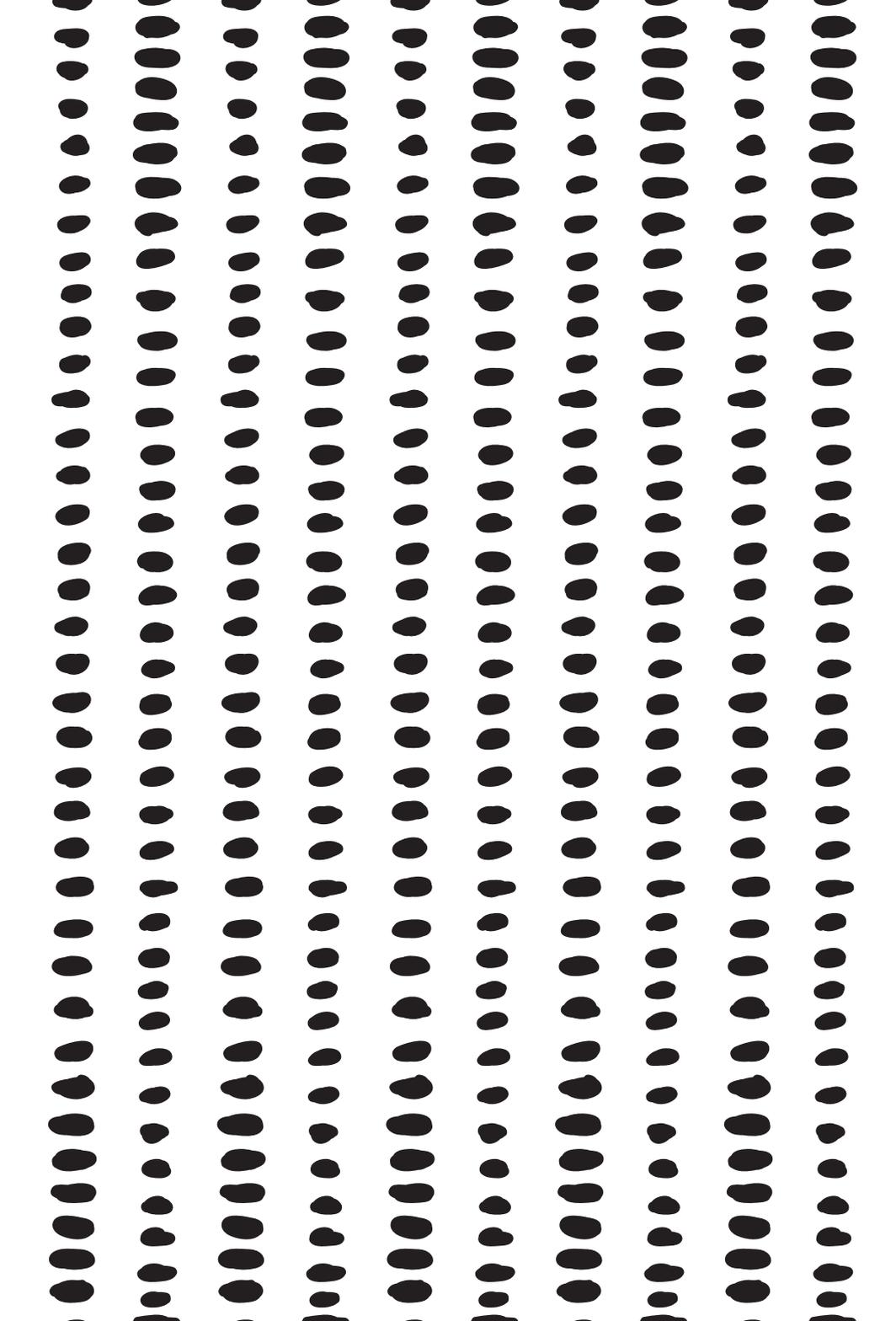


Эмили Нагоски
Амелия Нагоски

Выгорание

Новый подход
к избавлению
от стресса

18+



Выгорание

НОВЫЙ ПОДХОД
К ИЗБАВЛЕНИЮ
ОТ СТРЕССА

Оригинальное название:

Burnout

Авторы: Эмили Нагоски и Амелия Нагоски

Год издания: 2020

Количество страниц: 298

Время прочтения: 4–5 часов

Сложность темы:

для любого уровня подготовки

Купить книгу в магазине «МИФ»:

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/vyigoranie/>

Книги по теме:

- [Эмили Нагоски «Как хочет женщина»](#)
- [Эмбер Рэй «Вся правда обо мне»](#)
- [Тимоти Голви «Стресс как внутренняя игра»](#)
- [Митху Сторони «Без стресса»](#)
- [Эль Луна «Между надо и хочу»](#)

О книге

К современным женщинам предъявляют немало требований: они должны быть милыми, удобными, спокойными и все успевать. Благополучие превратилось в галочку, которую должна поставить каждая. Мы выбиваемся из сил в погоне за ней — но этого все равно «недостаточно». Почему зарядка, смузи и расслабляющие ванны помогают лишь на время, а потом снова хочется лечь лицом в пол?

Подход к выгоранию в этой книге отличается от всего, что вы читали раньше. Мы разберемся, как выглядит благополучие конкретно в вашей жизни, и выясним, что мешает вам добиться хорошего самочувствия. Исследуем, как эти препятствия работают в социальном контексте, разметим «дорожную карту» и найдем обходные тропинки — где-то сделать крюк, где-то «прокопать туннель», а где-то взять барьер приступом. И все это в соответствии с научными принципами. А еще вы получите позитивный заряд, чтобы изменить свою жизнь и жизнь тех, кто вам дорог.

Для кого книга

Для тех, кто чувствует усталость и истощенность.

Для тех, кто находится в стрессовой ситуации.

Для тех, кто чувствует выгорание.

Для женщин, которые хотят победить выгорание и найти поддержку в борьбе за свое «я» и место в жизни.

Об авторах

Эмили Нагоски — эксперт в области полового воспитания с 20-летним опытом работы. Эмили занималась исследованиями сексуальности в Индианском университете и изучала психологию в Университете штата Делавэр. Эмили — автор трех электронных книг-руководств по сексуальной жизни, подготовленных для портала GoodInBed.com, и ряда научных и популярных публикаций. Книга «Как хочет женщина» стала бестселлером. Также Эмили выпустила рабочую тетрадь «Как хочет женщина. Практическое руководство по науке секса».

Амелия Нагоски — DMA (доктор музыкальных искусств), дирижер, музыкант.

5 причин прочитать эту книгу

- 1** Поможет нарастить внутреннюю силу.
- 2** Научный взгляд на стресс и способы борьбы с его источниками.
- 3** В книге много реальных историй, в которых вы узнаете себя.
- 4** Научит заботиться о себе и жить ради собственных, а не чужих важных целей.
- 5** Краткое содержание после каждой главы.

Завершите цикл

О ЦИКЛЕ СТРЕСС-РЕАКЦИИ,
ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО НАПРЯЖЕНИЯ

Что бы вы делали при виде льва много столетий назад? Бежали. Дальше два варианта: либо лев съедает вас, либо вы спасаетесь. Добегаете до деревни, жители бросаются к преследователю и расправляются с ним. Победа. Стресс-реакция завершилась уничтожением стрессора (то есть причины стресса).

Правда, так бывает не всегда. Снова представьте, что встречаете льва, но в сильную грозу. Кругом молнии, и одна из них бьет в хищника. Бежать, звать на помощь и радоваться спасению не пришлось. В этом случае опасность осталась позади, но ваше тело этого не почувствовало. Чтобы избавиться от стресса, нужно дать организму сигнал: совершить действия, символизирующие безопасность. Иначе вы останетесь с «коктейлем» гормонов и нейромедиаторов.

В современном мире нам не приходится убегать от хищных животных. Однако мы регулярно испытываем стресс и застреваем в нем. Чаще всего по одной из трех причин.

1 Хронический стрессор → хронический стресс.

Иногда наш мозг запускает стресс-реакцию, вы делаете то, что он просит, но сама ситуация не меняется. Сложные задачи наваливаются день ото дня, токсичные коллеги продолжают работать с нами бок о бок.

2 Социальные нормы. Иногда мозг активирует стресс-реакцию, но вы не можете осуществить то, что он требует. «Дадим этому нахалу по башке!» — и вы чувствуете волну глюкокортикоидов в крови. «Я не могу дать ему по башке! Это мой клиент!» — вздыхаете вы.

3 Безопасность. Иногда стратегия выживания заключается в том, чтобы пройти мимо или переждать, пока угроза минует. Все это не плохо само по себе. Вред начинается там, где заканчиваются наши возможности разрядить напряжение.

Завершайте циклы вовремя, иначе они медленно сведут вас в могилу. Физическая нагрузка — самая эффективная стратегия для завершения цикла стресс-реакции. Сгодится даже попрыгать на одном месте или от души пореветь. Вот еще шесть способов избавиться от напряжения.

1 Дыхание. Можете взять за основу такую технику: медленно вдохните, считая до пяти; задержите дыхание, считая до пяти; затем плавно выдохните, считая до десяти; выдохнув полностью, посчитайте до пяти. Прделайте это три раза.

2 Теплое общение. Поверхностные, но доброжелательные контакты с окружающими — первый внешний сигнал того, что мир вокруг безопасен.

3 Смех. Когда вы смеетесь вместе с кем-то, даже над пустяками, растет ваша удовлетворенность отношениями.

4 Привязанность. Простое теплое объятие в расслабленном, безопасном контексте возвращает организм к нормальной работе так же успешно, как забег от хищника на три километра.

5 Плач. У вас есть любимая мелодрама, которую невозможно смотреть без слез? Включайте. Фильм проведет вас через полный цикл.

6 Творческое самовыражение. Вербальное, визуальное и сценическое искусство во всех формах позволяет выразить и прожить интенсивные эмоции.

Опирайтесь на сигналы мозга и тела, которые появляются, когда уровень стресса повышается до критической отметки.

- 1** Вы замечаете, что делаете однообразные, бессмысленные действия снова и снова, либо вас тянет к саморазрушительному поведению.
- 2** Вздвинченность. Это неадекватная и преувеличенная реакция на зарядный раздражитель.
- 3** Вы превратились в дрожащего под кустиком зайчика.
- 4** Ваше тело стало «барахлить». Может быть, вы не вылезаете из больничных. Или ничем не можете снять хроническую боль.

Хорошо себя чувствовать — не значит жить в постоянном покое и безопасности. Нужно уметь легко переключаться из состояния борьбы, риска, приключения и возбуждения обратно в состояние покоя и умиротворения. А потом снова рисковать и снова успокаиваться. Стресс не вреден. Вредно в нем застревать.

Помните: хорошее самочувствие — это не состояние, а действие.

«Она продолжила»

О РАЗОЧАРОВАНИИ И ВСТРОЕННОМ МОНИТОРЕ,
КОТОРЫЙ ПОДСКАЖЕТ, СДАТЬСЯ
ИЛИ ПРОДОЛЖИТЬ

В 2017 году много шума наделала история Элизабет Уоррен — сенатора от штата Массачусетс и известного политического деятеля. Уоррен пыталась зачитать в сенате письмо Коретты Скотт Кинг, вдовы Мартина Лютера Кинга, о расизме Джеффа Сешнса, которого республиканцы продвигали на пост генпрокурора. Лидер большинства Митч Макконнелл лишил Уоррен права голоса и произнес скандально известную фразу: «Ее предупредили. Ей объяснили. Тем не менее она продолжила».

Сенаторы-мужчины впоследствии все-таки дочитали письмо, и ни один не был прерван. Но чем же они отличаются от Уоррен? Как и Юдалл с Брауном, она является старшим сенатором от своего штата. Как и Сандерс, она родом из Новой Англии. Может, у нее специальность не та? Да нет, высшее юридическое образование, такое же, как у Юдалла. Вопрос на миллион.

Фразу «Тем не менее она продолжила» мгновенно стали вспоминать, когда какой-либо женщине велят сесть и замолчать.

Проблема женщин редко заключается в нехватке упорства. Строго наоборот. Первое, что хочется сделать при виде пропасти, — выложиться на 120%, чтобы преодолеть ее. Но что потом? Мы выбиваемся из сил и гадаем: а насколько реально достичь этих целей, не упав по дороге? Мы спрашиваем себя, не пора ли все бросить.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК
«ПРОДОЛЖИТЬ ИЛИ СДАТЬСЯ?»

Мне лучше остаться или уйти из следующей ситуации: _____

(например, работа, отношения, диета, группа единомышленников,
вредная привычка, склонность все на себя взваливать и т. д.)

Продолжить	Сдаться
Преимущества — сразу	Преимущества — сразу
Преимущества — потом	Преимущества — потом
Затраты — сразу	Затраты — сразу
Затраты — потом	Затраты — потом

Когда мы напряженно боремся с препятствиями, приходит момент отчаянного зависания между гневом и беспомощностью. Решение: грамотно выбрать момент для выхода из ситуации. В ваш мозг уже встроен монитор, который определяет, что пора сдаваться. Прислушайтесь к этому тихому голосу. Или заполните рабочий листок (см. с. 76), иногда это проще.

Окинув взглядом заполненную таблицу, примите решение, которое даст вам максимум преимуществ и потребует минимум затрат. Запишите как долгосрочные, так и краткосрочные последствия. А если все-таки решите продолжать, не забудьте поставить в свое расписание пару техник для завершения цикла.

Как ставить цели

Когда бьешься над миссией из разряда «почти невыполнима» (например, достичь совершенного звучания) или «вечный процесс» (например, растить детей), досада приводит к постоянному стрессу. Чтобы справиться с ней, задайте другое значение победы для данной цели. В этом помогут шесть критериев и правильные вопросы.

Цель должна быть:

Ближайшая: когда вы поймете, что ваши усилия принесли результат? Не должно быть отсрочек.

Достижимая: насколько вы уверены в своих силах? Цель должна быть в зоне вашего контроля.

Полезная: что улучшится в вашей жизни, когда вы ее достигнете? Нужно удовольствие, а не просто избегание неприятностей.

Конкретная: измеримая. Как вы поймете, что победили? Должен быть четкий внешний сигнал.

Точная: цель не должна быть расплывчатой. Вы должны четко представлять, как выглядит результат.

Трогающая лично вас: почему эта цель значима для вас? Насколько она важна?

Сформулируйте цель так, чтобы она имела для вас личный смысл.

Что-то большее

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СИНДРОМА ДОНОРА
И НАЙТИ ИСТИННЫЙ СМЫСЛ ЖИЗНИ

За последние 30 лет наука подтвердила: смысл так же полезен, как овощи, зарядка и хороший сон. Когда нас начинает мотать из стороны в сторону — страх неизвестности, потеря работы, чувство бесполезности, — мозг изо всех сил хватается за Что-то Большее. И это работает.

Вот к каким выводам пришли ученые, изучающие тему смысла жизни.

- 1** **Смысл не всегда связан с удовольствием.** Осмысленные занятия «используют и развивают лучшие черты личности» — в противовес занятиям, которые посвящены исключительно «поискам наслаждения».
- 2** Жизнь имеет смысл, когда к моменту смерти у человека есть **положительный вклад в окружающий мир** — не важно, принес ли он радость лично ему.
- 3** **Смысл приходит и уходит.** Одни периоды нашей жизни полны огромного смысла. В другие мы просто не задумываемся о нем.
- 4** Люди, которые ярче ощущают смысл и цель в жизни, **больше заботятся о своем теле**, чаще занимаются профилактикой и укреплением организма.

Источник Чего-то Большого непредсказуем. Никто не найдет его за вас. Ниточкой может стать внутренний голос, медленная пульсация где-то под диафрагмой или озарение в голове. Остановитесь на минутку и прислушайтесь. Делая что вы чувствуете, что занимаетесь своим делом? Что бы вас ни звало — океан, искусство, благополучие семьи или идеалы демократии, — оно не снаружи, а внутри вас.

Исследования показали, что существует три основных источника смысла:

1 Преследование амбициозных целей, которые оставят большой след в обществе, — например, найти лекарство от ВИЧ или сделать этот мир лучше для нового поколения.

2 Служение духовному культу — например, достичь духовного освобождения и соединения с неким божеством или прославлять своего бога словами, помыслами и делами.

3 Любящие, близкие отношения с другими людьми — например, вырастить детей, чтобы они всегда чувствовали, что любимы, или любить своего партнера искренне и всей душой.

На этом пути главное — не перепутать внутренний зов Чего-то Большого с чужеродным голосом, а именно с синдромом донора. Это набор личных и групповых норм и ритуалов. Он основан на вере в то, что единственный смысл женской жизни — быть веселой, милой, заботливой, терпеливой и внимательной к нуждам окружающих.

Проверьте, не страдаете ли вы этим синдромом? Перечислим его симптомы.

- Вера в то, что ваш нравственный долг — быть милой, приятной, радостной, добросердечной и внимательной к нуждам окружающих.
- Вера в то, что недостаток красоты, радости, спокойствия и заботливости ставит крест на всей вашей личности.
- Вера в то, что ваш личностный «провал» заслуживает наказания — вплоть до физического.
- Убежденность, что вышеперечисленное — не симптомы, а истина и здравый смысл.

Последний пункт, разумеется, ключевой. Именно он делает наш метафорический вирус синдрома донора таким «инфекционно-успешным». Его симптомы маскируются под норму. Таким образом он обеспечивает себе продолжение.

Упражнение, которое поможет выйти на Что-то Большее

Иногда жизнь запирает нас в ложное, но совершенно реалистичное ощущение, что слова и дела потеряли смысл. И прежде чем вернуться на маршрут, нам приходится чинить свой самолет. Дать место тяжелым переживаниям и создать внутри островок сопереживания и нежности — к самой себе.

Если вы решили трансформировать болезненный опыт в дополнительный канал связи с Чем-то Большим, перепишите свою историю.

Выделите полчаса и ответьте письменно на вопросы. У вас получится собственная история. Для этого придется вспомнить самый тяжелый момент в жизни.

1. *Какие аспекты в травмирующей ситуации были вне вашей власти? (Например, другие люди и их решения, социальные нормы, ваши жизненные условия на тот период, ваш возраст и предыдущий опыт, климат и погода...)*
2. *Что вы предприняли, чтобы преодолеть тяжелую ситуацию? (Подсказка: мы точно знаем, что ваши действия оказались успешными, — ведь вы выжили.)*
3. *Какие ресурсы вы применили, чтобы восстановить жизненные силы, когда угроза миновала? Перечислите точно. (Сюда могут входить прагматичные ресурсы — деньги и практическая информация; социальные — поддержка подруг, помощь; эмоциональные — упорство, оптимизм.)*

И вот ваша история готова. Остался последний штрих. Напишите об эпизоде, когда освоенные ресурсы позволили вам преодолеть следующее испытание.

Запишите краткое содержание:

Хотя я не могла контролировать _____
(неблагоприятное обстоятельство, несчастный случай),
мне удалось _____ (ваша тактика выживания),
а затем я использовала _____ (ресурс), чтобы
стать сильнее. После этого я приобрела _____
(навык, достижение, осознание).

Записывая историю своего жизненного путешествия, вы можете выйти на Что-то Большее. История о корнях помогает заметить фрагменты прошлого опыта, благодаря которым вы до сих пор живы. Смысл создается не из ужасных испытаний, которые выпали вам на долю, а из способов вашего выживания.

Настоящий враг

ЧТО МЕШАЕТ НАМ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

Патриархат. Женщины являются основными жертвами в преступлениях против половой неприкосновенности — для них в три раза выше риск нападения. При этом 95% преступников — мужского пола. Вдобавок к этому женщины ежедневно сталкиваются с хроническими гендерно-специфичными стрессорами (помните историю «она продолжила?»).

Газлайтинг. Этим термином обозначают явление, когда дискриминируемому меньшинству внушают, будто дискриминация — всего лишь плод их воображения. Когда вас пытаются убедить, что вы «слишком остро реагируете», «не так поняли», «говорите ерунду» — вас газлайтят.

Синдром донора, в основе которого лежит негласная установка, что женщины должны посвятить всю свою энергию до капли и каждый момент жизни заботе о других людях.

Эффект встречного ветра. Людям свойственно замечать, когда ветер дует в лицо, но попутный ветер, облегчающий путешествие, воспринимается как должное. Большинство из нас игнорирует собственные преимущества, но отлично помнит трудности, с которыми пришлось столкнуться. Так, в основном люди отрицают женскую дискриминацию из-за эффекта встречного ветра.

Бикини-индустрия — многомиллиардная отрасль, созданная с одной целью: убедить женщин, что наши тела несовершенны. Многие способы «улучшить» свое тело в реальности портят здоровье.

Четыре стратегии борьбы с социальными нормами

- **Стратегия 1: принять внутренний конфликт.**
Нет женщин, которые бы относились к своему телу однозначно и без задних мыслей. Сомнения — это нормально.
- **Стратегия 2: вы — новейший модный тренд.**
Может быть, вы не выглядите так, как раньше. Или так, как вам казалось, что вы должны выглядеть.
Но ваша сегодняшняя внешность — новейший модный тренд. Лучше прежнего. Примите это, и жить станет куда веселее.
- **Стратегия 3: каждая — новейший модный тренд.**
Попробуйте увидеть красоту в любой женщине, не важно, какой у нее вес и какого цвета ее волосы и кожа.
- **Стратегия 4: «Привет, тельце, что ты хочешь?»**
Что вы чувствуете внутри? Поприветствуйте свои телесные ощущения с теми же добротой и сочувствием, с которыми вы научились принимать свою фигуру. Воспитывайте в себе терпение к своим физическим ощущениям.

Левой наносишь, правой полируешь

«Левой наносишь, правой полируешь», — показывает мистер Мяги в фильме «Парень-каратист». Через утомительные бытовые дела Дэнни Ларуссо отрабатывает движения для реального боя. Расскажем о ежедневных практиках и поступках, которые нейтрализуют причины выгорания.

Близость. Отношения — с подругами, семьей, питомцами, духовными идеями — так же важны, как пища и вода. Качественные отношения полезны для здоровья, потому что мы лучше удовлетворяем свои нужды, когда заботимся о ком-то и этот кто-то заботится о нас.

Грусть, гнев и бессилие — проявления одиночества. Когда вы замечаете их в себе, ищите контакта с близкими людьми. Сфера любви (не только с партнером, но и с друзьями, семьей) активизирует иммунитет и дает энергию.

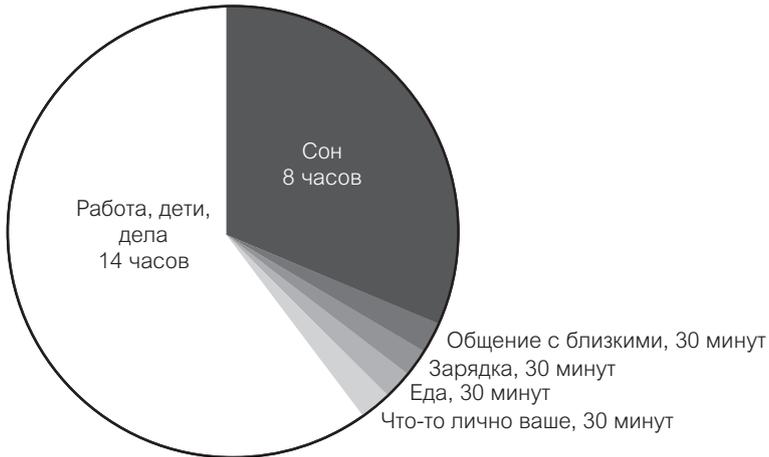
Отдых. Человеческая психика устроена так, что для нас естественно чередовать работу и отдых. Когда мы не сопротивляемся этому циклу, повышается качество работы и заодно укрепляется здоровье.

Активный отдых. Когда вы нагружаете мышцы, особенно самые крупные, развиваются не только они, но и легкие, печень, мозг. Упражнение для одной группы мышц превращается в упражнение для всего организма, и самый большой

эффект дает нагрузка на самые сильные части организма.

Сон. Пока мы спим, все тело, включая мозг, активно работает, чтобы выполнить задачи, необходимые для поддержания всего нашего существования. И, как оказалось, эти задачи выполняются лучше всего, когда мы не вмешиваемся. Иными словами, без сна мы неполноценны. Наука говорит, что в среднем телу и мозгу требуется 9 часов, чтобы полноценно восстановиться.

Ваш график дня может выглядеть так.



Верните отдых в свою повседневность — а с ним возвратятся и независимость, и контроль над собственной жизнью.

Укротить свою безумицу

У каждой из нас есть своя «безумица» — темный секрет из прошлого, терзающий нас и не дающий сделать то, чего мы хотим больше всего на свете. Если вы мучались, что на вас лежит вся ответственность за развалившиеся отношения, что вы могли еще больше вложиться, еще больше прогнуться, — это дело ее рук. Если вы, как и многие женщины, кривитесь и вздыхаете, глядя в зеркало, — из зеркала на вас смотрит она.

Безумица может принимать личину жестокой самокритики и токсичного перфекционизма.

Противоположность этому — сочувствие к самой себе. Исследования показывают: жизненный успех обратно пропорционален количеству самокритики и прямо пропорционален количеству сочувствия к себе. Плоды приносит не кнут, а только добросовестная практика любви к себе. Она снижает уровень гормонов стресса и улучшает настроение. Нисколько при этом не уменьшая вашу мотивацию добиваться значимых целей.

Нарастить личную силу поможет дружба со своей безумицей.

Опишите ее словами или рисунком. Как она выглядит? Какого возраста? Какие испытания выпали на ее долю? Спросите, чего она боится, что оплакивает. Послушайте

ее истории, помня, что она не в себе. Заверьте ее, что теперь, будучи взрослой хозяйкой дома и зарабатывая самостоятельно, вы всегда обеспечите ей безопасное место на чердаке.

С какой целью мы персонифицируем эту субличность? Чтобы вы отстранились от нее и начали выстраивать отношения, в рамках которых вы сформируете с ней связь, подобную вашей связи с друзьями. Повернитесь к своей самобичующей части с теплом и бережностью. Поблагодарите ее за огромную работу, которую она проделала ради вашего выживания.

Сместите фокус с борьбы на принятие перемен. Просто замечайте, что происходит внутри вас и вокруг. Этот навык называется «наблюдательной дистанцией». Спокойно изучайте, что мешает вам чувствовать себя полноценной и счастливой.

Миру не обязательно меняться, пока вы не повернетесь к себе с добротой и состраданием. Этот шаг — уже сам по себе революция. Мир меняется только вместе с нами, потому что все мы — и вы тоже! — его часть. Этот мир — наш общий дом.

Заключение

Благополучие и хорошее самочувствие — это не абстрактные идеи, а конкретные действия. Это свободное движение по циклам, присущим роду человеческому. Непрерывный взаимообмен поддержкой и является главной движущей силой благополучия.

Лечение от выгорания — не самопомощь, а взаимопомощь. Взаимная забота друг о друге. Итак, закрепим пройденные уроки.

Доверяйте своему телу.

Относитесь к себе бережно.

Вы достаточно хороши уже сейчас.

Важно найти свою радость.

Пожалуйста, расскажите остальным.

Не откладывайте работу со своей психикой «до светлого часа, когда мир станет идеальным». Начинайте исцеление и обретение силы уже сейчас, а мир подтянется.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги