітний розрив між вами реальними й вами очікуваними. Отримавши подібний лист від енергетичної компанії, ви розмірковуєте, що може бути причиною підвищеного споживання електроенергії. Можливо, ви живете в старому будинку? Чи працюєте з дому, у вас є діти або ви заряджаєте електромобіль? Імовірно, ви споживаєте багато енергії, бо готуєте їжу переважно вдома й цим зменшуєте шкідливий вплив закладів фастфуду на довкілля? Чи у вашому кварталі багато невеличких помешкань, які, безперечно, потребують менше енергії для обігріву, що знижує середній показник у вашому районі?

«Чи не можу я зробити більше?» — запитуєте ви себе. І, мабуть, відповідаєте: «Я вже роблю все можливе». Утім, іноді ви можете сказати: «Я могла б зробити ще трошки». Та ви не мусите карати себе, що не зробили цього «трошки» раніше. Раніше ви робили все, що могли. Ви знаєте

це, бо завжди себе контролювали. Ви поверталися обличчям до дивного.

У кожного своє життя, і кожен робить усе можливе. «Усе можливе» сьогодні не обов'язково означає «все можливе взагалі», але це найбільше, на що ми здатні в цей момент. Дивно. Та правда. І вона могла б затягнути нас у відкрите море безпорадності та усамітнення, якби не якір. На якорі нас тримає вдячність.

ПОВЕРНІТЬСЯ ОБЛИЧЧЯМ ДО ДИВНОГО, ЗМІНІТЬ СВІТ

Багатьом відомі слова Джеймса Болдвіна: «Не все, з чим стикаєшся, можна змінити. Та доки не стикнешся, не зміниш узагалі нічого». Мало хто цитує фразу, яку він сказав перед цим: «До того ж ви даєте мені жакливу перевагу: вам [білим людям] ніколи не доводилося дивитися на мене. А я на вас мусив дивитися. Я знаю про вас більше, ніж ви знаєте про мене».

Сміливо поглянути в очі незручній неправді, «сміливо повернутися обличчям до дивного» — це жаклива перевага. Для людей, які зазнають утисків, насилля, страждають від наслідків кліматичних змін, це не питання вибору — гірка правда їм добре знайома. Люди, наділені владою, привілеями чи можливостями, повинні *обрати* її, цю страшну перевагу знати правду — усю до останку. Навіть ту її частину, яка висвітлює різницю між нами реальними й нами очікуваними.

Навіжена не в змозі цьому зарадити. Вона шаленітиме до нестями, варто їй буде лише дізнатися про чергову вимогу суспільства, яку ми не здатні задовольнити;

і вона намагатиметься покласти на когось провину — на нас або на світ. Але погляньмо, що відбувається.

Припустімо, вас, білу жінку, темношкіра людина звинувачує у вчинку, що є проявом расизму. Ваша навіжена починає лютувати: світ називає вас расисткою, це ганьба, ви людина благочестива й ніколи не поставилися б до інших несправедливо через колір шкіри. Якщо навіжена реагує на ситуацію занадто гостро й оголошує світ (тобто темношкіру жінку, яка висловилася проти вас) брехливою мерзотою й наполегливо твердить, що ви не зробили нічого поганого, тоді ви не маєте можливості спробувати зробити світ кращим і справедливішим. Ви відреагуєте приблизно так: *«Цього не було! Я не расистка!»*

Якщо, з іншого боку, вона надто близько до серця сприймає критику й починає безжалісно шмагати вас батоном, бо ви не кращі за ку-клукс-клан і взагалі нічима й ошуканка, тоді це самопаплюження послаблює вас і ви не здатні діяти продуктивно. Так само непродуктивною буде й ваша реакція: *«Я СТРАЖДАЮ! БУДЬ ЛАСКА, ПОЖАЛІЙ БІЛУ ЖІНКУ, ТЕМНОШКІРА СЕСТРО!»*

Паніка навіженої не мотивує вас до дій, проте надає важливу інформацію. По-перше, вона говорить, що ви зіткнулися з різницею між вами реальними й вами очікуваними. По-друге, вам не байдуже до цієї різниці. Тому, згадавши про спостережну дистанцію та побачивши ситуацію збоку, ви можете оцінити її, наприклад, так: *«Для мене важливо, щоб я ставилася до всіх однаково. Зважаючи на побачене, я, здається, повелася неправильно. Наперед я буду обачнішою».*

Досвід дійсно дивний: «Я не хотів цього зробити, утім, так вийшло, про це свідчить отримана мною нова інформація». Як не дивуватися, коли ми докладаємо всіх зусиль, а вони не відповідають очікуванням, що покладає на нас суспільство. Коли ми, скориставшись спостережною дистанцією, дивимося на таку дивину збоку, це дає нам змогу змінити себе, а отже, і світ.

Як стати сильною, частина 3

Подяка (Нікуди не подінешся!)

Яка книжка для жінок із категорії «допоможи собі сама» обходиться без поради «практикувати подяку»? Ви вже чудово знаєте, що «подяка» — це корисно. Щоразу, коли хтось нагадує вам про необхідність бути вдячною, десь подумки ви починаєте себе картати, що забули про таку важливу річ.

Практикувати подяку дійсно дуже корисно. Та спочатку хочемо вас застерегти: висловлюючи вдячність за добрі речі, ми не позбавляємося проблем. Жінок століттями переконували бути вдячними за те, що вони живуть краще за минулі покоління. Цю «подяку за те, що ми маємо» використовували проти нас як зброю, аби придушувати наш опір і докоряти за наші страждання. Вдячність не означає ігнорування проблем. Хай там що, подяка дає нам знаряддя для боротьби й подальшого руху вперед. Це квінтесенція позитивного переоцінювання²¹⁵.

Забувати дякувати цілком нормально (результат асиметрії зустрічного/ходового вітру), нам усім необхідно про це нагадувати.

То які наші дії?

Практики подяки в тому вигляді, у якому вони описані в популярній культурі (зазвичай це вправи, що пропонують вам висловлювати вдячність за все, що у вас є, наприклад: «Щодня складайте список із десяти речей, за які ви вдячні»), не містять конкретних рекомендацій, як ми пересвідчилися на власному досвіді. Коли Емілі намагалася виконати цю вправу, її самопочуття завжди погіршувалося, бо вона одразу уявляла, скільки людей не мають того, що є в неї. Вона почувалася безпорадною та ні на що не здатною.

Потім вона сама прочитала результати досліджень і почала дотримуватися інструкцій, що ґрунтувалися на доказовій базі... і сталося диво. Є дві техніки, які реально працюють, і жодна з них не передбачає подяку «за те, що ви маєте». Секрет у тому, щоб практикувати «подяку тим, хто у вас є» і «подяку за все, що вийшло на добре».

Швидка подячна допомога — це «подяка тим, хто у вас є». Містер Фред Роджерс, приймаючи Премію за життєві досягнення від Національної телевізійної академії, звернувся до всіх присутніх у залі з проханням протягом десяти секунд згадати людей, які «допомогли полюбити те добре, що зростає в нашій душі; людей, які любили нас і хотіли для нас найкращого; [...] тих, хто спонукав нас стати такими, якими ми є». Це зразок «подяки тим, хто у вас є».

Якщо ви хочете зробити таку подяку вагомішою, напишіть людині лист про те, як вона вам допомогла²¹⁶. Ви можете навіть передати їй цей лист. Якщо вас накриває хвиля вдячності — зачитайте людині лист уголос. Такий «візит вдячності» може покращити ваше самопочуття на весь місяць, а можливо, на три²¹⁷.

Тривала подячна підтримка — це «подяка за все, що вийшло на добре». Щодня ввечері пригадуйте якусь подію, що викликає у вас почуття вдячності, й опишіть її.

1. Дайте цій події чи обставині назву, наприклад: «Закінчила писати розділ 8» чи «Провела збори без криків і лементу».

2. Занотуйте весь перебіг подій та окремі деталі — хто брав участь (не забудьте про себе), що робив або казав.

3. Опишіть свої почуття — на той час і зараз, коли ви думаєте про цю подію.

4. Поясніть, що сприяло цій події? Що стало причиною? Завдяки якому збігу обставин виникла така можливість?

Якщо, роблячи нотатки, ви відчуєте потяг до негативних, критичних думок і відчуттів, обережно відстороніться від них і поверніть свою увагу до події, за яку дякуєте.

У дослідженні просять описувати в такий спосіб три події щодня протягом тижня, але Емілі це здалося занадто. Вона дякувала кожного вечора за одну подію протягом трьох тижнів. І це було *прекрасно*. Вона привчила свій мозок звертати увагу не лише на найбільш сприятливі події, а й на свої сильні якості та зовнішні ресурси, завдяки яким ті події стали можливими²¹⁸.

Ми сиділи й слухали Софі.

— Тож учора ввечері я розповіла Бернарду про непривітних продавчинь, що обслуговували мене в маркеті. І знаєте, що він сказав?

— Що?

— Він зробив серйозний вигляд і промовив: «Твоє життя могло б бути не менш яскравим, ніж життя будь-якої іншої жінки, якби ж тільки... ти не лазила з велотренажера й носила шостий розмір*». А я йому: «Дженіс Лестер!» А він: «Найгірший епізод третього сезону, еге ж?» А...

Софі й далі теревенила про те, як минув вечір, і всім було зрозуміло, що вона вже переступила поріг, залишивши всі сумніви позаду.

Хіба може бути щось романтичніше за хлопця, який з пів слова розуміє вашу «божевільну на горищі»?

То було два роки тому. Нещодавно вони придбали будинок. Його діти її обожають, а Софі постійно дивується, як сильно вона любить їх. І щоразу, стикаючись із випадками, які вона називає «звичайним ідіотизмом», надсилає Бернарду одну й ту саму есемеску: «ДЖЕНІС ЛЕСТЕР!!!!!»

Це останній розділ і кульмінація всього, про що ми наразі дізналися, тож поставимо головне запитання: чому все в цій книжці так важливо? Кому яке діло, як добре ми почуваємося — наскільки спокійно й упевнено проходимо всі цикли й, ніби за стрілкою маятника, коливаємося між різними станами, властивими людській природі? Якщо ми не шкодимо іншим, хіба має значення наша вис-

* Відповідає українському 42-му розміру.

наженість, розгубленість, постійна самокритика — наше вигоряння?

Насправді це дуже важливо. Важливо, бо ми, авторки, хочемо, щоб світ став кращим. Ми прагнемо, аби дедалі більше людей мали гідне життя. Гадаємо, ви також цього бажаєте. А ви — це частина світу.

Коли ви ставитеся до себе жорстоко, презирливо, соромите себе, ви лише додаєте світу жорстокості. Якщо ви сприймаєте себе доброзичливо та зі співчуттям, добрішим і милосерднішим стає світ. Бути співчутливою до себе — не потурати своїм бажанням, не жаліти себе, а просто бути доброю — це найменша й водночас єдина найважливіша річ, яку ви можете зробити, щоб світ став кращим. Доки не будете вільними ви, ми теж не можемо бути вільними. Тому нам усім необхідно співпрацювати, щоб кожна отримала цю свободу.

Наше оточення не мусить мінятися, якщо ми не ставимося до своїх внутрішніх почуттів доброзичливо та співчутливо. Щойно ми починаємо це робити, ми здійснюємо справжню революцію. Світ стає інакшим, коли змінюємося ми, бо кожен із нас (і ви теж) — частина цього світу. Це наш спільний дім, а ми, Емілі та Амелія, ваші сестри.

tl;dr.,

або кількома словами

- Кожна з нас має «божевільну» «на горищі» нашої психіки. У цієї навіженої нездійсненна місія: пильнувати провалля між нами реальними й тими, якими нас намагається зробити синдром людини-донора.

- Самоспівчуття й подяка дають нам змогу визнати різницю між нами, якими ми є, і нами, якими хоче нас бачити світ, і до того ж не вдаватися до самопобиття й не ізолювати себе від інших.

- Самоспівчуття дається важко, бо зцілення завжди супроводжується болем, а дедалі більша сила лякає. Але воно того варте, адже зцілення допомагає нам стати сильнішими, щоб позбутися синдрому людини-донора.

- Ми не повинні чекати, доки зміниться світ, щоб починати зцілюватися самим і зцілювати одна одну.

Висновок

Довго й радісно

Ми хотіли закінчити цю книжку на оптимістичній, натхненній ноті — побажанням жити довго та щасливо. Утім, завершуючи її написання, ми помітили дещо дивне: у нашій книзі про «самодопомогу» щастя не згадується.

Отже, ми писали не про щастя.

Але в кожному розділі з'являється інше слово — «радість».

Хіба радість і щастя не одне й те саме? О, ні. Як пише Брітні Купер у своїй книжці *Eloquent Rage* («Красномовний гнів»), «щастя асоціюється з випадковими подіями, з тим, що трапляється раптово: чи щастить вам у житті, чи всі добре почуваються. А радість народжується від чіткого внутрішнього бачення своєї мети»²¹⁹. Коли наші інтереси виходять за межі власної особистості, життя набуває сенсу, а коли наше Щось Більше, немов дзвін, відгукується в нашій душі — це радість. А що наше Щось Більше перебуває всередині нас, то жодна зовнішня обставина, жодна випадкова подія не можуть позбавити нас цього джерела радості.

Та це ще не все.

Розмірковуючи над тим, що означає жити не «довго й щасливо», а «довго й радісно», ми зрозуміли істину, яка може здатися ледь не криміналом: радість іде не «зсередини». Її породжує зв'язок з іншими Донорами.

Сходинокою до радості є відчуття своєї «достатності», а відчуття «недостатності» — це одна з форм самотності. Потрібно, щоб інші люди говорили нам, що ми повноцінні такі, які є, — не тому, що ми цього досі не знаємо, а тому, що нагода почути таке від інших (яка водночас є нагодою нагадати їм, що вони теж повноцінні) — це одна з умов, без яких нам не відчутти свою цілісність. Ми віддаємо та отримуємо, ми створені бути цілісними особистостями.

Відчувати потребу в інших людях, які б нагадували нам, що ми можемо собі довіряти й ставитися до себе лагідно й співчутливо, як до хворої дитини, — це нормальна, здорова потреба кожного. Потребувати допомоги, щоб відчутти себе «достатньо доброю», — це не патологія, не «неуважність». Це так само нормально, як потреба переконувати людей, яких ви любите, що вони можуть собі довіряти, що вони здатні ставитися до себе не менш лагідно та співчутливо, ніж ви до них. І цей взаємообмін, взаємозв'язок, стає трампліном, з якого ви потрапляєте у сповнене радості життя.

Ще раз наголошуємо: добре самопочуття — це не стан психіки, це стан безперервної діяльності, вільного руху всіма циклами людського життя; головна дія на шляху до доброго самопочуття — взаємопідтримка. Це нескінченний потік Донорів — тих, хто надає та приймає підтримку, у всіх її різноманітних формах.

Ми лікуємося від вигорання не тоді, коли «підкуємося про себе», а тоді, коли всі піклуються одне про одного.

Тож не втомлюємося повторювати:

Довіряйте своєму тілу.

Ставтеся до себе доброзичливо.
Ви вже чудові такі, якими є зараз.
Ваша радість має значення.
Будь ласка, розкажіть це всім своїм знайомим.

tl;dr:,

або кількома словами

- Те, що ви впоралися з причиною стресу, не означає, що ви перемогли стрес. Щоб упоратися зі стресом, не обов'язково спершу боротися зі стресорами. Іншими словами, не варто чекати, доки світ зміниться на краще, щоб змінювати на краще своє життя. Коли ви поліпшуєте своє життя, кращим стає і світ.

- Добре самопочуття — це не стан, це дії. Це можливість вільно рухатися крізь цикли та гойдатися за маятником повноцінного людського буття.

- Синдром людини-донора — це заразливе, хибне переконання, що ваш моральний обов'язок віддавати кожну краплю себе (свій час, увагу, енергію, любов і навіть своє тіло) на підтримку інших, хай чого це вам не вартує. Зверніть увагу на те, як по-різному ви відчуваєтеся, спілкуючись із людьми, які ставляться до вас турботливо та щиро, і з тими, хто впевнений у своєму праві вимагати від вас усього, що завгодно.

- Люди не створені жити ізольовано від світу. Ми маємо постійно коливатися між бажанням спілкуватися та прагненням до усамітнення. Тісний зв'язок із друзями, родиною, домашніми улюбленцями, із божественними силами так само необхідний, як їжа й вода.

Подяки

Люди не можуть вершити великі справи самотійно. Ми створені працювати разом. На обкладинці стоять наші імена, та є десятки людей, без чиєї допомоги та підтримки ця книжка не з'явилася б на світ. Ось декілька з них.

Дякуємо нашій неперевершеній, дивовижній літературній агентці Ліндсі Еджкомб. Вона двічі продала цю книжку видавцеві й ніколи не сумнівалася, що посібник із «феміністської самодопомоги» був чудовою, навіть необхідною ідеєю.

Вдячні нашій захопливій редакторці Сарі Вайсс, яка кілька разів проговорювала з нами концепцію твору, щоб ми не втратили зв'язок із нашим Чимось Більшим, і дозволила нам бути суперфеміністками й водночас залишатися жіночними.

Щиру подяку висловлюємо всім жінкам, чиї життєві історії стали основою для збірних образів наших героїнь. Сподіваємося, ми віддали вам належне. Дякуємо всім, хто відповідав на наші запитання у *Facebook*. Ви довели, що ця соціальна мережа може стати платформою для змістовної, глибокої дискусії — навіть на вельми вразливій темі. Ми дуже вдячні Чарльзу Карверу за те, що він описав систему зворотного зв'язку зі збільшення/зменшення розбіжностей (яку ми назвали «монітором»), а також годину поспілкувався з Емілі телефоном. Дякуємо Джулі Менчер, яка порадила нам роботу *Women's Growth in Connection*, що виявилася тим останнім елементом, якого бракувало пазлу під назвою «Вигоряння».

Ми вдячні нашим чоловікам, без чиєї допомоги ми б точно не завершили свою роботу.

Ми почали писати «Вигоряння» 2015 року, а завершили 2018-го. За той час, м'яко кажучи, відбулося чимало змін. З'явилася й отримала широкий відгук у світовій інтернет-спільноті фраза *#Shepersisted*; Д. Трамп став президентом; розпочалася процедура виходу Британії з ЄС. Гілларі Клінтон перша серед кандидатів у президенти вибачилася перед виборцями за програш. До широкого вжитку увійшло слово «інцел», а соціальна акція проти сексуальних домагань і насильства з хештегом *#MeToo* охопила весь світ. Конгресвумен Максін Вотерс відзначилася своєю наполегливістю, закликаючи до відповіді міністра фінансів США. Емма Гонсалес — студентка школи, де під час стрілянини загинуло й було поранено чимало школярів і працівників, — виступила з жорсткою критикою на адресу влади й закликала до встановлення контролю над вогнепальною зброєю. Скромна професорка психології Крістін Блейзі Форд, яка звинуватила кандидата в члени Верховного суду США в сексуальних домаганнях, пояснила юридичному комітетові Сенату, як отримані травми впливають на пам'ять.

Одним словом, книжка, яка допоможе жінці вижити, сьогодні потрібна світу значно більше, ніж у минулі десятиліття. Робота над нею допомагала нам упродовж цих складних років. Сподіваємося, усі люди, які долучилися до її написання, збагатили наші життя й увесь світ і знайдуть у ній щось корисне.

Примітки

Вступ

- 1 Freudenberger, “Staff Burn-Out Syndrome.”
- 2 Hultell, Melin, and Gustavsson, “Getting Personal with Teacher Burnout”; Larrivee, *Cultivating Teacher Renewal*.
- 3 Watts and Robertson, “Burnout in University Teaching Staff”; Cardozo, Crawford, et al., “Psychological Distress, Depression.”
- 4 Blanchard, Truchot, et al., “Prevalence and Causes of Burnout”; Imo, “Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors”; Adriaenssens, De Gucht, and Maes, “Determinants and Prevalence of Burnout in Emergency Nurses”; Moradi, Baradaran, et al., “Prevalence of Burnout in Residents of Obstetrics and Gynecology”; Shanafelt, Boone, et al., “Burnout and Satisfaction Among US Physicians.” Інший метааналіз визначив ступінь вигорання серед медпрацівників відділень інтенсивної терапії на рівні від 0 до 70 відсотків. Van Mol, Kompanje, et al., “Prevalence of Compassion Fatigue Among Healthcare Professionals.”
- 5 Roskam, Raes, and Mikolajczak, “Exhausted Parents.”
- 6 Purvanova and Muros, “Gender Differences in Burnout.”
- 7 Тобто жінки, але також лесбійки, пасивні гомосексуали й люди з іншим кольором шкіри.
- 8 Manne, *Down Girl*.
- 9 Manne, *Down Girl*, 49.
- 10 Patashnik, Gerber, and Dowling, *Unhealthy Politics*.
- 11 Friedman and Furster, “Effects of Motivational Cues.”

Розділ 1. Завершіть цикл

- 12 Гіпопотами вбивають у п'ятеро більше людей, ніж леви, — близько п'ятисот на рік. Але це ніщо порівняно з людьми: щороку ми маємо у сто разів більше вбивств. Gates, “Deadliest Animal in the World.”
- 13 Особливо «варіабельність серцевого ритму» (BCP), показник адаптації серцево-судинної системи до змін стресорів. Щодо гострого стресу: Castaldo, Melillo, et al., “Acute Mental Stress Assessment.” Щодо хронічного стресу: Verkuil, Brosschot, et al., “Prolonged Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction.”
- 14 Наприклад, Marsland, Walsh, et al., “Effects of Acute Psychological Stress”; Valkanova, Ebmeier, and Allan, “CRP, IL-6 and Depression”; Morey, Boggero, et al., “Current Directions in Stress”; і Song, Fang, et al., “Association of Stress-Related Disorders.”
- 15 Sapolsky, *Why Zebras Don't*.
- 16 Схожа, та неоднакова: приміром, активація мозку варіюється залежно від природи стресорів. Психосоціологічні стресори активують ділянки мозку, асоційовані з емоційною регуляцією, більше за фізіологічні стресори; водночас фізіологічні стресори активують

- рухову діяльність більшою мірою, ніж це роблять психосоціологічні стресори. Kogler, Müller, et al., "Psychosocial Versus Physiological Stress."
- 17 Sofi, Valecchi, et al., "Physical Activity"; Rosenbaum, Tiedemann, et al., "Physical Activity Interventions"; Samitz, Egger, and Zwahlen, "Domains of Physical Activity."
 - 18 Epley and Schroeder, "Mistakenly Seeking Solitude."
 - 19 Sandstrom and Dunn, "Social Interactions and Well-Being."
 - 20 Bazzini, Stack, et al., "Effect of Reminiscing About Laughter."
 - 21 Scott, "Why We Laugh."
 - 22 Grewen, Anderson, et al., "Warm Partner Contact."
 - 23 Walsh, "Human-Animal Bonds I."
 - 24 Christian, Westgarth, et al., "Dog Ownership and Physical Activity"; Richards, Ogata, and Cheng, "Evaluation of the Dogs"; i Keat, Subramaniam, et al., "Review on Benefits of Owning Companion Dogs."
 - 25 Delle Fave, Brdar, et al., "Religion, Spirituality, and Well-Being."
 - 26 Conner, DeYoung, and Silvia, "Everyday Creative Activity."
 - 27 Емі Сніс, авторка пісень, яка працює з Бесселом ван дер Колком.
 - 28 Наука доводить те, що знають матері: зітхання — ознака розслаблення на неврологічно-му рівні. Li et al., "Peptidergic Control Circuit."

Розділ 2. Не відступайте

- 29 Aldao, Nolen-Hoeksema, and Schweizer, "Emotion-Regulation Strategies."
- 30 McRae, Kateri, and Mauss, "Increasing Positive Emotion."
- 31 Witvliet, Hofelich Mohr, et al., "Transforming or Restraining Rumination."
- 32 Ми визначаємо «оптимізм» і «песимізм», поєднуючи кілька способів визначення й оцінки цих понять. Типові приклади містять «стиль пояснення» за Селігманом, тобто спосіб усвідомлення причини подій з огляду на стабільність і глобальність чинників, що їх викликають, а також на їхню залежність від зусиль індивіда. Seligman, Learned Optimism. І навпаки, тест життєвих орієнтацій Ч. Карвера і М. Шеєра оцінює загальні очікування людини на добрі чи погані події. Scheier and Carver, "Optimism, Coping, and Health."
- 33 Diemand-Yauman, Oppenheimer, and Vaughan, "Fortune Favors the Bold."
- 34 Mehta, Zhu, and Cheema, "Is Noise Always Bad?"
- 35 Phillips, "How Diversity Works"; Apfelbaum, Phillips, and Richeson, "Rethinking the Baseline."
- 36 Це називається Ефект Даннінга — Крюгера (ефект профана). Sapolsky, *Behave*, chap. 2.
- 37 Byron, Khazanchi, and Nazarian, "Relationship Between Stressors and Creativity."
- 38 Phillips, Liljenquist, and Neale, "Is the Pain Worth the Gain?"
- 39 McCrea, Liberman, et al., "Construal Level and Procrastination."
- 40 Cerasoli, Nicklin, and Ford, "Intrinsic Motivation and Extrinsic Incentives."
- 41 Torre and Liberman, "Putting Feelings into Words"; and Fan, Varamesh, et al., "Does Putting Your Emotions into Words."
- 42 Adams, Watson, et al., "Neuroethology of Decision-Making."
- 43 Sharp, John, "Senate Democrats Read."
- 44 Withers, Rachel, "8 Women Who Were Warned; Hatch, "13 Iconic Women Who"; Higgins, "The 35 Best 'Nevertheless.'"

- 45 Для тих, хто прагне глибше ознайомитися з дослідженнями механізму, який ми називаємо «монітором» і який насправді йменується discrepancy-reducing (or-increasing) feedback loop and criterion velocity («петля зворотного зв'язку щодо збільшення/зменшення розбіжностей і динаміка оцінювання»): Carver and Scheier, "Feedback Processes in the Simultaneous Regulation of Action and Effect." Щоб дізнатися більше про доказові стратегії підтримки поведінкових змін, див. Miller and Rollnick, *Motivational Interviewing*. А якщо вас зацікавила «проблема дослідження/розроблення» погляду обчислювальної біології, наполегливо рекомендуємо: Ejova, Navarro, and Perfors, "When to Walk Away," а також додатково: MacLean, Hare, et al., "Evolution of Self-Control."

Розділ 3. Сенс

- 46 Огляд дослідницьких інструментів і опитувань, що використовуються вченими й клініцистами для оцінки сенсу життя, дозволяє зробити висновок, що сенс — це «суто індивідуальне сприйняття, розуміння[,] чи переконання щодо власного життя й діяльності та приписуванім їм цінності й важливості». Brandsstätter, Baumann, et al., "Systematic Review of Meaning."
- 47 Seligman, *Learned Optimism*.
- 48 Russo-Netzer, Schulenberg, and Batthyany, "Clinical Perspectives on Meaning." Дві третини досліджень, оснований на систематичному спостереженні за індивідуальним відновленням після психічних захворювань, довело, що сенс життя істотно впливав на перебіг відновлення. Інші вирішальні чинники: соціальні зв'язки, надія, ідентичність, усвідомлення власних можливостей і відповідальності (англ. акронім — CHIME). Leamy, Bird, et al., "Conceptual Framework for Personal Recovery."
- 49 Metz, Thaddeus, "The Meaning of Life."
- 50 Ryan and Deci, "On Happiness and Human Potential."
- 51 Metz, Thaddeus, "The Meaning of Life."
- 52 King, Hicks, et al., "Positive Affect and the Experience."
- 53 Steger, "Experiencing Meaning in Life."
- 54 Roepke, Jayawickreme, and Riffle, "Meaning and Health"; Czekierda, Gancarczyk, and Luszczynska, "Associations Between Meaning in Life"; Kim, Strecher, and Ryff, "Purpose in Life and Use."
- 55 Roepke, Jayawickreme, and Riffle, "Meaning and Health."
- 56 Vos, "Working with Meaning in Life."
- 57 Guerrero-Torrelles, Monforte-Royo, et al., "Understanding Meaning in Life Interventions."
- 58 Park, "Meaning Making Model."
- 59 «Сенс — це усвідомлення своїх найбільших переваг і спрямування їх на реалізацію цілей, які, на твоє переконання, є важливішими за особисті». "Meaning of Life," Positive Psychology Foundation.
- 60 Це стислий виклад семи складників моделі сенсу життя особистості (стосунки, близькість, релігія, досягнення, самотрансцендентність, самоприйняття й справедливе ставлення), а також чинників моделі створення сенсу життя (самооцінка, стосунки з іншими, упевненість і символічне безсмертя). Heine, Proulx, and Vohs, "Meaning Maintenance Model."
- 61 Звісно, є ліпші та є гірші види Чогось Більшого відповідно до їхнього впливу на світ (одразу спадають на думку нацисти, які заради «високих» цілей убивали мільйони людей), але в цій книжці ми не досліджуємо природу добра і зла. Запитуючи себе, що є вашим Чимось Більшим, візьміть до уваги слова нашої бабусі, які могли б належати

- багатьом духовним лідерам: «Запитай себе: „Чи ти комусь шкодиш?“, „Чи ти комусь допомагаєш?“»
- 62 Hart, *The Ear of the Heart*, 241.
- 63 Paul and Wong, “Meaning Centered Positive Group Intervention.”
- 64 *Cancer Journals*.
- 65 Пост у Twitter Гіллари Клінтон: Clinton, Hillary, Twitter post, September 6, 2016, 4:18 p.m. <https://twitter.com/hillaryclinton/status/774024262352941057>.
- 66 Murdock, “The Heroine’s Journey.”
- 67 Friedan, “Up from the Kitchen Floor.”
- 68 Martin, “*Star Trek’s* Uhura Reflects.”
- 69 Park and Baumeister, “Meaning in Life and Adjustment.”
- 70 Tang, Kelley, et al., “Emotions and Meaning in Life.”
- 71 Tsai, El-Gabalawy, et al., “Post-Traumatic Growth Among Veterans.”
- 72 Calhoun, et al., “Relationships between Posttraumatic Growth and Resilience.”
- 73 White, *Maps of Narrative Practice*, i, приміром, Vromans and Schweitzer,
- 74 “Narrative Therapy for Adults.” Щодо депресії: Weber, Davis, and McPhie, “Narrative Therapy, Eating Disorders.” Щодо розладів харчової поведінки: Adler, “Living into the Story.”
- Gwozdziwycz and Mehl-Madrona, “Meta-Analysis of Narrative Exposure Therapy.”
- 75 Fisher, *Everlasting Name*. Але також див. Howe, “I Believe in the Sun,” щоб дізнатися про історію та інші варіанти перекладу.

Розділ 4. Нечесна гра

- 76 Saha, Eikenburg, et al., “Repeated Forced Swim Stress.”
- 77 Seligman, *Learned Optimism*.
- 78 Douthat, “Redistribution of Sex.”
- 79 З липня 2016 року до серпня 2018 року. Причиною (або однією з причин) випадків стрілянини в середній школі Санта-Фе (Техас), на автомийці Ed’s Car Wash, у банку Marathon Savings Bank і, можливо, у школі Марджорі Стоунман Дуглас були, очевидно, ревності або факт відторгнення жінкою. Причиною стрілянини в редакції The Capital Gazette стало почастішання нападки через статтю в газеті про його визнання себе винним у домаганнях щодо жінки. Berkowitz, Lu, and Alcantara, “Terrible Numbers That Grow.”
- 80 “Guns and Domestic Violence,” Everytown for Gun Safety. Випадки масової стрілянини становлять дуже незначну, утім надзвичайно помітну частку смертей від насильства з використанням зброї. Та вони аналогічні іншій категорії смертей від вогнепальної зброї — убивствам, які вчиняються переважно чоловіками й визначаються як домашнє насильство чи насильство щодо сексуального партнера.
- 81 Krebs, Lindquist, et al., Campus Sexual Assault (CSA) Study.
- 82 Fulu, Warner, et al., “Why Do Some Men Use Violence Against Women.”
- 83 Sadker and Sadker, *Failing at Fairness*, 269.
- 84 Karpowitz, Mendelberg, and Shaker, “Gender Inequality in Deliberative Participation.”
- 85 Dalla, Antoniou, et al., “Chronic Mild Stress Impact.”
- 86 Friedan, *Feminine Mystique*.
- 87 Див. “Balancing Paid Work, Unpaid Work, and Leisure,” OECD.
- 88 Altintas and Sullivan, “Fifty Years of Change Updated.”

- 89 “Women Shoulder Responsibility,” Office for National Statistics.
- 90 R v R [1992] 1 A.C. 599, House of Lords.
- 91 Davidai and Gilovich, “Headwinds/Tailwinds Asymmetry.”
- 92 Files, Mayer, et al., “Speaker Introductions at Internal Medicine.”
- 93 «Нове дослідження підтверджує: ви, мабуть, переживали подібну мить незручності та зневаги через те, що ви жінка». Accessed December 7, 2018. <https://www.facebook.com/NPR/posts/10155647100291756>.
- 94 Lepore and Revenson, “Relationships Between Posttraumatic Growth.”
- 95 “The Counted: People Killed by Police in the U.S.”
- 96 van Dernoot Lipsky, *Trauma Stewardship*, chap. 4.
- 97 Див. Додаток В: Standards of Self-Care Guidelines; Mathieu, *Compassion Fatigue Workbook*.

Розділ 5. Індустрія бікіні

- 98 Dohnt and Tiggemann, “Body Image Concerns.”
- 99 Evans, Tovée, et al., “Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes.”
- 100 Vander Wal, “Unhealthy Weight Control Behaviors.”
- 101 Becker, “Television, Disordered Eating, and Young Women.”
- 102 “Thick Dimpling Skin”; Cusio, “‘Eat Up.’”
- 103 “Taking Surprising Risks For The Ideal Body.” Accessed December 7, 2018. <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=124700865>.
- 104 Permanent Market Research, “Global Nutrition and Supplements Market.”
- 105 Ernsberger and Koletsy, “Weight Cycling.”
- 106 Ризик померти з різних причин залежно від ІМТ для чоловіків і жінок; за інформацією медичного журналу *Lancet*, таблиця 7 у додатках: <http://www.thelancet.com/cms/attachment/2074019615/2068888322/mmc1.pdf>. Непомічені результати оброблення результатів і значення похибки такі:

	НЕДО- СТАТНЯ ВАГА В СЕРЕД- НЬОМУ (ІНТЕРВАЛ ПОХИБКИ)	НАДЛИШ- КОВА ВАГА В СЕРЕД- НЬОМУ (ІНТЕРВАЛ ПОХИБКИ)	ОЖИРІН- НЯ І СТУПЕНЯ В СЕРЕД- НЬОМУ (ІНТЕРВАЛ ПОХИБКИ)	ОЖИРІН- НЯ ІІ СТУПЕНЯ В СЕРЕД- НЬОМУ (ІНТЕРВАЛ ПОХИБКИ)	ОЖИРІН- НЯ ІІІ СТУПЕНЯ В СЕРЕД- НЬОМУ (ІНТЕРВАЛ ПОХИБКИ)
ЖІНКИ	1.53 (1.45—1.6)	1.08 (1.06—1.11)	1.37 (1.37—2.42)	1.86 (1.77—1.95)	2.73 (2.55—2.93)
ЧОЛОВІ- КИ	1.83 (1.66—2.02)	1.12 (1.09—1.15)	1.7 (1.62—1.79)	2.68 (2.53—2.84)	4.24 (3.77—4.77)

- 107 Keith, Fontaine, and Allison, “Mortality Rate and Overweight”; Di Angelantonio, Shilpa, Bhupathiraju, et al., “Body-Mass Index and All-Cause Mortality.”
- 108 Keith, Fontaine, and Allison, “Mortality Rate and Overweight.”

- 109 Park, Wilkens, et al., "Weight Change in Older Adults."
- 110 Calogero, Tylka, and Mensinger, "Scientific Weightism."
- 111 Feinman, Pogozelski, et al., "Dietary Carbohydrate Restriction."
- 112 Schatz and Ornstein, *Athlete*.
- 113 Collazo-Clavell and Lopez-Jimenez, "Accuracy of Body Mass Index."
- 114 Saguy, *What's Wrong with Fat?*
- 115 Якщо ви хочете ознайомитися з повним переліком політичних маніпуляцій бікіні-індустрії, що створила світ, де «здорова вага» означає «найменша вага, за якої ви залишаєтеся здоровими» замість «широкий діапазон показників загального доброго здоров'я», див. Bacon, *Health at Every Size; для тих, хто серйозно цікавиться цим питанням, рекомендуємо рецензовану статтю в науковому журналі*: Bacon and Aphramor, "Weight Science."
- 116 "Why People Hate Tess Munster," Militant Baker.
- 117 Brown, "These Women Were Fat-Shamed"; Kolata, "Shame of Fat Shaming"; Engber, "Glutton Intolerance"; Chapman, Kaatz, and Carnes, "Physicians and Implicit Bias"; Puhl and Heuer, "Obesity Stigma."
- 118 Le Grange, Swanson, et al., "Eating Disorder Not Otherwise Specified." «Кожні 62 хвилини принаймні одна людина помирає безпосередньо через розлад харчової поведінки». "Eating Disorder Statistics." ANAD.
- 119 Furnham, Badmin, and Sneade, "Body Image Dissatisfaction"; Kilpatrick, Hebert, and Bartholomew, "College Students' Motivation for Physical Activity."
- 120 Dittmar, Halliwell, and Ive, "Does Barbie Make Girls Want to Be Thin?"
- 121 Puhl, Andreyeva, and Brownell, "Perceptions of Weight Discrimination"; Fikkan and Rothblum, "Is Fat a Feminist Issue?"
- 122 Таблиця 205, "Cumulative Percent Distribution of Population by Height and Sex, 2007 to 2008," <https://www2.census.gov/library/publications/2010/compendia/statab/130ed/tables/11s0205.pdf>; Lee and Pausé, "Stigma in Practice."
- 123 Farrell, *Fat Shame*, 145.
- 124 Там само.
- 125 Там само.
- 126 Нещодавні приклади цього важливого висновку, які підтверджуються дедалі частіше. Метааналіз 2013 року засвідчив, що після схуднення на 8 фунтів (3,63 кг) різноманітні дієти та системи вправ здатні втримати вагу на тому самому рівні в середньому впродовж вісімнадцяти місяців: Johansson, Neovius, and Hemmingsson, "Effects of Anti-Obesity Drugs." Метааналіз ефективності вправ для схуднення 2014 року показав, що після схуднення на п'ять фунтів (2,3 кг) фізична активність дозволила знову не набирати вагу впродовж дванадцяти місяців: Swift, Johannsen, et al., "Role of Exercise and Physical."
- 127 Приміром, модель Be Body Positive визначає п'ять правил зцілення стосунків із своїм тілом: (1) *Поверніть здоров'я*, зосередивши увагу на доброму самопочутті — фізичному, емоційному, соціальному, — і відсуньте «вагу» та «форми» на задній план. (2) *Практикуйте інтуїтивне піклування про себе* — дослухайтесь до свого тіла, задовольняйте його потреби та не намагайтеся їх контролювати й регулювати. (3) *Навчіться любити себе, практикуючи самоспівчуття*, чи, як говорить засновниця Be Body Positive Коні Собчак, «розвивайте почуття милосердя до свого непостійного, мінливого тіла». (4) *Оголошіть про власну унікальну красу*, змінивши суспільний стандарт на своє визначення краси як «динамічних, живих стосунків із навколишнім світом». "Declare Your Own Authentic Beauty" на освітній платформі TheBodyPositive. Ви можете

практикуватися в їхній онлайн-галереї на thisisbeauty.org; там ви знайдете не лише фотографії, а також відео, оповідання, вірші. Останнє. (5) *Створіть спільноту*, оточивши себе людьми, які підтримують ваше починання. Ви можете прочитати книжку про модель Be Body Positive повністю: *embody*, by Connie Sobczak. Концепція Health at Every Size (HAES®) містить аналогічні принципи, їх чотири: довіряйте собі, візьміть за звичку дотримуватися здорового способу життя, прийміть свій розмір та прийміть розмаїття розмірів, визнавши, що люди різні за розміром і формою так само, як вони різні за кольором шкіри або сексуальною орієнтацією. «Відкрийте красу в кожному кольорі спектра», — закликає маніфест HAES. Bacon, *Health at Every Size*, 274. The Body Project теж прагне знизити захопленість «ідеалом худорлявості» й критикою свого тіла, а також навчити переривати розмови «про вагу» та «про тіло», які пропагують худорлявість і критичне ставлення до своїх форм. Stice and Presnell, *Body Project*.

- 128 Якщо ви шукаєте книжку, яка розповідає все про любов до свого тіла, див. Taylor, *Body Is Not an Apology*.
- 129 Це відчуття вашого власного внутрішнього досвіду називається *інтероцепцією*. Craig, “How Do You Feel?”

Розділ 6. Соціальні зв'язки

- 130 Bakwin, “Loneliness in Infants.”
- 131 Cacioppo and Patrick, *Loneliness*, chap. 6; Gangestad and Grebe, “Hormonal Systems, Human Social Bonding, and Affiliation.”
- 132 Holt-Lunstad, “Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review.”
- 133 Polack, “New CIGNA Study Reveals Loneliness.”
- 134 Prime Minister’s Office. “PM Commits to Government-wide Drive.”
- 135 Hari, Sams, and Nummenmaa, “Attending To and Neglecting People,” 20150365.
- 136 Golland, Arzouan, and Levit-Binnun, “The Mere Co-presence.”
- 137 Cacioppo, Zhou, et al., “You Are in Sync with Me.”
- 138 Goleman, *Social Intelligence*, 4.
- 139 Gerhardt, *Why Love Matters*.
- 140 Соціальні зв'язки такі властиві людській природі й такі важливі для нашого розвитку, що стверджують: перебування мозку на зв'язку із соціумом — це його справжній типовий режим. Hari, Henriksson, et al., “Centrality of Social Interaction.”
- 141 Baumeister and Leary, “Need to Belong”; Malone, Pillow, and Osman, “General Belongingness Scale.”
- 142 Cacioppo and Hawkley, “Loneliness”; Leary, Kelly, et al., “Construct Validity”; Gooding, Winston, et al., “Individual Differences in Hedonic Experience.”
- 143 Nichols and Webster, “Single-Item Need to Belong Scale”; Gardner, Pickett, et al., “On the Outside Looking In”; Kanai, Bahrami, et al., “Brain Structure Links Loneliness”; Beekman, Stock, and Marcus, “Need to Belong, Not Rejection Sensitivity.”
- 144 Robles, Slatcher, et al., “Marital Quality and Health.”
- 145 Coan and Sbarra, “Social Baseline Theory.” Автори зауважують: «Людський мозок сприймає соціальні та метаболічні ресурси майже як взаємозамінні».
- 146 Gottman, *Science of Trust*, chap. 6.
- 147 Там само, chap. 10.
- 148 Robinson, Lopez, et al., “Authenticity, Social Context, and Well-Being.”

- 149 Там само.
- 150 Clinchy, "Connected and Separate Knowing."
- 151 Ryan and David, "Gender Differences in Ways of Knowing."
- 152 Valdesolo, Ouyang, and DeSteno, "Rhythm of Joint Action."
- 153 Cirelli, Einarson, and Trainor, "Interpersonal Synchrony Increases."
- 154 McNeill, *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*.

Розділ 7. Що додає вам сил

- 155 Tyler and Burns, "After Depletion."
- 156 Hagger, Wood, et al., "Ego Depletion and the Strength Model"; Solberg Nes, Ehlers, et al., "Self-regulatory Fatigue, Quality of Life."
- 157 Tyler and Burns, "After Depletion."
- 158 Whitfield-Gabrieli and Ford, "Default Mode Network Activity."
- 159 Domhoff and Fox, "Dreaming and the Default Network."
- 160 Brodessa-Akner, "Even the World's Top Life."
- 161 Andrews-Hanna, Smallwood, and Spreng, "Default Network and Self-Generated Thought."
- 162 Immordino-Yang, Christodoulou, and Singh, "Rest Is Not Idleness."
- 163 Wilson, Reinhard, et al., "Just Think."
- 164 Danckert and Merrifield, "Boredom, Sustained Attention."
- 165 Bailey, *Smart Exercise*.
- 166 Nowack, "Sleep, Emotional Intelligence."
- 167 Troxel, "It's More Than Sex"; Troxel, Buysse, et al., "Marital Happiness and Sleep Disturbances."
- 168 Wilson, Jaremk, et al., "Shortened Sleep Fuels Inflammatory Responses."
- 169 "Senate Report on CIA Torture: Sleep Deprivation."
- 170 Everson, Bergmann, and Rechtschaffen, "Sleep Deprivation in the Rat, III." Це ніколи не було підтверджено експериментами на людях через очевидні етичні причини; утім, позбавлення сну — це форма тортур, яка застосовується протягом століть.
Rejali, *Torture and Democracy*.
- 171 Itani, Jike, et al., "Short Sleep Duration and Health Outcomes"; de Mello, Narciso, et al., "Sleep Disorders as a Cause."
- 172 Meng, Zheng, and Hui, "Relationship of Sleep Duration"; Lee, Ng, and Chin, "Impact of Sleep Amount"; Sofi, Cesari, et al., "Insomnia and Risk of Cardiovascular Disease"; Xi, He, et al., "Short Sleep Duration Predicts"; Lin, Chen, et al., "Night-Shift Work Increases Morbidity."
- 173 Anothaisintawee, Reutrakul, et al., "Sleep Disturbances Compared to Traditional Risk."
- 174 Kerkhof and Van Dongen, "Effects of Sleep Deprivation"; Fortier-Brochu, Beaulieu-Bonneau, et al., "Insomnia and Daytime Cognitive"; Durmer and Dinges, "Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation"; Ma, Dinges, et al., "How Acute Total Sleep Loss."
- 175 Williamson and Feyer, "Moderate Sleep Deprivation Produces."
- 176 Harrison and Horne, "Impact of Sleep Deprivation on Decision"; Barnes and Hollenbeck, "Sleep Deprivation and Decision-Making"; Byrne, Dionisi, et al., "Depleted Leader"; Christian and Ellis, "Examining the Effects of Sleep Deprivation."
- 177 Baglioni, Battagliese, et al., "Insomnia as a Predictor of Depression"; Sivertsen, Salo, et al., "Bidirectional Association"; Lovato and Grdisar, "Meta-Analysis and Model."
- 178 Pigeon, Pinquart, and Conner, "Meta-Analysis of Sleep Disturbance."

- 179 Spiegelhalter, Regen, et al., "Comorbid Sleep Disorders"; Pires, Bezerra, et al., "Effects of Acute Sleep Deprivation."
- 180 Kessler, "Epidemiology of Women and Depression"; de Girolamo, et al., "Prevalence of Common Mental Disorders in Italy"; Faravelli, et al., "Gender differences in depression and anxiety: the role of age."
- 181 Liu, Xu, et al., "Sleep Duration and Risk"; Shen, Wu, and Zhang, "Nighttime Sleep Duration"; Cappuccio, D'Elia, et al., "Sleep Duration and All-Cause." Також приблизно на 30 відсотків зростає ризик серед тих, хто спав понад дев'ять-десять годин; та набагато більше людей сплять значно менше. В одному з досліджень 28 відсотків американок спали шість і менше годин, тоді як лише 9 відсотків спали дев'ять і більше. Krueger and Friedman, "Sleep Duration in the United States."
- 182 Утома — надзвичайно складний із біологічного погляду стан, що містить широкий діапазон відхилень імунного, запального, біоенергетичного й нейрофізіологічного характеру, послаблення антиоксидантної системи організму (O&NS); а надмірна сонливість може бути симптомом багатьох захворювань: Morris, Berk, et al., "Neuro-Immune Pathophysiology." Тривалий сон частіше свідчить про запальні процеси, ніж короткий сон: Irwin, Olmstead, and Carroll, "Sleep Disturbance, Sleep Duration." Тривалий сон пов'язують із підвищенням ризику серцевого нападу на 45 відсотків протягом десяти років: Lee, Ng, and Chin, "Impact of Sleep Amount." Тривалий сон може передбачати майже всі проблеми зі здоров'ям, які асоціюються з нестачею сну: Jike, Itani, et al., "Long Sleep Duration." Серйозно, якщо ви спите якнайменше дев'ять годин на добу й не відчуваєте, що відпочили, зверніться до лікаря.
- 183 Cappuccio, D'Elia, et al., "Sleep Duration and All-Cause."
- 184 Klug, "Dangerous Doze."
- 185 Ekirch, "The modernization of western sleep."
- 186 Hegarty, "Myth of the Eight-Hour."
- 187 Dzaja, Arber, et al., "Women's Sleep."
- 188 Burgard, "Needs of Others"; Burgard and Ailshire, "Gender and Time for Sleep."
- 189 Lane, Liang, et al., "Genome-Wide Association Analyses."
- 190 Життя й потреби людей різні, тож це лише приклад. Усі цифри наведено з American Time Use Survey, <https://www.bls.gov/tus/>.
- 191 "Average Commute Times," WNYC; McGregor, "Average Work Week."
- 192 American Time Use Survey, https://www.bls.gov/tus/tables/a1_2015.pdf. 2015 року жінки повідомляли, що витрачають в середньому 0,22 години на «заняття спортом, фізичні вправи й відпочинок» і 2,56 години на «перегляд телепередач».
- 193 Gottman and Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work*.
- 194 Walker, *Why We Sleep*.
- 195 Pang, *Rest: Why You Get More Done When You Work Less*.

Розділ 8. Набирайтеся міці

- 196 Gubar and Gilbert, *The Madwoman in the Attic*.
- 197 McIntosh, *Feeling Like a Fraud*.
- 198 Poehler, *Yes Please*, 16.
- 199 Whelton and Greenberg, "Emotion in Self-Criticism."
- 200 Stairs, "Clarifying the Construct."

- 201 Sirois, Kitner, and Hirsch, "Self-Compassion, Affect."
- 202 MacBeth and Gumley, "Exploring Compassion."
- 203 Pace, Negi, et al., "Effect of Compassion Meditation."
- 204 Davis, Ho, et al., "Forgiving the Self "; Macaskill, "Differentiating Dispositional Self-Forgiveness"; da Silva, Witvliet, and Riek, "Self-Forgiveness and Forgiveness-Seeking."
- 205 Neff and Germer, "Pilot Study."
- 206 Stuewig and McCloskey, "Relation of Child Maltreatment."
- 207 Gilbert, McEwan, et al., "Fears of Compassion."
- 208 Mayhew and Gilbert, "Compassionate Mind Training."
- 209 Clinchy, "Connected and Separate Knowing."
- 210 Наприклад: «відокремлення» в моделі внутрішніх родинних систем: "Self-Therapy." Або «розділення» в терапії прийняття й відповідальності: Hayes, Luoma, et al., "Acceptance and Commitment Therapy." Або вправа «порожній стілець» у емоційно орієнтованій терапії: Kannan and Levitt, "Review of Client Self-criticism." Це також схоже на «децен-трацію»: Fresco, Moore, et al., "Initial Psychometric Properties" і на «самодистанціюван-ня»: Ayduk and Kross, "From a Distance."
- 211 Diedrich, Grant, et al., "Self-Compassion as an Emotion."
- 212 Gilbert and Procter, "Compassionate Mind Training"; Gilbert, "Introducing Compassion-Focused Therapy."
- 213 Gu, Strauss, et al., "How Do Mindfulness-Based Cognitive"; van der Velden, Maj, Kuyken, et al., "Systematic Review of Mechanisms"; Alsubaie, Abbott, et al., "Mechanisms of Action."
- 214 Ayres, Raseman, and Shih, "Evidence from Two Large Field Experiments."
- 215 Lambert, Fincham, and Stillman, "Gratitude and Depressive Symptoms."
- 216 Toepfer, Cichy, and Peters, "Letters of Gratitude."
- 217 Gander, Proyer, et al., "Strength-Based Positive Interventions."
- 218 Це найефективніше з усіх утручань позитивної психології.
- Bolier, Haverman, et al., "Positive Psychology Interventions."

Висновок. Довго й радісно

- 219 Cooper, *Eloquent Rage*, 274.

- American Time Use Survey. "Time Spent in Detailed Primary Activities and Percent of the Civilian Population Engaging in Each Activity, Averages Per Day By Sex, 2015 Annual Averages." Bureau of Labor Statistics, https://www.bls.gov/tus/tables/a1_2015.pdf.
- Andrews-Hanna, Jessica R., Jonathan Smallwood, and R. Nathan Spreng. "The Default Network and Self-Generated Thought: Component Processes, Dynamic Control, and Clinical Relevance." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1316, no. 1 (2014): 29—52.
- Anothaisintawee, Thunyarat, Sirimon Reutrakul, et al. "Sleep Disturbances Compared to Traditional Risk Factors for Diabetes Development: Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 30 (2016): 11—24.
- Apfelbaum, Evan P., Katherine W. Phillips, and Jennifer A. Richeson. "Rethinking the Baseline in Diversity Research: Should We Be Explaining the Effects of Homogeneity?" *Perspectives on Psychological Science* 9, no. 3 (2014): 235—44.
- Aphramor, Lucy. "Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift." *Nutrition Journal* 10 (2011).
- Ayduk, Özlem, and Ethan Kross. "From a Distance: Implications of Spontaneous Self-Distancing for Adaptive Self-Reflection." *Journal of Personality and Social Psychology* 98, no. 5 (2010).
- Ayres, Ian, Sophie Raseman, and Alice Shih. "Evidence from Two Large Field Experiments That Peer Comparison Feedback Can Reduce Residential Energy Usage." *Journal of Law, Economics, and Organization* 29 (2009).
- Bacon, Linda. *Health at Every Size*. BenBella, 2010.
- Baglioni, Chiara, Gemma Battagliese, et al. "Insomnia as a Predictor of Depression: A Meta-Analytic Evaluation of Longitudinal Epidemiological Studies." *Journal of Affective Disorders* 135, no. 1 (2011): 10—19.
- Bailey, Covert. *Smart Exercise: Burning Fat, Getting Fit*. Houghton Mifflin, 1994.
- Bakwin, Harry. "Loneliness in Infants." *American Journal of Diseases of Children* 63, no. 1 (1942): 30—40.
- Barnes, Christopher M., and John R. Hollenbeck. "Sleep Deprivation and Decision-Making Teams: Burning the Midnight Oil or Playing with Fire?" *Academy of Management Review* 34, no. 1 (2009): 56—66.
- Baumeister, Roy F., and Mark R. Leary. "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation." *Psychological Bulletin* 117, no. 3 (1995).
- Bazzini, D. G., E. R. Stack, et al. "The Effect of Reminiscing About Laughter on Relationship Satisfaction." *Motivation and Emotion* 31 (2007).
- Becker, Anne E. "Television, Disordered Eating, and Young Women in Fiji: Negotiating Body Image and Identity During Rapid Social Change." *Culture, Medicine and Psychiatry* 28, no. 4 (2004): 533—59.
- Beekman, Janine B., Michelle L. Stock, and Tara Marcus. "Need to Belong, Not Rejection Sensitivity, Moderates Cortisol Response, Self-Reported Stress, and Negative Affect Following Social Exclusion." *Journal of Social Psychology* 156, no. 2 (2016): 131—38.
- Berkowitz, Bonnie, Denise Lu, and Chris Alcantara. "The Terrible Numbers That Grow with Each Mass Shooting." *Washington Post*, March 22, 2017.
- Blanchard, P., D. Truchot, et al. "Prevalence and Causes of Burnout Amongst Oncology Residents: A Comprehensive Nationwide Cross-Sectional Study." *European Journal of Cancer* 46, no. 15 (2010): 2708—15.
- Bolier, Linda, Merel Haverman, et al. "Positive Psychology Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies." *BMC Public Health* 13, no. 1 (2013).

- Brandstätter, Monika, Urs Baumann, et al. "Systematic Review of Meaning in Life Assessment Instruments." *Psycho-Oncology* 21, no. 10 (2012): 1034—52.
- Brodesser-Akner, Taffy. "Even the World's Top Life Coaches Need a Life Coach. Meet Martha Beck." *Bloomberg*, May 18, 2016.
- Brown, Harriet. "These Women Were Fat-Shamed by Their Doctors—And It Almost Cost Them Their Lives." *Prevention*, October 29, 2015.
- Burgard, Sarah A. "The Needs of Others: Gender and Sleep Interruptions for Caregivers." *Social Forces* 89, no. 4 (2011): 1189—1215.
- Burgard, Sarah A., and Jennifer A. Ailshire. "Gender and Time for Sleep Among US Adults." *American Sociological Review* 78, no. 1 (2013): 51—69.
- Byrne, Alyson, Angela M. Dionisi, et al. "The Depleted Leader: The Influence of Leaders' Diminished Psychological Resources on Leadership Behaviors." *Leadership Quarterly* 25, no. 2 (2014): 344—57.
- Byron, Kristin, Shalini Khazanchi, and Deborah Nazarian. "The Relationship Between Stressors and Creativity: A Meta-Analysis Examining Competing Theoretical Models." *Journal of Applied Psychology* 95, no. 1 (2010).
- Cacioppo, J. T., and L. C. Hawkley. "Loneliness." in *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, ed. M. R. Leary and R. H. Hoyle. Guilford Press, 2009.
- Cacioppo, John T., and William Patrick. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. Norton, 2008.
- Cacioppo, Stephanie, Haotian Zhou, et al. "You Are in Sync with Me: Neural Correlates of Interpersonal Synchrony with a Partner." *Neuroscience* 277 (2014): 842—58.
- Calhoun, Lawrence G., and Richard G. Tedeschi, "Relationships between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance, and Reconfiguration." *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*.
- Calogero, Rachel M., Tracy L. Tylka, and Janell L. Mensinger. "Scientific Weightism: A View of Mainstream Weight Stigma Research Through a Feminist Lens." In *Feminist Perspectives on Building a Better Psychological Science of Gender*, ed. T. A. Roberts, N. Curtin, et al. Springer International Publishing, 2016.
- Cancer Journals: Special Edition*. San Francisco: Aunt Lute Books, 1997.
- Cappuccio, Francesco P., Lanfranco D'Elia, et al. "Sleep Duration and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies." *Sleep* 33, no. 5 (2010).
- Cardozo, Barbara Lopes, Carol Gotway Crawford, et al. "Psychological Distress, Depression, Anxiety, and Burnout Among International Humanitarian Aid Workers: A Longitudinal Study." *PLOS One* 7, no. 9 (2012).
- Carver, Charles S., and Michael F. Scheier. "Feedback Processes in the Simultaneous Regulation of Action and Affect." *Handbook of Motivation Science*, ed. Guilford Press, 2008.
- Castaldo, Rossana, Paolo Melillo, et al. "Acute Mental Stress Assessment via Short Term HRV Analysis in Healthy Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis." *Biomedical Signal Processing and Control* 18 (2015): 370—77.
- Cerasoli, Christopher P., Jessica M. Nicklin, and Michael T. Ford. "Intrinsic Motivation and Extrinsic Incentives Jointly Predict Performance: A 40-Year Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 140, no. 4 (2014).
- Chapman, Elizabeth N., Anna Kaatz, and Molly Carnes. "Physicians and Implicit Bias: How Doctors May Unwittingly Perpetuate Health Care Disparities." *Journal of General Internal Medicine* 28, no. 11 (2013): 1504—10.

- Christian, Hayley E., Carri Westgarth, et al. "Dog Ownership and Physical Activity: A Review of the Evidence." *Journal of Physical Activity and Health* 10, no. 13 (2013): 750—59.
- Christian, Michael S., and Aleksander P. J. Ellis. "Examining the Effects of Sleep Deprivation on Workplace Deviance: A Self-Regulatory Perspective." *Academy of Management Journal* 54, no. 5 (2011): 913—34.
- Cirelli, L. K., K. M. Einarson, et al. "Interpersonal Synchrony Increases Prosocial Behavior in Infants." *Developmental Science* 17 (2014): 1003—11.
- Clinchy, Blythe McVicker. "Connected and Separate Knowing: Toward a Marriage of True Minds." In *Knowledge, Difference, and Power: Essays Inspired by "Women's Ways of Knowing."* Basic Books, 1996.
- Coan, James A., and Davie A. Sbarra. "Social Baseline Theory: The Social Regulation of Risk and Effort." *Current Opinion in Psychology* 1 (2015): 87—91.
- Collazo-Clavell, M. L., and F. Lopez-Jimenez. "Accuracy of Body Mass Index to Diagnose Obesity in the US Adult Population." *International Journal of Obesity* 32, no. 6 (2008): 959—66.
- Conner, Tamlin S., Colin G. DeYoung, and Paul J. Silvia. "Everyday Creative Activity as a Path to Flourishing." *Journal of Positive Psychology* (2016): 1—9.
- Cooper, Brittney. *Eloquent Rage: A Black Feminist Discovers Her Superpower*. St. Martin's Press, 2018.
- Craig, Arthur D. "How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body." *Nature Reviews Neuroscience* 3, no. 8 (2002).
- Cusio, Carmen. "'Eat Up': How Cultural Messages Can Lead to Eating Disorders." NPR, December 7, 2015.
- Czekierda, K., A. Gancarczyk, and A. Luszczynska. "Associations Between Meaning in Life and Health Indicators: A Systematic Review." *European Health Psychologist* 16 Supp. (2014).
- da Silva, Sérgio P., Charlotte vanOyen Witvliet, and Blake Riek. "Self-Forgiveness and Forgiveness-Seeking in Response to Rumination: Cardiac and Emotional Responses of Transgressors." *Journal of Positive Psychology* 12, no. 4 (2017): 362—72.
- Dalla, C., K. Antoniou, et al. "Chronic Mild Stress Impact: Are Females More Vulnerable?" *Neuroscience* 135, no. 3 (2005): 703—14.
- Danckert, Jame, and Colleen Merrifield. "Boredom, Sustained Attention and the Default Mode Network." *Experimental Brain Research* (2016): 1—12.
- Davidai, Shai, and Thomas Gilovich. "The Headwinds/Tailwinds Asymmetry: An Availability Bias in Assessments of Barriers and Blessings." *Journal of Personality and Social Psychology* 111, no. 6 (2016).
- Davis, Don E., Man Yee Ho, et al. "Forgiving the Self and Physical and Mental Health Correlates: A Meta-Analytic Review." *Journal of Counseling Psychology* 62, no. 2 (2015).
- de Girolamo, G., G. Polidori, P. Morosini, et al. "Prevalence of Common Mental Disorders in Italy." *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41 (11) (2006): 853—61.
- de Mello, Marco Tullio, Veruska Narciso, et al. "Sleep Disorders as a Cause of Motor Vehicle Collisions." *International Journal of Preventive Medicine* 4, no. 3 (2013).
- Delle Fave, Antonella, Ingrid Brdar, et al. "Religion, Spirituality, and Well-Being Across Nations: The Eudaemonic and Hedonic Happiness Investigation." In *Well-Being and Cultures*. Springer Netherlands, 2013.
- Di Angelantonio, Emanuele Shilpa, N. Bhupathiraju, et al. "Body-Mass Index and All-Cause Mortality: Individual-Participant-Data Meta-Analysis of 239 Prospective Studies in Four Continents." *Lancet* 388, no. 10046 (2016): 776—86.

- Diedrich, Alice, Michaela Grant, et al. "Self-Compassion as an Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder." *Behaviour Research and Therapy* 58 (July 2014): 43—51.
- Diemand-Yauman, Connor, Daniel M. Oppenheimer, and Erikka B. Vaughan. "Fortune Favors the **Bold** (And the *Italicized*): Effects of Disfluency on Educational Outcomes." *Cognition* 118, no. 1 (2011): 111—15.
- Dittmar, Helga, Emma Halliwell, and Suzanne Ive. "Does Barbie Make Girls Want to Be Thin? The Effect of Experimental Exposure to Images of Dolls on the Body Image of 5- to 8-Year-Old Girls." *Developmental Psychology* 42, no. 2 (2006).
- Dohnt, Hayley K., and Marika Tiggemann. "Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence." *Journal of Youth and Adolescence* 35, no. 2 (2006): 135—45.
- Domhoff, G. William, and Kieran C. R. Fox. "Dreaming and the Default Network: A Review, Synthesis, and Counterintuitive Research Proposal." *Consciousness and Cognition* 33 (2015): 342—53.
- Douthat, Ross. "The Redistribution of Sex." *New York Times*, May 2, 2018.
- Durmer, Jeffrey S., and David F. Dinges. "Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation." *Seminars in Neurology* 25, no. 01: 117—29.
- Dzaja, Andrea, Sara Arber, et al. "Women's Sleep in Health and Disease." *Journal of Psychiatric Research* 39, no. 1 (2005): 55—76.
- Earley, Jay. "Self-Therapy: A Step-by-Step Guide to Creating Wholeness and Healing Your Inner Child Using Ifs, a New Cutting-Edge Psychotherapy." Pattern System Books, 2009.
- Ejova, Anastasia, Daniel Navarro, and A. Perfors. "When to Walk Away: The Effect of Variability on Keeping Options Viable." Cognitive Science Society, 2009.
- Ekirch, A. Roger. "The modernization of western sleep: Or, does sleep insomnia have a history?" *Past & Present* 226, no. 1 (2015): 149—152.
- Engber, Daniel. "Glutton Intolerance: What If a War on Obesity Only Makes the Problem Worse?" *Slate*, October 5, 2009.
- Epley, Nicholas, and Juliana Schroeder. "Mistakenly Seeking Solitude." *Journal of Experimental Psychology* 143, no. 5 (2014).
- Ernsberger, Paul, and Richard J. Koletsky. "Weight Cycling." *JAMA* 273, no. 13 (1995): 998—99.
- Evans, Elizabeth H., Martin J. Tovée, et al. "Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes in 7-to-11-Year-Old Girls: Testing a Sociocultural Model." *Body Image* 10, no. 1 (2013): 8—15.
- Everson, Carol A., Bernard M. Bergmann, and Allan Rechtschaffen. "Sleep Deprivation in the Rat, III: Total Sleep Deprivation." *Sleep* 12, no. 1 (1989): 13—21.
- Fan, Rui, Ali Varamesh, et al. "Does Putting Your Emotions into Words Make You Feel Better? Measuring the Minute-Scale Dynamics of Emotions from Online Data." arXiv preprint arXiv:1807.09725 (2018).
- Farrell, Amy Erdman. *Fat Shame: Stigma and the Fat Body in American Culture*. NYU Press, 2011.
- Faravelli, C., M. Alessandra Scarpato, G. Castellini, et al. "Gender differences in depression and anxiety: the role of age." *Psychiatry Research*, (2013): 1301—3.
- Feinman, Richard D., Wendy K. Pogozelski, et al. "Dietary Carbohydrate Restriction as the First Approach in Diabetes Management: Critical Review and Evidence Base." *Nutrition* 31, no. 1 (2015): 1—13.

- Fikkan, Janna L., and Esther D. Rothblum. "Is Fat a Feminist Issue? Exploring the Gendered Nature of Weight Bias." *Sex Roles* 66, no. 9—10 (2012): 575—92.
- Files, Julia A., Anita P. Mayer, et al. "Speaker Introductions at Internal Medicine Grand Rounds: Forms of Address Reveal Gender Bias." *Journal of Women's Health* 26, no. 5 (2017): 413—19.
- Fisher, Adam. *An Everlasting Name: A Service for Remembering the Shoah*. Behrman House, 1991.
- Fortier-Brochu, Émilie, Simon Beaulieu-Bonneau, et al. "Insomnia and Daytime Cognitive Performance: A Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 16, no. 1 (2012): 83—94.
- Fresco, David M., Michael T. Moore, et al. "Initial Psychometric Properties of the Experiences Questionnaire: Validation of a Self-Report Measure of Decentering." *Behavior Therapy* 38, no. 3 (2007): 234—46.
- Freudenberger, Herbert J. "The Staff Burn-Out Syndrome in Alternative Institutions." *Psychotherapy Theory Research and Practice* 12 (January 1975): 73—82.
- Friedan, Betty. *The Feminine Mystique*. Norton, 1963.
- Friedan, Betty. "Up from the Kitchen Floor." *New York Times*, March 4, 1973.
- Friedman, Ronald S., and Jens Förster. "Effects of Motivational Cues on Perceptual Asymmetry: Implications for Creativity and Analytical Problem Solving." *Journal of Personality and Social Psychology* 88, no. 2 (2005): 263—75.
- Fulu, Emma, Xian Warner, et al. "Why Do Some Men Use Violence Against Women and How Can We Prevent It?" In *Quantitative Findings from the United Nations Multi-Country Study on Men and Violence in Asia and the Pacific*. Bangkok: United Nations Development Programme, 2013.
- Furnham, Adrian, Nicola Badman, and Ian Sneade. "Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise." *Journal of Psychology* 136, no. 6 (2002): 581—96.
- Gander, Fabian, René T. Proyer, et al. "Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression." *Journal of Happiness Studies* 14, no. 4 (2013): 1241—59.
- Gangestad, Steven W., and Nicholas M. Grebe. "Hormonal Systems, Human Social Bonding, and Affiliation." *Hormones and Behavior* 91 (2017): 122—35.
- Gardner, Wendi L., Cynthia L. Pickett, et al. "On the Outside Looking In: Loneliness and Social Monitoring." *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, no. 11 (2005): 1549—60.
- Gates, Bill. "The Deadliest Animal in the World." *GatesNotes* (blog), April 25, 2014, <https://www.gatesnotes.com/Health/Most-Lethal-Animal-Mosquito-Week>.
- Gerhardt, Sue. *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*. Routledge, 2004.
- Gilbert, P., K. McEwan, et al. "Fears of Compassion: Development of Three Self-Report Measures." *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 84 (2011): 239—55.
- Gilbert, Paul. "Introducing Compassion-Focused Therapy." *Advances in Psychiatric Treatment* 15, no. 3 (May 2009): 199—208.
- Gilbert, Paul, and Sue Procter. "Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach." *Clinical Psychology and Psychotherapy* 13, no. 6 (2006): 353—79.
- Goleman, Daniel. *Social Intelligence*. Random House, 2007.
- Golland, Yulia, Yossi Arzouan, and Nava Levit-Binnun. "The Mere Co-presence: Synchronization of Autonomic Signals and Emotional Responses Across Co-Present Individuals Not Engaged in Direct Interaction." *PLOS ONE* 10, no. 5 (2015).

- Gooding, Diane C., Tina M. Winston, et al. "Individual Differences in Hedonic Experience: Further Evidence for the Construct Validity of the ACIPS." *Psychiatry Research* 229, no. 1 (2015): 524—32.
- Gottman, John M. *The Science of Trust: Emotional Attunement for Couples*. Norton, 2011.
- Gottman, John, and Nan Silver. *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Harmony Books, 2015.
- Grewen, K. M., B. J. Anderson, et al. "Warm Partner Contact Is Related to Lower Cardiovascular Reactivity." *Behavioral Medicine* 29 (2003): 123—30.
- Gu, Jenny, Clara Strauss, et al. "How Do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction Improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies." *Clinical Psychology Review* 37 (2015): 1—12.
- Gubar, Susan, and Sandra Gilbert. *The Madwoman in the Attic*. Yale University Press, 1979.
- Guerrero-Torrelles, Mariona, Cristina Monforte-Royo, et al. "Understanding Meaning in Life Interventions in Patients with Advanced Disease: A Systematic Review and Realist Synthesis." *Palliative Medicine* (2017): 0269216316685235.
- Gwozdziwycz, Nicolas, and Lewis Mehl-Madrona. "Meta-Analysis of the Use of Narrative Exposure Therapy for the Effects of Trauma Among Refugee Populations." *Permanente Journal* 17, no. 1 (2013): 70—76.
- Hagger, Martin S., Chantelle Wood, et al. "Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis." *Psychological Bulletin* 136, no. 4 (2010): 495—525.
- Hari, Riitta, Linda Henriksson, et al. "Centrality of Social Interaction in Human Brain Function." *Neuron* 88, no. 1 (2015): 181—93.
- Hari, Riitta, Mikko Sams, and Lauri Nummenmaa. "Attending To and Neglecting People: Bridging Neuroscience, Psychology and Sociology." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 371 (May 5, 2016): 20150365.
- Harrison, Yvonne, and James A. Horne. "The Impact of Sleep Deprivation on Decision Making: A Review." *Journal of Experimental Psychology: Applied* 6, no. 3 (2000): 236—49.
- Hart, Dolores. *The Ear of the Heart*. Ignatius Press, 2013.
- Hatch, Jenavieve. "13 Iconic Women Who Nevertheless Persisted." *Huffington Post*, February 21, 2017.
- Hayes, Steven C., Jason B. Luoma, et al. "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes." *Behaviour Research and Therapy* 44, no. 1 (2006): 1—25.
- Hegarty, Stephanie. "The Myth of the Eight-Hour Sleep." *BBC News Magazine*, February 22, 2012.
- Heine, S. J., T. Proulx, and K. D. Vohs. "The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations." *Personality and Social Psychology Review* 10 (2006): 88—110.
- Herrera, Tim. "Work Less. You'll Get So Much More Done." *New York Times*, June 26, 2017.
- Higgins, Marissa. "The 35 Best 'Nevertheless, She Persisted' Tweets, Because This Moment Is Nothing Short of Iconic." *Bustle*, February 8, 2017, <https://www.bustle.com/p/the-35-best-nevertheless-she-persisted-tweets-because-this-moment-is-nothing-short-of-iconic-36697>.
- Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith, J. Bradley Layton. "Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review." *Public Library of Science Medicine*.
- Howe, Everett. "I Believe in the Sun, Part II: The Friend." *Humanist Seminarian*, March 25, 2017, <https://humanistseminarian.com/2017/03/25/i-believe-in-the-sun-part-ii-the-friend/>.
- Hultell, Daniel, Bo Melin, and J. Petter Gustavsson. "Getting Personal with Teacher Burnout: A Longitudinal Study on the Development of Burnout Using a Person-Based Approach." *Teaching and Teacher Education* 32 (2013): 75—86.

- Immordino-Yang, Mary Helen, Joanna A. Christodoulou, and Vanessa Singh. "Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode for Human Development and Education." *Perspectives on Psychological Science* 7, no. 4 (2012): 352—64.
- Imo, Udemezue O. "Burnout and Psychiatric Morbidity Among Doctors in the UK: A Systematic Literature Review of Prevalence and Associated Factors." *BJPsych Bulletin* 41, no. 4 (2017): 197—204.
- Irwin, Michael R., Richard Olmstead, and Judith E. Carroll. "Sleep Disturbance, Sleep Duration, and Inflammation: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies and Experimental Sleep Deprivation." *Biological Psychiatry* 80, no. 1 (2016): 40—52.
- Itani, Osamu, Maki Jike, et al. "Short Sleep Duration and Health Outcomes: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression." *Sleep Medicine* 32 (2017): 246—56.
- Jike, Maki, Osamu Itani, et al. "Long Sleep Duration and Health Outcomes: A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression." *Sleep Medicine Reviews* 39, (2018): 25—36.
- Johansson, K., M. Neovius, and E. Hemmingsson. "Effects of Anti-Obesity Drugs, Diet, and Exercise on Weight-Loss Maintenance After a Very-Low-Calorie Diet or Low-Calorie Diet: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *American Journal of Clinical Nutrition* 99, no. 1 (2014): 14—23.
- Kanai, Ryota, Bahador Bahrami, et al. "Brain Structure Links Loneliness to Social Perception." *Current Biology* 22, no. 20 (2012): 1975—79.
- Kannan, Divya, and Heidi M. Levitt. "A Review of Client Self-criticism in Psychotherapy." *Journal of Psychotherapy Integration* 23, no. 2 (2013): 166—178.
- Karpowitz, Christopher F., Tali Mendelberg, and Lee Shaker. "Gender Inequality in Deliberative Participation." *American Political Science Review*, available on CJO doi:10.1017/S0003055412000329.
- Keat, Kung Choon, Ponnusamy Subramaniam, et al. "Review on Benefits of Owning Companion Dogs Among Older Adults." *Mediterranean Journal of Social Sciences* 7, no. 4 (2016): 397—405.
- Keith, S. W., K. R. Fontaine, and D. B. Allison. "Mortality Rate and Overweight: Overblown or Underestimated? A Commentary on a Recent Meta-Analysis of the Associations of BMI and Mortality." *Molecular Metabolism* 2, no. 2 (2013): 65—68.
- Kerkhof, G. A., and H. P. A. Van Dongen. "Effects of Sleep Deprivation on Cognition." *Human Sleep and Cognition: Basic Research* 185 (2010): 105—129.
- Kessler, R. C. "Epidemiology of Women and Depression." *Journal of Affective Disorders* 74(1) (2003): 5—13.
- Kilpatrick, Marcus, Edward Hebert, and John Bartholomew. "College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise." *Journal of American College Health* 54, no. 2 (2005): 87—94.
- Kim, Eric S., Victor J. Strecher, and Carol D. Ryff. "Purpose in Life and Use of Preventive Health Care Services." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, no. 46 (2014): 16331—36.
- King, Laura A., Joshua A. Hicks, et al. "Positive Affect and the Experience of Meaning in Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 90, no. 1 (2006): 179—196.
- Kitchen Sisters. "Taking Surprising Risks for the Ideal Body." NPR, March 22, 2010.
- Klug, G. "Dangerous Doze: Sleep and Vulnerability in Medieval German Literature." In *Worlds of Sleep*, ed. L. Brunt and B. Steger. Berlin: Frank & Timme, 2008.
- Kogler, Lydia, Veronika I. Müller, et al. "Psychosocial Versus Physiological Stress—Meta-Analyses on Deactivations and Activations of the Neural Correlates of Stress Reactions." *Neuroimage* 119 (2015): 235—51.

- Kolata, Gina. "The Shame of Fat Shaming." *New York Times*, October 1, 2016.
- Krebs, C., C. Lindquist, et al. The Campus Sexual Assault (CSA) Study (2007), <http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/221153.pdf>.
- Krueger, Patrick M., and Elliot M. Friedman. "Sleep Duration in the United States: A Cross-Sectional Population-Based Study." *American Journal of Epidemiology* 169, no. 9 (2009): 1052—63.
- Lambert, Nathaniel M., Frank D. Fincham, and Tyler F. Stillman. "Gratitude and Depressive Symptoms: The Role of Positive Reframing and Positive Emotion." *Cognition and Emotion* 26, no. 4 (2012): 615—33.
- Lane, Jacqueline M., Jingjing Liang, et al. "Genome-Wide Association Analyses of Sleep Disturbance Traits Identify New Loci and Highlight Shared Genetics with Neuropsychiatric and Metabolic Traits." *Nature Genetics* 49, no. 2 (2017): 274—281.
- Larivee, Barbara. *Cultivating Teacher Renewal: Guarding Against Stress and Burnout*. R&L Education, 2012.
- Le Grange, Daniel, Sonja A. Swanson, et al. "Eating Disorder Not Otherwise Specified Presentation in the US Population." *International Journal of Eating Disorders* 45, no. 5 (2012): 711—18.
- Leamy, Mary, Victoria Bird, et al. "Conceptual Framework for Personal Recovery in Mental Health: Systematic Review and Narrative Synthesis." *British Journal of Psychiatry* 199, no. 6 (2011): 445—52.
- Leary, Mark R., Kristine M. Kelly, et al. "Construct Validity of the Need to Belong Scale: Mapping the Nomological Network." *Journal of Personality Assessment* 95, no. 6 (2013): 610—24.
- Lee, Jennifer A., and Cat J. Pausé. "Stigma in Practice: Barriers to Health for Fat Women." *Frontiers in Psychology* 7 (2016): 2063.
- Lee, Shaun Wen Huey, Khuen Yen Ng, and Weng Khong Chin. "The Impact of Sleep Amount and Sleep Quality on Glycemic Control in Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 31 (2017): 91—101.
- Lepore, Stephen, and Tracy Revenson. "Relationships Between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance, and Reconfiguration." In *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, ed. Lawrence G. Calhoun and Richard G. Tedeschi. Routledge, 2014.
- Li, Peng, et al. "The Peptidergic Control Circuit for Sighing." *Nature* 530 (February 2016): 293—97.
- Lin, Xiaoti, Weiyu Chen, et al. "Night-Shift Work Increases Morbidity of Breast Cancer and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis of 16 Prospective Cohort Studies." *Sleep Medicine* 16, no. 11 (2015): 1381—87.
- Liu, Tong-Zu, Chang Xu, et al. "Sleep Duration and Risk of All-Cause Mortality: A Flexible, Non-Linear, Meta-Regression of 40 Prospective Cohort Studies." *Sleep Medicine Reviews* 32 (2016): 28—36.
- Lombrozo, Tania. "Think Your Credentials Are Ignored Because You're A Woman? It Could Be." NPR.org.
- Lovato, Nicole, and Michael Gradisar. "A Meta-Analysis and Model of the Relationship Between Sleep and Depression in Adolescents: Recommendations for Future Research and Clinical Practice." *Sleep Medicine Reviews* 18, no. 6 (2014): 521—29.
- Ma, Ning, David F. Dinges, et al. "How Acute Total Sleep Loss Affects the Attending Brain: A Meta-Analysis of Neuroimaging Studies." *Sleep* 38, no. 2 (2015): 233—40.

- Macaskill, Ann. "Differentiating Dispositional Self-Forgiveness from Other-Forgiveness: Associations with Mental Health and Life Satisfaction." *Journal of Social and Clinical Psychology* 31, no. 1 (2012): 28—50.
- MacBeth, Angus, and Andrew Gumley. "Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association Between Self-Compassion and Psychopathology." *Clinical Psychology Review* 32, no. 6 (2012): 545—52.
- MacLean, Evan L., Brian Hare, et al. "The Evolution of Self-Control." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, no. 20 (2014): E2140—E2148.
- Malone, Glenn P., David R. Pillow, and Augustine Osman. "The General Belongingness Scale (GBS): Assessing Achieved Belongingness." *Personality and Individual Differences* 52, no. 3 (2012): 311—16.
- Manne, Kate. *Down Girl: The Logic of Misogyny*. Oxford University Press, 2017.
- Marsland, Anna L., Catherine Walsh, et al. "The Effects of Acute Psychological Stress on Circulating and Stimulated Inflammatory Markers: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Brain, Behavior, and Immunity* 21, no. 7, (2017): 901—912.
- Martin, Michel. "Star Trek's Uhura Reflects on MLK Encounter." NPR, January 17, 2011.
- Mathieu, Françoise. *The Compassion Fatigue Workbook: Creative Tools for Transforming Compassion Fatigue and Vicarious Traumatization*. Routledge, 2012.
- Mayhew, Sophie L., and Paul Gilbert. "Compassionate Mind Training with People Who Hear Malevolent Voices: A Case Series Report." *Clinical Psychology and Psychotherapy* 15, no. 2 (2008): 113—38.
- McCrea, Sean M., Nira Liberman, et al. "Construal Level and Procrastination." *Psychological Science* 19, no. 12 (2008): 1308—14.
- McGregor, Jena. "The Average Work Week Is Now 47 Hours." *Washington Post*, September 2, 2014.
- McIntosh, Peggy. *Feeling Like a Fraud: Part Two*. Stone Center, Wellesley College, 1985.
- McNeill, William H., *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*, Harvard University Press, 1997.
- McRae, Kateri, and Iris B. Mauss. "Increasing Positive Emotion in Negative Contexts: Emotional Consequences, Neural Correlates, and Implications for Resilience." *Positive Neuroscience* (2016): 159—174.
- Mehta, Ravi, Rui Juliet Zhu, and Amar Cheema. "Is Noise Always Bad? Exploring the Effects of Ambient Noise on Creative Cognition." *Journal of Consumer Research* 39, no. 4 (2012): 784—99.
- Meng, Lin, Yang Zheng, and Rutai Hui. "The Relationship of Sleep Duration and Insomnia to Risk of Hypertension Incidence: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies." *Hypertension Research* 36, no. 11 (2013): 985.
- Metz, Thaddeus. "The Meaning of Life." *The Standard Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2013 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <https://plato.stanford.edu/archives/sum2013/entries/life-meaning>.
- Miller, William R., and Stephen Rollnick. *Motivational Interviewing: Helping People Change*. Guilford Press, 2012.
- Moradi, Yousef, Hamid Reza Baradaran, et al. "Prevalence of Burnout in Residents of Obstetrics and Gynecology: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran* 29, no. 4 (2015): 235.
- Morey, Jennifer N., Ian A. Boggero, et al. "Current Directions in Stress and Human Immune Function." *Current Opinion in Psychology* 5 (2015): 13—17.

- Morris, Gerwyn, Michael Berk, et al. "The Neuro-Immune Pathophysiology of Central and Peripheral Fatigue in Systemic Immune-Inflammatory and Neuro-Immune Diseases." *Molecular Neurobiology* 53, no. 2 (2016): 1195—1219.
- Murdock, Maureen. "The Heroine's Journey." MaureenMurdock.com, n.d., <https://www.maureenmurdock.com/articles/articles-the-heroines-journey>.
- Neff, Kristin D., and Christopher K. Germer. "A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program." *Journal of Clinical Psychology* 69, no. 1 (2013): 28—44.
- Nichols, Austin Lee, and Gregory D. Webster. "The Single-Item Need to Belong Scale." *Personality and Individual Differences* 55, no. 2 (2013): 189—92.
- Nowack, Kenneth. "Sleep, Emotional Intelligence, and Interpersonal Effectiveness: Natural Bedfellows." *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* 69, no. 2 (2017): 66—79.
- Pace, T. W., L. T. Negi, et al. "Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress." *Psychoneuroendocrinology* 34 (2009): 87—98.
- Pang, Alex. *Rest: Why You Get More Done When You Work Less*. Basic Books, 2016.
- Park, Crystal L. "The Meaning Making Model: A Framework for Understanding Meaning, Spirituality, and Stress-Related Growth in Health Psychology." *European Health Psychologist* 15, no. 2 (2013): 40—47.
- Park, Jina, and Roy F. Baumeister. "Meaning in Life and Adjustment to Daily Stressors." *Journal of Positive Psychology* 12, no. 4 (2017): 333—41.
- Park, Song-Yi, Lynne R. Wilkens, et al. "Weight Change in Older Adults and Mortality: The Multiethnic Cohort Study." *International Journal of Obesity* 42, no. 2 (2018): 205—212.
- Patashnik, Erik M., Alan S. Gerber, and Conor M. Dowling. *Unhealthy Politics: The Battle Over Evidence-Based Medicine*. Princeton University Press, 2017.
- Paul, T., and P. Wong. "Meaning Centered Positive Group Intervention." In *Clinical Perspectives on Meaning*. Springer International, 2016.
- Permanent Market Research. "Global Nutrition and Supplements Market: History, Industry Growth, and Future Trends by PMR." GlobeNewsWire.com, January 27, 2015, <https://globenewswire.com/news-release/2015/01/27/700276/10117198/en/Global-Nutrition-and-Supplements-Market-History-Industry-Growth-and-Future-Trends-by-PMR.html>.
- Phillips, Katherine W. "How Diversity Works." *Scientific American* 311, no. 4 (2014): 42—47.
- Phillips, Katherine W., Katie A. Liljenquist, and Margaret A. Neale. "Is the Pain Worth the Gain? The Advantages and Liabilities of Agreeing with Socially Distinct Newcomers." *Personality and Social Psychology Bulletin* 35, no. 3 (2009): 336—50.
- Pigeon, Wilfred R., Martin Pinquart, and Kenneth Conner. "Meta-Analysis of Sleep Disturbance and Suicidal Thoughts and Behaviors." *Journal of Clinical Psychiatry* 73, no. 9 (2012): 1160—67.
- Pires, Gabriel Natan, Andreia Gomes Bezerra, et al. "Effects of Acute Sleep Deprivation on State Anxiety Levels: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine* 24 (2016): 109—18.
- Poehler, Amy. *Yes Please*. Dey Street, 2014.
- Polack, Ellie. "New CIGNA Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America." CIGNA, May 1, 2018, https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/docs/IndexReport_1524069371598—173525450.pdf.

- Prime Minister's Office. "PM Commits to Government-wide Drive to Tackle Loneliness," Gov. uk, January 17, 2018, <https://www.gov.uk/government/news/pm-commits-to-government-wide-drive-to-tackle-loneliness>.
- Puhl, Rebecca M., and Chelsea A. Heuer. "Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health." *American Journal of Public Health* 100, no. 6 (2010): 1019—28.
- Puhl, Rebecca M., Tatiana Andreyeva, and Kelly D. Brownell. "Perceptions of Weight Discrimination: Prevalence and Comparison to Race and Gender Discrimination in America." *International Journal of Obesity* 32, no. 6 (2008): 992—1000.
- Purvanova, Radostina K., and John P. Muros. "Gender Differences in Burnout: A Meta-Analysis." *Journal of Vocational Behavior* 77, no. 2 (2010): 168—85.
- Rejali, Darius. *Torture and Democracy*. Princeton University Press, 2009.
- Richards, Elizabeth A., Niwako Ogata, and Ching-Wei Cheng. "Evaluation of the Dogs, Physical Activity, and Walking (Dogs PAW) Intervention: A Randomized Controlled Trial." *Nursing Research* 65, no. 3 (2016): 191—201.
- Robinson, Oliver C., Frederick G. Lopez, et al. "Authenticity, Social Context, and Well-Being in the United States, England, and Russia: A Three Country Comparative Analysis." *Journal of Cross-Cultural Psychology* 44, no. 5 (2013): 719—37.
- Robles, Theodore F., Richard B. Slatcher, et al. "Marital Quality and Health: A Meta-Analytic Review." *Psychological Bulletin* 140, no. 1 (2014): 140—187.
- Roepke, Ann Marie, Eranda Jayawickreme, and Olivia M. Riffle. "Meaning and Health: A Systematic Review." *Applied Research in Quality of Life* 9, no. 4 (2014): 1055—79.
- Rosenbaum, Simon, Anne Tiedemann, Catherine Sherrington, Jackie Curtis, and Philip B. Ward. "Physical Activity Interventions for People with Mental Illness: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Clinical Psychiatry* 75, no. 9 (2014): 964—74.
- Roskam, Isabelle, Marie-Emilie Raes, and Moira Mikolajczak. "Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory." *Frontiers in Psychology* 8 (2017): 163.
- Russo-Netzer, Pninit, Stefan E. Schulenberg, and Alexander Batthyany. "Clinical Perspectives on Meaning: Understanding, Coping and Thriving Through Science and Practice." In *Clinical Perspectives on Meaning*. Springer International Publishing, 2016.
- Ryan, Michelle K., and Barbara David. "Gender Differences in Ways of Knowing: The Context Dependence of the Attitudes Toward Thinking and Learning Survey." *Sex Roles* 49, no. 11-12 (2003): 693—99.
- Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being." *Annual Review of Psychology* 52, no. 1 (2001): 141—66.
- Sadker, Myra, and David Sadker. *Failing at Fairness: How America's Schools Cheat Girls*. Simon & Schuster, 2010.
- Saguy, Abigail C. *What's Wrong with Fat?* Oxford University Press, 2012.
- Saha, Kaustuv, Douglas Eikenburg, et al. "Repeated Forced Swim Stress Induces Learned Helplessness in Rats." *FASEB Journal* 26, no. 1 supp. (2012): 1042—48.
- Samitz, Guenther, Matthias Egger, and Marcel Zwahlen. "Domains of Physical Activity and All-Cause Mortality: Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Cohort Studies." *International Journal of Epidemiology* 40, no. 5 (2011): 1382—1400.
- Sandstrom, Gillian M., and Elizabeth W. Dunn. "Social Interactions and Well-Being: The Surprising Power of Weak Ties." *Personality and Social Psychology Bulletin* 40, no. 7 (2014): 910—22.

- Sapolsky, Robert. *Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst*. Penguin, 2017.
- Sapolsky, Robert. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt, 2004.
- Schatz, Howard, and Beverly Ornstein. *Athlete*. Harper Collins, 2002.
- Scheier, Michael F., and Charles S. Carver. "Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies." *Health Psychology* 4, no. 3 (1985): 219.
- Scott, Sophie. "Why We Laugh." *TED: Ideas Worth Spreading*, March 2015, https://www.ted.com/talks/sophie_scott_why_we_laugh?language=en.
- Seligman, Martin E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage, 2006.
- Shanafelt, Tait D., Sonja Boone, et al. "Burnout and Satisfaction with Work-Life Balance Among US Physicians Relative to the General US Population." *Archives of Internal Medicine* 172, no. 18 (2012): 1377—85.
- Sharp, John. "Senate Democrats Read Coretta Scott King Letter in Opposition to Jeff Sessions." Alabama.com, February. 8, 2017, https://www.al.com/news/mobile/index.ssf/2017/02/senate_democrats_read_coretta.html.
- Shen, Xiaoli, Yili Wu, and Dongfeng Zhang. "Nighttime Sleep Duration, 24-Hour Sleep Duration and Risk of All-Cause Mortality Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies." *Scientific Reports* 6 (2016).
- Sirois, Fuschia M., Ryan Kitner, and Jameson K. Hirsch. "Self-compassion, Affect, and Health-Promoting Behaviors." *Health Psychology* 34, no. 6 (2015): 661.
- Sivertsen, Børge, Paula Salo, et al. "The Bidirectional Association Between Depression and Insomnia: The HUNT Study." *Psychosomatic Medicine* 74, no. 7 (2012): 758—65.
- Sobczak, Connie. *Embody: Learning to Love Your Unique Body* (and quiet that critical voice!). Gurze Books, 2014.
- Sofi, Francesco, D. Veleccchi, et al. "Physical Activity and Risk of Cognitive Decline: A Meta-Analysis of Prospective Studies." *Journal of Internal Medicine* 269, no. 1 (2011): 107—17.
- Sofi, Francesco, Francesca Cesari, et al. "Insomnia and Risk of Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis." *European Journal of Preventive Cardiology* 21, no. 1 (2014): 57—64.
- Solberg Nes, Lise, Shawna L. Ehlers, et al. "Self-regulatory Fatigue, Quality of Life, Health Behaviors, and Coping in Patients with Hematologic Malignancies." *Annals of Behavioral Medicine* 48, no. 3 (2014): 411—23.
- Song, Huan, Fang Fang, et al. "Association of Stress-Related Disorders with Subsequent Autoimmune Disease." *JAMA* 319, no. 23 (2018): 2388—400.
- Spiegelhalter, Kai, Wolfram Regen, et al. "Comorbid Sleep Disorders in Neuropsychiatric Disorders Across the Life Cycle." *Current Psychiatry Reports* 15, no. 6 (2013): 1—6.
- Stairs, Agnes M., Gregory T. Smith, et al. "Clarifying the Construct of Perfectionism." *Assessment* 19, no. 2 (2012): 146—66.
- Steakley, Lia. "Promoting Healthy Eating and a Positive Body Image on College Campuses." *Scope, Stanford Medicine*, May 29, 2014, <https://stan.md/2xwwbyw>.
- Steger, Michael F. "Experiencing Meaning in Life." In *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications*. Routledge, 2012.
- Stice, Eric, and Katherine Presnell. *The Body Project: Promoting Body Acceptance and Preventing Eating Disorders*. Oxford University Press, 2007.
- Stuewig, J., and L. A. McCloskey. "The Relation of Child Maltreatment to Shame and Guilt Among Adolescents: Psychological Routes to Depression and Delinquency." *Child Maltreatment* 10 (2005): 324—36.

- Swift, D. L., N. M. Johannsen, et al. "The Role of Exercise and Physical Activity in Weight Loss and Maintenance." *Progress in Cardiovascular Disease* 56, no. 4 (2014): 441—47.
- Tang, David, Nicholas J. Kelley, et al. "Emotions and Meaning in Life: A Motivational Perspective." In *The Experience of Meaning in Life*. Springer Netherlands, 2013.
- Taylor, Sonya Renee. *The Body Is Not an Apology: The Power of Radical Self-Love*. Berrett-Koehler, 2018.
- Toepfer, Steven M., Kelly Cichy, and Patti Peters. "Letters of Gratitude: Further Evidence for Author Benefits." *Journal of Happiness Studies* 13, no. 1 (2012): 187—201.
- Torre, Jared B., and Matthew D. Lieberman. "Putting Feelings into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation." *Emotion Review* 10, no. 2 (2018): 116—24.
- Troxel, Wendy M. "It's More Than Sex: Exploring the Dyadic Nature of Sleep and Implications for Health." *Psychosomatic Medicine* 72, no. 6 (2010): 578.
- Troxel, Wendy M., Daniel J. Buysse, et al. "Marital Happiness and Sleep Disturbances in a Multi-ethnic Sample of Middle-Aged Women." *Behavioral Sleep Medicine* 7, no. 1 (2009): 2—19.
- Tsai, J., R. El-Gabalawy, et al. "Post-traumatic Growth Among Veterans in the USA: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study." *Psychological Medicine* 45, no. 01 (2015): 165—79.
- Tyler, James M., and Kathleen C. Burns. "After Depletion: The Replenishment of the Self's Regulatory Resources." *Self and Identity* 7, no. 3 (2008): 305—21.
- Valdesolo, Piercarlo, Jennifer Ouyang, and David De Steno. "The Rhythm of Joint Action: Synchrony Promotes Cooperative Ability." *Journal of Experimental Social Psychology* 46, no. 4 (July 2010): 693—95.
- Valkanova, Vyara, Klaus P. Ebmeier, and Charlotte L. Allan. "CRP, IL-6 and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis of Longitudinal Studies." *Journal of Affective Disorders* 150, no. 3 (2013): 736—44.
- van der Velden, Anne Maj, Willem Kuyken, et al. "A Systematic Review of Mechanisms of Change in Mindfulness-Based Cognitive Therapy in the Treatment of Recurrent Major Depressive Disorder." *Clinical Psychology Review* 37 (2015): 26—39.
- van Dermoot Lipsky, Laura. *Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others*. ReadHowYouWant.com, 2010.
- van Mol, M. M., E. J. Kompanje, et al. "The Prevalence of Compassion Fatigue and Burnout Among Healthcare Professionals in Intensive Care Units: A Systematic Review." *PLOS One* 10, no. 8 (2015): p.e0136955.
- Vander Wal, Jillon S. "Unhealthy Weight Control Behaviors Among Adolescents." *Journal of Health Psychology* 17, no. 1 (2012): 110—20.
- Verkuil, Bart, Jos F. Brosschot, et al. "Prolonged Non-Metabolic Heart Rate Variability Reduction as a Physiological Marker of Psychological Stress in Daily Life." *Annals of Behavioral Medicine* 50, no. 5 (2016): 704—14.
- Vos, Joel. "Working with Meaning in Life in Mental Health Care: A Systematic Literature Review of the Practices and Effectiveness of Meaning-Centred Therapies." In *Clinical Perspectives on Meaning*, ed. Russo-Netzer P., Schulenberg S., Batthyany A. Springer International, 2016.
- Vromans, Lynette P., and Robert D. Schweitzer. "Narrative Therapy for Adults with Major Depressive Disorder: Improved Symptom and Interpersonal Outcomes." *Psychotherapy Research* 21, no. 1 (2011): 4—15.
- Walker, Matthew. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Simon & Schuster, 2017.

- Walsh, Froma. "Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals." *Family Process* 48, no. 4 (2009): 462—80.
- Watts, Jenny, and Noelle Robertson. "Burnout in University Teaching Staff: A Systematic Literature Review." *Educational Research* 53, no. 1 (2011): 33—50.
- Weber, Mim, Kierrynn Davis, and Lisa McPhie. "Narrative Therapy, Eating Disorders and Groups: Enhancing Outcomes in Rural NSW." *Australian Social Work* 59, no. 4 (2006): 391—405.
- Whelton, William J., and Leslie S. Greenberg. "Emotion in Self-Criticism." *Personality and Individual Differences* 38, no. 7 (2005): 1583—95.
- White, Michael. *Maps of Narrative Practice*. Norton, 2007.
- Whitfield-Gabrieli, Susan, and Judith M. Ford. "Default Mode Network Activity and Connectivity in Psychopathology." *Annual Review of Clinical Psychology* 8 (2012): 49—76.
- Williamson, Ann M., and Anne-Marie Feyer. "Moderate Sleep Deprivation Produces Impairments in Cognitive and Motor Performance Equivalent to Legally Prescribed Levels of Alcohol Intoxication." *Occupational and Environmental Medicine* 57, no. 10 (2000): 649—55.
- Wilson, Stephanie J., Lisa M. Jaremka, et al. "Shortened Sleep Fuels Inflammatory Responses to Marital Conflict: Emotion Regulation Matters." *Psychoneuroendocrinology* 79 (2017): 74—83.
- Wilson, Timothy D., David A. Reinhard, et al. "Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind." *Science* 345, no. 6192 (2014): 75—77.
- Withers, Rachel. "8 Women Who Were Warned, Given an Explanation, and Nevertheless, Persisted." *Bust*, <https://bust.com/feminism/19060-kamala-harris-tweets-women-who-persisted.html>.
- Witvliet, C. V. O., A. J. Hofelich Mohr, et al. "Transforming or Restraining Rumination: The Impact of Compassionate Reappraisal Versus Emotion Suppression on Empathy, Forgiveness, and Affective Psychophysiology." *Journal of Positive Psychology* 10 (2015): 248—61.
- Xi, Bo, Dan He, et al. "Short Sleep Duration Predicts Risk of Metabolic Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 18, no. 4 (2014): 293—97.

Про авторів

ЕМІЛІ НАГОСКІ — авторка книжки «Як бажає жінка. Правда про сексуальне здоров'я». Вона здобула ступінь доктора філософії зі здорового способу життя в Університеті Індіани, де до того ж вивчала сексуальну поведінку людей; в Університеті Індіани вона також здобула ступінь магістра з консультування та пройшла практичну підготовку в клініці Інституту сексуального здоров'я ім. А. Кінсі. Упродовж двадцяти років вона займається просвітницькою діяльністю в галузі сексуальної освіти. Наразі керує викладанням здорового способу життя в коледжі Сміт.

Facebook.com/enagoski

Twitter: @EmilyNagoski

АМЕЛІЯ НАГОСКІ здобула ступінь доктора музичних мистецтв із диригування в Університеті Коннектикуту. Обіймає посаду старшого викладача й координатора музичних програм у Західному університеті Нової Англії. Для професійних музикантів вона регулярно проводить майстер-класи щодо застосування теорії комунікацій і психологічних досліджень, зокрема «Профілактика вигоряння й не тільки: підтримка доброго самопочуття для диригентів».

Популярне видання

НАГОСКІ Емілі та Амелія

Вигорання.

Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. В. Кузьміна*
Художній редактор *В. О. Трубчанінов*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Т. М. Куксова*

Підписано до друку 12.02.2021. Формат 75х108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 15.
Наклад 3000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT



- за телефонами довідкової служби
(050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (life);
(067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88

- на сайті Клубу: www.bookclub.ua
- у мережі фірмових магазинів
див. адреси на сайті Клубу або за QR-кодом

Надсилається безоплатний каталог

**Для гуртових
клієнтів**

Харків

тел./факс +38(057)703-44-57

e-mail: trade@ksd.ua

Запрошуємо до співпраці авторів

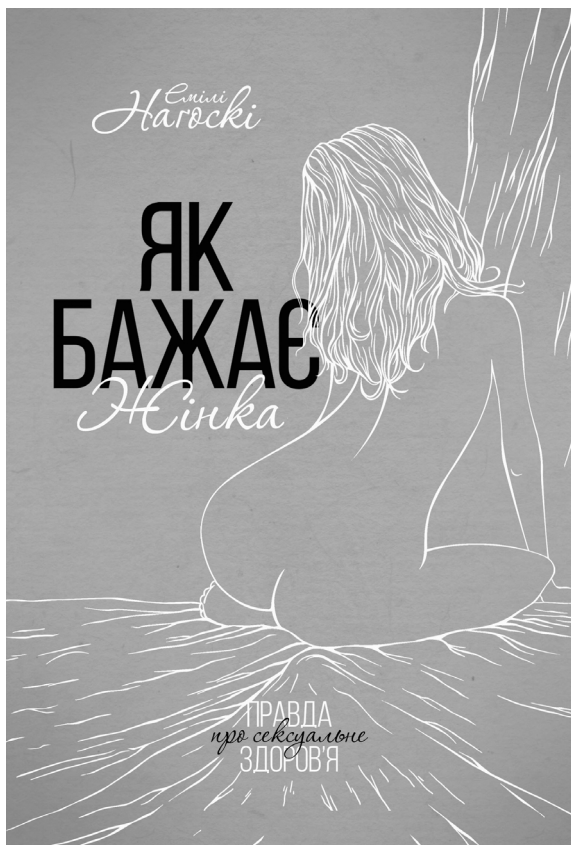
e-mail: publish@ksd.ua

Нагоскі Е. та А.

Н16 Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі / Емілі та Амелія Нагоскі ; пер. з англ. С. Новікової. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. — 320 с.

ISBN 978-617-12-8821-8 (PDF)

УДК 159.9



Чого бажав жінка? Бути жаданою й жадати. Здавалося б, усе просто. Тоді чому у вашому інтимному житті бракує феєрверків пристрасі? Може, з вами щось не так? Емілі Нагоскі знає відповіді на ці та інші запитання. На сторінках видання ви знайдете практики розкриття власного сексуального потенціалу, інформацію про ті самі «ідеальні умови», а також про зв'язок мозку й лібідо. Ви відкриєте те заповітне «щось», яке поліпшить ваше сексуальне життя і змінить розуміння того, що означає бути сексуальною, бажаною та здоровою.