

TURINYS

ĮVADAS	9
I dalis. Ką pasiimti su savimi	21
1. Užbaigti ciklą	23
2. #Laikytissavo	48
3. Prasmė	73
II dalis. Tikrasis priešas	95
4. Suklastotas žaidimas	97
5. Pramoninis bikinių kompleksas	123
III dalis. Nuvaškuokite. Nuvalykite, ką nuvaškavote	149
6. Susiekite save su kuo nors	151
7. Kas padaro jus stipresnę	174
8. Kaip tapti stipriai	208
Išvados. Ilgai ir džiaugsmingai	233
PADĖKA	237
PASTABOS	239
NUORODOS	255
APIE AUTORES	287

ĮVADAS

Ši knyga skirta bet kuriai moteriai, kuri kartais pasijunta daranti begalę dalykų ir vis tiek nerimaujanti, kad daro nepakankamai. Žinome, kad tai bet kuri moteris, taip pat ir mes.

Jau daug kartų esi girdėjusi įprastus patarimus: mankšta, žaliųjų kokteiliai, atjauta sau, spalvinimo knygos, sąmoningumas, putų vonios, dėkingumas... Tikriausiai tai išmėginai. Mes taip pat. Ir kartais tai padeda, bent kurį laiką. Bet kai vaikams nesiseka mokykloje arba partneriui nesiklosto reikalai ir jam reikia palaikymo ar pasiūlomas naujas darbas, pagalvojame: „Pasirūpinsiu savimi, kai tik visa tai baigsis.“

Moterys perdega ne todėl, kad *nesistengia*. Priešingai, mes visą laiką stengiamės padaryti viską, ko iš mūsų reikalaujama. Išbandome ir žaliuosius kokteilius, gilaus kvėpavimo pratimus, spalvinimo knygą ar putų vonią, kokią nors stovyklą ar atostogas, kokias tik ga-

lime įsprausti į savo dienvakarę, – viską, ko tik reikia mūsų darbui, mūsų šeimai ir mūsų pasauliui. Prieš padėdamos kitiems, stengiames užsidėti deguonies kaukę. O tada pribėga kitas vaikas, kuriam nesiseka, pasirodo siaubingas viršinininkas ar ateina sudėtingas laikas.

Problema ne ta, kad nesistengiame. Problema netgi ne ta, kad nežinome kaip.

Problema yra ta, kad visuomenėje gerove laikoma tai, ką kiekvienas turėtų turėti, bet gali pasiekti tik žmonės, turintys laiko, pinigų, auklių, jachtų ir Oprah'os telefono numerį.

Taigi ši knyga skiriasi nuo to, ką jau skaitėte apie perdegimą. Mes suvokėme, kad gerovė gali būti panaši į tavo tikrą gyvenimą, ir ėmėme griauti kliūtis, trukdančias tau gerai gyventi. Sužymėjome šias kliūtis tarsi orientyrus žemėlapyje, kad galėtume rasti būdus, kaip jas apeiti ar perlipti, o kartais tiesiog sudaužyti į šipulius.

Remdamosi *mokslu*.

Kas mes esame ir kodėl parašėme „Perdegimą“

Emily yra sveikatos mokytoja, filosofijos daktarė ir „New York Times“ bestselerio „Būk, kokia esi: nuostabus naujasis mokslas, kuris pakeis tavo seksualinį gyvenimą“ autorė. Įvairiose vietose pristatinėjant knygą skaitytojos vis pasakydavo, kad labiausiai jų gyvenimą pakeitė informacija, susijusi anaip tol ne su seksologija; tai buvo skyrius apie streso ir emocijų pakeitimą.

Kai ji tai pasakė savo identiškai dvynei choro dirigentei Amelii, šioji sumirksėjo, tarsi tai būtų akivaizdu, ir tarė:

– Žinoma. Niekas mūsų nemoko jausti ar bent jau to, kad jausmai yra rimta. Po velnių, – kalbėjo ji, – aš *buvau* prie to įpratinta. Kiekvienas konservatoriją baigęs muzikantas išmoksta išgyventi jausmus dainuodamas scenoje ar išėjęs ant pakylės. Bet mes nė nenutuokiame, kaip tai daryti realiame gyvenime. Kai galų gale to išmokau, tai išgelbėjo man gyvybę. Du kartus, – pridūrė ji.

Ir Emily, prisiminusi, kaip jautėsi matydama seserį verkiančią ligoninės drabužiais, tarė:

– Turėtume apie tai parašyti knygą.

Amelia sutiko:

– Knygą apie tai, kas mano gyvenimą padarė daug geresnį.

Štai toji knyga.

Tai daug daugiau nei knyga apie stresą. Visų pirma tai knyga apie ryšius. Mes, žmonės, sukurti nuveikti didelius darbus ne vieni. Esame sukurti dirbti kartu. Štai kodėl rašome apie tai.

EMOCINIS IŠSEKIMAS

Kai moterims pasakydavome rašančios knygą apie perdegimą, niekada neišgirsdavome klausiant: „O! Kas tai yra?“ (Dažniausiai jos sakydavo: „Ar ji dar nebaigta? Ar galėčiau ją paskaityti?“) Visos intuityviai jaučiame, kas yra perdegimas; žinome, kaip jis juntamas kūne ir kaip jam atėjus dūžta mūsų emocijos. Tačiau Herbertas Freudenbergeris, 1975 m. įvesdamas šį terminą, nurodė, kad jo esmę nusako trys elementai:

(1) *emocinis išsekimas* – nuovargis, atsirandantis ilgą laiką per daug kuo rūpinantis;

(2) *nužmogėjimas* – empatijos, rūpesčio ir atjautos sumažėjimas;

(3) *sumažėjęs pasitenkinimo atliktais darbais pojūtis* – neįveikiamas beviltiškumo pojūtis, kad viskas, ką darote, neturi prasmės¹.

Per švelnu būtų pasakyti, kad perdegimas smarkiai išplitęs. Amerikoje 20–30 proc. mokytojų turi vidutinį ir aukštą perdegimo lygį². Panašus lygis būdingas ir universitetų profesoriams bei tarptautinių humanitarinės pagalbos tarnybų darbuotojams³. Tarp

medikų perdegimas gali siekti ir 52 proc.⁴ Beveik visi moksliniai perdegimo tyrimai vykdomi tarp tam tikros profesijos atstovų, ypač tarp žmonių, padedančių kitiems, kaip antai mokytojų ar slaugytojų, bet atsiranda vis daugiau mokslinių tyrimų, kuriuose tiriamas ir tėvų perdegimas⁵.

Praėjus 40 metų nuo šios apibrėžties suformulavimo, moksliniais tyrimais nustatyta, kad pirmasis perdegimo elementas – *emocinis išsekimas* – labiausiai neigiamai veikia mūsų, ypač moterų, sveikatą, santykius ir darbą⁶.

Taigi kas yra emocijos ir kaip jas išsekiname?

Pačiame žemiausiame, baziniame, lygyje emocijos kyla dėl to, kad, reaguodamos į tam tikrus dirgiklius, smegenys išskiria neurochemines medžiagas. Kitame patalpos gale pamačius žmogų, kurį esate įsimylėjusios, smegenys išskiria pluoštą cheminių medžiagų, kurios sukelia virtinę fiziologinių pokyčių: širdis pradeda greičiau plakti, pasikeičia hormonai, pilve ima plazdėti drugeliai. Giliai įkvepiate ir atsidūstate. Pasikeičia veido išraiška; galbūt išpila raudonis; netgi balso tembras tampa švelnesnis. Mintys nuklysta į prisiminimus, kaip įsimylėjote, ir fantazijas apie ateitį, staiga pajuntate norą pereiti kambarį ir pasisveikinti. Bemaž kiekviena organizmo sistema sureaguoja į cheminių ir elektrinių impulsų virtinę, kilusią pamačius tą žmogų.

Tai yra emocija. Ji atsiranda savaime ir akimirksniu. Ji gali ištikti bet kur ir paveikti viską. Taip vyksta visą laiką – vienu metu mes jaučiame daug skirtingų emocijų, sukeltų net vieno ir to paties dirgiklio. Vienu metu galime jausti norą prieiti prie mylimojo, bet kartu ir nusisukti ar apsimesti, kad jo nematome.

Nieko nedarant, emocija – momentinė visą organizmą apimanči reakcija į tam tikrą dirgiklį – pati ir išblėsta. Dėmesys nuo įsimylėjimo objekto nukrypsta į kitus dalykus, raudonis atslūgsta, kol tas ypatingas žmogus ir vėl sugrįžta į mintis. Lygiai taip pat pajuntame skausmą, kai kas nors žiauriai su mumis pasielgia, ar pasišlykštėjimą, kai užuodžiame ką nors nemalonaus. Visa tai tiesiog praeina.

Trumpai tariant, emocijos yra *tuneliai*. *Jei eini iki galo, galų gale išlendi į šviesą.*

Išsekimą pajuntame tada, kai *įstringame* emocijoje.

Įstringame todėl, kad nuolat susiduriame su tą emociją skatinančiu dirgikliu – tas, kurį įsimylėjome, visą dieną nuolatos būna čia, nesvarbu, kad tik mintyse, ir štai mes jau įkliuvome ir ilgimės. Arba žmonės su mumis pasielgia kaip nors žiauriai, taigi skausmas auga, kol tampa toks didelis, kad kūnas ima ir nebeatlaiko. Nenuostabu, kad tėvystė taip išvargina – jei jau esate mama ar tėtis, niekuomet negalėsite juo nebūti. Nenuostabu, kad socialiniai darbuotojai būna tokie išsekę – juk visą dieną, diena po dienos, susiduria su žmonėmis, kuriems ko nors reikia. Visą laiką važiuoja tuneliu.

Kartais įstringame, nes nerandame, kaip išvažiuoti iš aklagatvio. Sunkiausius jausmus – gedulą, neviltį, bejėgiškumą – per daug pavojinga išgyventi vieniems. Mums reikia, kad su mumis būtų kitas mylintis žmogus, nuramintų, saugotų, kai kopiname stačiais, uolėtais šlaitais.

Tikriausiai skausmingiausia, kai nerandame išėjimo netekę draugo, kuris padėdavo mums tai padaryti. Emocinis gedėjimo tunelis, mylimam žmogui mirus ar netekus jo dėl skyrybų, yra tamsus ir ilgas, nes to žmogaus nebėra ir jis jau nebeatpuls.

Daugelis mūsų įstringame dėl problemų, kurios atsiranda dėl vadinamojo duodančio žmogaus sindromo.

DUODANČIO ŽMOGAUS SINDROMAS

Savo knygoje „Bjauri mergaitė: mizoginijos logika“ filosofė Kate Manne aprašo vieną žmonių grupę⁷. Jai priklauso *duodantys žmonės* – tikimasi, kad kitų grupių žmonėms⁸, arba tiesiog *žmonėms*, jie mielai skirs savo dėmesį, meilę ir kūnus. Šios sampratos esmė yra ta, kad žmonės turi moralinę pareigą *būti* ar *išreikšti* savo žmogiškumą, o duodantieji turi moralinę pareigą savo žmogiškumą *duoti* kitiems. Spėkite, kuriai grupei priklauso moterys.

Kasdieniam gyvenimui viskas yra sudėtingiau ir subtiliau, bet įsivaizduokime animacinį variantą: duodantys žmonės yra dėmesingi, mylintys, paklūstantys žmonėms⁹. Duodančiojo vaidmuo – visą savo žmogiškumą *atiduoti* kitiems žmonėms, kad jų žmogiškumas būtų pilnas.

Tikimasi, kad duodantieji atsisakys bet kokio galios šaltinio, jei kartais tokį turi, – savo darbo, meilės, kūno. Tai priklauso kitiems žmonėms.

Duodantys žmonės visą laiką privalo būti *mieli, linksmi, ramūs, kilnūs, neabejingi kitų reikmėms*, o tai reiškia, kad jie niekuomet negali būti bjaurūs, pikti, nusimineę, ambicingi ar dėmesingi savo pačių reikmėms. Jei išdrįsta ko nors paprašyti arba, gink Dieve, *pareikalauti*, jie pažeidžia savo, kaip duodančiųjų, paskirtį ir turi būti nubausti. Jei duodantysis nuolankiai ir meiliai nepaklūsta tam, ko kitos grupės žmogus nori, už tai taip pat gali būti nubaustas, sugėdintas ar net sunaikintas.

Jei reikėtų sukurti sistemą, kuri sukeltų perdegimą pusei populiacijos, nebūtų nieko veiksmingesnio.

Emocinis išsekimas ištinka, kai įstringame emocijoje ir negalime išsiveržti iš tunelio, o jei yra duodančio žmogaus sindromas, duodančiajam net neleidžiama sudaryti kam nors nepatogumų dėl tokio neaiškaus dalyko kaip emocijos. Duodantysis atsiduria situacijoje, kurioje jo kūnas negali laisvai judėti tuneliu. Tiesą sakant, už tai jis netgi gali būti nubaustas.

Jūsų kūnas, turėdamas savisaugos instinktą, tam tikra prasme žino, kad duodančio žmogaus sindromas lėtai žudo. Štai kodėl bandote vis ką nors nauja: įsisąmonintą dėmesingumą ir žaliuosius kokteilius, rūpindamosi savimi keičiate vieną produktą po kito. Bet šis savisaugos instinktas kaunasi su sindromu, kuris atkakliai tvirtina, kad savisauga yra *savanaudiška*, taigi jūsų pastangos pasirūpinti savimi galiausiai viską tik pablogina, paskatina atsirasti dar daugiau pasaulio ar savo pačių bausmių (kankina klausimas „Kaipgi išdrįsote?“).

Duodančio žmogaus sindromas yra mūsų liga.
Knygą, kurią skaitote, yra mūsų skiriami vaistai nuo jos.

Kaip knyga sudaryta

„Perdegimą“ sudaro trys dalys. Pirmoji dalis – „Ką pasiimti su savimi“.

Penktoje „Žvaigždžių karų“ dalyje „Imperija puola“ Lukas Skai-vokeris mato blogio urvą. Apimtas baimės, jis žvelgia į įėjimo an-gą ir klausia savo mokytojo Jodos:

– Kas ten yra?

Joda atsako:

– Tik tai, ką pasiimi su savimi.

Šioje knygos dalyje aprašomi vidiniai ištekliai, kuriuos pasii-mame su savimi leisdamosi į herojišką kelionę: atsako į stresą ciklas, „monitorius“ (smegenų mechanizmas, kontroliuojantis nusivylimo emocijas) ir gyvenimo prasmė. Ji dažnai klaidingai su-prantama kaip tai, ką aptinkame tunelio gale, bet taip nėra. Štai kodėl mes braunamės per tunelį, nepaisydamos to, ar iš jo išėju-sios rasime ką nors, ar ne. (Išduosime: prasmė mums naudinga.)

Taip prieiname iki antros knygos dalies. Pavadinome ją „Ti-krasis priešas“. Tai aliuzija į „Bado žaidynes“, kur jaunoji Ketnė Everdin priverčiama dalyvauti „žaidime“, kurį surengė distopinės mokslinės fantastikos vyriausybė ir kuriame ji privalo žudyti kitus vaikus.

Jos mokytojas jai sako: „Prisimink, kas yra tikrasis priešas.“ Tai ne žmonės, kuriuos vyriausybės paliepimu turi stengtis nužudyti. Tikrasis priešas yra vyriausybė, sukūrusi tokią tvarką.

Spėkite, kas šioje knygoje yra priešas?

[Grėsminga muzika] Patriarchatas. Tfu!

Daugumoje savipagalbos knygų moterims šitas skyrius pralei-džiamas ir aptariami tik tie dalykai, kuriuos skaitytojos gali kon-

troliuoti, tačiau tai yra tas pats, kas mokyti, kaip laimėti žaidimą, ir nepasakyti, kad žaidimas yra surežisuotas. Laimei, supratę, kad žaidimas klastojamas, galime pradėti žaisti pagal savas taisykles.

Na, ir trečioje knygos dalyje pateikiamos labai jaudinančios išvados, kaip laimėti karą prieš tuos tikruosius priešus. Paaiškėja, kad yra konkretūs tam tikri dalykai, kuriuos kiekviena galime daryti kasdien, šitaip stiprėti ir nugalėti priešą.

Šią dalį pavadinome „Nuvaškuokite. Nuvalykite, ką nuvaškavote“.

Filmo „Karatė vaikas“ originale Pato Moritos personažas ponas Mijadži moko Denį karatė liepdamas jam nuvaškuoti mašiną.

– Nuvaškuok, – sako ponas Mijadži, brėždamas ranka ratą pagal laikrodžio rodyklę. – Nuvalyk, ką nuvaškavęs, – sako jis, mostelėdamas ranka prieš laikrodžio rodyklę, ir priduria: – Nepamiršk kvėpuoti.

Jis taip pat liepia Deniui nušveisti terasą, nutepti tvorą ir nudažyti namą.

Kam reikalingos šitos monotoniškos, kasdienės užduotys?

Nes atliekant kasdienės užduotis tenka atlikti ir apsauginius mostus, kurie padeda sustiprėti tiek, kad galėtume apsiginti patys, apginti žmones, kuriuos mylime, ir susitaikyti su priešais.

„Nuvaškuok. Nuvalyk, ką nuvaškavai“ *sustiprins jus*: čia kalbame apie ryšį, poilsį ir atjautą sau.

Visoje knygoje pasakojame dviejų moterų istorijas: pervargusios valstybinės mokyklos mokytojos Džulės, prieš kurią sukilo jos pačios kūnas, priversdamas atkreipti į save dėmesį, ir Sofi, inžinierės, nusprendusios, kad nepaklus patriarchatui. Šių moterų paveikslai sudėti iš daugybės kitų. Kaip filmai sumontuojami iš tūkstančių nejudančių kadru, kurie visi kartu pasakoja istoriją, taip ir šios moterys sudarytos iš dešimčių realių moterų gyvenimų fragmentų. Šiuo metodu naudojamės iš dalies todėl, kad apsaugotume realių moterų tapatybę, ir iš dalies todėl, kad platesniu pasakojimu galima išraiškiau pateikti mokslo duomenis nei

parodžius pavienę trumpą istoriją. Tyrimas nėra iš tolo neprilygsta kiekvienos moters patirčiai, bet mes tikimės, kad šios istorijos leis pajusti, kad kiekviena individuali patirtis kartu yra ir universali.

Be to, kiekvieno skyriaus pabaigoje pateikiame tldr sąrašą. „tldr“ yra interneto santrumpa, reiškianti „per ilgas; neskaičiau“ (angl. *too long; didn't read*). Jei parašote 500 žodžių įrašą feisbuke ar daugybės pastraipų komentarą instagrame, kas nors teisėtai gali parašyti „tldr“. Savajame tldr sąrašė pateikiame idėjų, kuriomis galite pasidalyti su geriausia drauge, kai ji paskambins apsipylusi ašaromis; faktų, kuriais galite pasiremti paneigdamos mitus, apie juos užsimenama pokalbyje, ir minčių, kurios, tikimės, ateis jums į galvą, kai negalėsite užmigti.

VIENAS KITAS ĮSPĖJIMAS DĖL MOKSLO

Šioje knygoje mokslu naudojamės kaip įrankiu, galinčiu padėti moterims geriau gyventi. Mes remiamės įvairiais mokslais, tarp jų ir emocijų neurologija, psichofiziologija, pozityviaja psichologija, etologija, žaidimo teorija, bioinformatika ir daugeliu kitų. Taigi keletas perspėjamųjų žodžių dėl mokslo.

Mokslas yra geriausia, ką žmonija kada nors sugalvojo. Tai sisteminis būdas tikrovei tirti, bandyti, įrodinėti ir idėjoms paneigti. Bet svarbu neužmiršti, kad mokslas yra tam tikras būdas būti neteisiam. Tai reiškia, kad kiekvienas mokslininkas stengiasi būti (a) šiek tiek mažiau neteisis nei ankstesni mokslininkai ir įrodinėja, jog tai, kas, mūsų manymu, buvo teisinga, iš tikrųjų taip nėra, ir (b) gali būti patikrinta ir įrodyta, kad yra neteisinga, ir dėl to kitas mokslininkas yra šiek tiek mažiau neteisis. Mokslas yra nenutrūkstamas ir niekada nesibaigiantis naujų dalykų, kurie mums atskleidžia truputį daugiau tiesos, sužinojimo procesas, neišvengiamai parodantis, kaip smarkiai mes klydome. Taigi, kad ir ką skaitytumėte straipsniuose, pavadintuose „Nauji tyrimai rodo...“ ar „Naujausiais tyrimais nustatyta...“, į viską žiūrėkite skeptiškai. Knygoje „Perdegimas“ remiamės idėjomis, įsitvirtinusiomis prieš

daugelį dešimtmečių ir patvirtintomis daugelio teorijų. Vis dėlto mokslas atskleidžia ne tobulą, o tik geriausiai prieinamą tiesą. Tam tikra prasme mokslas nėra tikslus.

Antras perspėjimas: socialiniai mokslai paprastai remiasi daugybe žmonių; kadangi žmonės yra skirtingi, gaunamos apytikrės reikšmės. Vien tai, kad kas nors teisinga kalbant apie grupę žmonių, kaip faktas, kad vidutinis amerikietės ūgis yra 1,62 m, nereiškia, jog tai tinka konkrečiam tos grupės individui. Taigi, jei sutinkate amerikietę, kuri nėra tokio ūgio, nieko tokio – ji tiesiog neatitinka vidurkio. Taip pat nieko neatsitinka ir su mokslu: tiesa, kad moterų vidutinis ūgis – 1,62 m, nieko nepasako mums apie jokią konkrečią mūsų sutiktą moterį. Taigi, jei šioje knygoje perskaitysite kokių nors mokslinių duomenų, kurie apibūdina moteris, bet netinka jums, tai nereiškia, kad mokslas klysta ar kad kas nors negerai su jumis. Žmonės yra įvairūs, jie keičiasi. Mokslas nėra toks jautrus instrumentas, kad užfiksuotų kiekvienos moters situaciją.

Trečias perspėjimas: mokslas dažnai yra brangus, ir tas, kas moka, gali daryti įtaką rezultatams ir nuspręsti, ar jie bus paskelbti, ar ne. Kad ir kaip entuziastingai palaikytume įrodymais grįstą praktiką, svarbu prisiminti, kas paskelbė tuos įrodymus ir kodėl nerandame priešingų¹⁰.

Knygoje apie moteris verta paminėti ir ketvirtą mokslo ribotumą: kai sakoma, kad moksliniame straipsnyje tiriamos moterys, bemaž visada reiškia, kad jame tiriami žmonės, kurie gimė turėdami kūną, jį pamatę suaugusieji pasakė: „Tai mergaitė!“ ir tas asmuo buvo auklėjamas kaip mergaitė, o suaugęs patogiai jautėsi turėdamas moters psichologinę tapatybę ir socialinį vaidmenį. Yra daug žmonių, kurie atpažįstami kaip moterys, bet kuriems vienas ar daugiau šių dalykų netinka. Šioje knygoje, vartodamos žodį „moteris“, daugiausia turime omenyje „žmones, kurie tapatinasi kaip moterys“, bet svarbu neužmiršti, kad aptardamos mokslo duomenis turime apsiriboti moterimis, kurių tapatybė nustatyta

gimus ir kurios auklėtos kaip moterys, nes daugiausia jos ir tiriamos. (Apgailestaujame.)

Taigi. Stengiamės kuo labiau remtis mokslu, bet suprantame jo ribas.

Štai čia savo žodį taria menas.

Kaip rašo mokslinės fantastikos autorė Cassandra Clare, „grožinė literatūra yra tiesa, net jei tai, ką ji aprašo, nėra faktas“. Štai kodėl reikia pasakoti istorijas – tiesą sakant, moksliniais tyrimais nustatyta, kad žmonės geriau supranta mokslo duomenis, kai jie pateikiami pasakojant istorijas! Taigi kalbėsime ne tik apie neurologiją ir kompiuterinę biologiją, bet ir apie Disney'aus princeses, mokslinės fantastikos distopijas, popmuziką ir dar daugiau apie ką nors, nes istorija pasiekia ten, kur mokslas nepajėgia pasiekti.

PELĖDA IR SŪRIS

Čia pateiksime tikrą tikrų mokslininkų atliktą tyrimą¹¹.

Tyrimo dalyviams buvo duotas labirintas (tiesiog nupaišytas ant popieriaus), iš kurio reikėjo išvesti popierinę pelę. Viename variante per lapo kraštą žvilgčiojo pelėda, medžiojanti pelę. Kitame – pelytės laukė kąsnelis sūrio.

Kuri grupė greičiau išėjo iš labirinto – ar tie, kurieėjo link sūrio, ar tie, kurie spruko nuo pelėdos?

Sūrio grupė. Dalyviai greičiau išėjo iš labirinto, kai juos stūmė įsivaizduojamas apdovanojimas, net ir toks menkas kaip popierinis sūris, o ne skatino sprukti tam tikras nepatogumas, kad ir toks menkas kaip popierinės pelėdos keliama grėsmė.

Tai tobula – pagalvokite apie tai. Jei siekiate tam tikro geidžiamo dalyko, jūsų dėmesys ir pastangos būna sutelkti į šį vieną tikslą. Bet jei bėgate nuo grėsmės, vargu ar rūpės, kaip viskas baigsis, kol kur nors saugiai nepasislėpsite.

Šios istorijos moralas toks: mes klestime, kai turime pozityvų tikslą ir *link* jo judame, o ne tiesiog stengiamės išsikapstyti iš nepatogios padėties. Jei mums nepatinka būti ten, kur esame, dažnai

instinktyviai bėgame, kur akys mato, nuo pelėdos, esančios susiklosčiusiomis aplinkybėmis, o tai reiškia, kad galbūt atsidursime ten, kur bus ne ką geriau. Kad judėtume tolyn, reikia ko nors pozityvaus. Reikia sūrio.

„Perdegimo“ sūris – tai nėra tiesiog jausmas, kad esame mažiau pervargusios ir išsekusios arba kad daugiau nebesijaudiname dėl to, ar darome pakankamai. Sūris yra *smarkus augimas*, jausmas, kad esame pakankamai stiprios susidoroti su visomis pelėdomis ir labirintais, ir su viskuo, kas tik mus užgrius.

Mūsų pažadas toks: kad ir kur būtumėte, kad ir dėl ko stengtumėtės apimtos nevilties ir ieškomos išeities (o gal jums viskas puikiai sekasi ir tereikia sužinoti, kaip galėtumėte dar labiau sustiprėti), šiuose puslapiuose rasite ką nors svarbaus. Mokslškai įrodysime, kad esate normali ir ne viena. Mes pasiūlysime įrodymais pagrįstų priemonių, kuriomis galėsite naudotis, kai bus sunku, ir kuriomis galbūt pasidalysite su mylimais žmonėmis, kai jiems bus sunku. Jūs nustebsite sužinojusios, kad mokslas prieštarauja „sveikam protui“, kuriuo visą savo gyvenimą pasitikėjote. Be to, uždegsime jus ir suteiksime galios siekti pozityvių pokyčių savo ir tų, kuriuos mylite, gyvenime.

Rašant knygą visa tai jau įvyko mums pačioms – mes pamatėme, kad esame normalios ir nesame vienos, įgijome svarbių įgūdžių, kuriuos pritaikome, kai būna sunku, ne kartą buvome nustebintos ir įgijome galios. Ši knyga jau pakeitė mūsų gyvenimus, manome, ji pakeis ir jūsiškį.

UŽBAIGTI CIKLĄ

– Nusprendžiau pradėti prekiauti narkotikais, taigi metu darbą.

Šitaip atsakė Amelijos draugė Džulė, šeštadienį prieš mokslo metų pradžią paklausta, kaip jai sekasi. Aišku, ji juokavo... bet gal ir ne. Ji yra vidurinės mokyklos mokytoja. Jos perdegimas tapo toks stiprus, kad vien pirmojo semestro pradžios laukimas sukėlė jai tokį siaubą, kad antrą valandą dienos privertė griebtis „Chardonnay“ dėžės.

Niekam nepatiktų, kad jų vaikų mokytoja būtų perdegusi, suirzusi ir gerianti vidury dienos, bet ji tokia yra ne viena. Perdegimas ir jį lydintis cinizmas, bejėgiškumo jausmas ir, negana to, emocinis išsekimas yra stubinamai paplitęs reiškinys.

– Pamačiau tą istoriją apie mokytoją, pirmą dieną atėjusią į mokyklą prisigėrusią iki žemės graibymo, ir pagalvojau: „Dievaži, ir aš ten rituosi“, – pasakė Džulė Amelijai, ištuštinusi pirmą taurę.

– Baimę kelia nerimas dėl steroidų, – tarė Amelija, prisiminusi laikus, kai ji pati vidurinėje mokykloje dėstė muziką, – o nerimas kyla diena iš dienos kaupiantis stresui, kuriam galo nematyti.

– Taip, – patvirtino Džulė, vėl prisipildama taurę.

– Reikalas tas, kad dirbdama mokytoja negali atsikratyti streso priežasčių, – tarė Amelija. – Aš neturiu omeny vaikų.

– Teisingai, – pritarė Džulė. – Aš einu ten dėl vaikų. Bet administracija ir popierizmas, ir visas tas mėšlas...

– Stresorių atsikratyti negali, – pridūrė Amelija, – bet žinodama, kaip užbaigti atsako į stresą ciklą, gali atsikratyti paties streso.

– Taip, – supratingai tarė Džulė ir pridūrė: – Ką turi omeny „užbaigti ciklą“?

Šiame skyriuje atsakysime į Džulės klausimą, ir tai, ko gero, svarbiausia knygos mintis: susitvarkyti su *stresu* yra visai kas kita, nei susitvarkyti su tuo, kas jį sukelia. Kad įveiktumėte *stresą*, reikia *užbaigti ciklą*.

Stresas

Pradėkime nuo to, kaip atskirti stresą nuo stresorių.

Stresoriai yra tai, kas organizme sukelia atsaką į stresą. Tai gali būti tai, ką matote, girdite, užuodžiate, liečiate, ragaujate ar įsivaizduojate, kad gali jums pakenkti. Yra išoriniai stresoriai: darbas, pinigai, šeima, laikas, kultūrinės normos ir lūkesčiai, patirta diskri-

minacija ir taip toliau. Ir yra ne tokie juntami, vidiniai stresoriai: savikritika, kūno įvaizdis, tapatybė, prisiminimai ir ateitis. Visus šiuos dalykus jūsų organizmas gali interpretuoti kaip galimą grėsmę.

Stresas yra neurologinis ir fiziologinis pokytis, vykstantis organizme, susidūrus su viena iš šių grėsmių. Tai evoliuciškai išsivystęs, prisitaikyti leidžiantis atsakas, padedantis susitvarkyti, kai, tarkim, gainiojasi liūtas ar puola raganosis¹². Smegenys, pastebėjusios liūtą (ar raganosį), suaktyvina bendrąjį atsaką į stresą – virtinę neurologinių ir hormoninių reakcijų, dėl kurių prasideda fiziologiniai išgyventi padedantys pokyčiai: dėl epinefrino ir raumenis kaipmat priplūsta kraujo, gliukokortikoidai padeda veikti toliau, o endorfinai leidžia nepaisyti to, jog tai labai nemalonu. Širdis plaka greičiau, taigi smarkiau varinėjamas kraujas ir pakyla kraujo spaudimas, pagreitėja kvėpavimas (mokslininkams tiriant stresą įprasta matuoti širdies ir kraujagyslių veiklą)¹³. Raumenys įsitempia, sumažėja jautrumas skausmui; tampate dėmesingesni ir pastabesni, mąstote apie trumpalaikius, čia ir dabar vykstančius dalykus; pojūčiai paaštrėja; atmintis persijungia ir susiaurėja iki patirties ir žinių, labiausiai susijusių su stresoriumi. Be to, būnant tokios būklės padidėja organizmo darbingumas, kitos organų sistemos netenka svarbos: virškinimas sulėtėja, kitaip funkcionuoja imunitetas (matuoti imuniteto veiklą – dar vienas įprastas metodas, taikomas stresą tiriančių mokslininkų)¹⁴. Tas pat pasakytina ir apie augimą bei audinių atsistatymą, ir apie reprodukcinę veiklą. Visas organizmas ir protas persitvarko atsakydamas į gresiantį pavojų.

Taigi čia pasirodo liūtas. Jus užplūsta atsakas į stresą. Ką darote?
Bėgate.

Matote, šis sudėtingas, daugelio sistemų atsakas turi vieną vienintelį tikslą: iškilus būtinybei sprukti, aprūpinti raumenis deguonimi ir maistu. Bet koks procesas, nesusijęs su šiuo uždaviniu, atidedamas. Pasak Roberto Sapolsky'io, „mums, stuburiniams, atsako į stresą esmė yra tokia: padaryti taip, kad raumenys veiktų kaip pašėlę“¹⁵.

Taigi bėgate.

O tada?

Na, tada tėra dvi išeitys: arba jus suės liūtas (ar sutryps raganosis – ir vienu, ir kitu atveju visa kita nesvarbu), arba pabėgate! Išgyvenate! Parbėgate į savo kaimą, visą laiką persekiojamos liūto, ir šaukiatės pagalbos! Visi atleikia padėti ir nudobia liūtą – jūs išgelbėtos! Jūs mylite savo draugus ir šeimą! Jūs dėkojate, kad likote gyva! Regis, saulė šviečia ryškiau, kai atsipalaiduojate, aiškiai suvokusios, kad jūsų kūnui čia saugu. Visi kartu kaimo žmonės iškepa liūtieną ir surengia bendruomenės šventę, o tada iškilmingai palaidojate nesunaudotas liūto dalis. Petys petin kartu su mylimais žmonėmis giliai įkvepiate ir padėkojate liūtui už jo auką. Atsako į stresą ciklas baigtas, ir visi laimingai gyvename.

Vien tai, kad susidorojote su stresoriumi, nereiškia, kad įveikėte stresą

Atsakas į stresą puikiai prisitaikęs prie tos aplinkos, kurioje išsivystė. Susidorojimas su liūtu užbaigė atsako į stresą ciklą. Dėl to lengva daryti prielaidą, kad ciklą užbaigia liūto – streso priežasties – pašalinimas.