

# ДОБРЕ ЗДОРОВ'Я

## НОВИЙ ПЛАН: ЧАС ВНЕСТИ ЗМІНИ В АРХІТЕКТУРУ НАШОГО ЖИТТЯ

Кажуть, що нічого не сприяє успіху так, як надлишок. Коли чогось є трохи – це добре, а коли багато – ще ліпше. Отож працювати вісімдесят годин на тиждень – краще, ніж сорок. А бути цілодобово на зв'язку – це тепер стандартна вимога для будь-якої нормальної роботи. Це значить, що постійне недосипання і багатозадачність – це такий собі швидкісний ліфт на вершину сучасного ринку праці. Еге ж?

Пора переосмислити ці припущення. Відразу стане ясно, що ми платимо невиправдано високу ціну за такий спосіб мислення й життя. Архітектура нашого життя потребує негайних змін. Те, що ми по-справжньому цінуємо, не відповідає тому, як ми живемо. Треба якомога швидше розробити нові плани, щоб це узгодити. У Платоновій «Апології» Сократ стверджує, що його життєва місія – домогтися того, щоб афіняни усвідомили, як важливо

подбати про власні душі. Його позачасовий заклик – віднайти зв'язок із собою – досі залишається єдиним шляхом до справжнього процвітання.

Надто багато людей залишають своє життя – і, по суті, свою душу – позаду, коли йдуть на роботу. Довкола такої реальності й побудований цей розділ і книжка загалом. Я провела дитинство в Афінах і пам'ятаю, як на уроках класики нас вчили, що – за словами Сократа – неосмислене життя не варте, щоб його прожити. Греки не ставилися до філософії як до відірваного від реальності академічного диспуту. Для них філософія була способом існування, повсякденним вправлінням у мистецтві життя. Моя мама не вчилася в університеті, але попри це влаштуувала довгі засідання у нашій тісній кухоньці в Афінах, розповідаючи про засади й ідеї давньогрецької філософії, щоб допомогти мені та моїй сестрі Агапі робити правильний вибір і ухвалювати правильні рішення.

Нинішнє уявлення про успіх, коли ми самі заганяємо себе мало не в могилу – медаль чіпляють тим, хто працює як віл аж до повного виснаження й вигорання, – створили чоловіки у чоловічій культурі праці. Однак ця модель успіху не підходить для жінок – та й чоловікам теж не дуже, якщо чесно. Якщо ми переосмислимо концепцію успіху, якщо у формулу успіху, де наразі тільки гроші та влада, ми додамо третій елемент, то перед вестимуть жінки, а чоловіки, вивільнені з кайданів стереотипів, за якими єдина дорога до успіху – це магістраль інфаркту, що веде до Стрес-сіті, із вдячністю складуть жінкам компанію вдома й на роботі.

Це наша третя жіноча революція. Першу жіночу революцію очолили суфражистки понад сто років тому, коли сміливі жінки – С'юзен Б. Ентоні, Еммелін Панкгерст, Елізабет Кеді Стентон та інші – воювали за те, щоб жінкам дали право голосувати. Другу революцію очолили Бетті Фрідан і Глорія Стайнем, які боролися – а Глорія й досі бореться – за те, щоб розширити роль жінок

у суспільстві й дати їм повний доступ до кабінетів і коридорів влади, де ухвалюють рішення.

Ця друга революція триває й досі – і в цьому є велика потреба. Але ми просто не маємо часу чекати, коли набере обертів революція третя.

Бо жінки платять ще більшу ціну, ніж чоловіки, коли долучаються до культури праці, яку живить стрес, недосипання й вигорання. Це основна причина, чому так багато талановитих жінок, які закінчили найпрестижніші університети й займають високі посади, покидають кар'єру, щойно можуть собі це дозволити. Спробую пояснити, чому ця ціна зашкалює.

Я вже згадувала про це у вступі, але скажу ще раз, бо це важливо: жінки, які займаються дуже напруженою роботою, мають практично у 40 разів вищий ризик дістати серцево-судинну хворобу чи пережити інфаркт порівняно зі своїми колегами, які працюють на спокійнішій роботі, а також на 60 відсотків вищий ризик «заробити» діабет другого типу (чоловікам це не загрожує, до речі).

Жінки, які пережили інфаркт, майже удвічі частіше за чоловіків помирають упродовж року після того, як він стався. Жінки, які мають стресову роботу, піддаються більшому ризику стати алкозалежними, ніж жінки, чия робота не така напружена. Стрес і напруга від роботи на високій посаді також призводять до виникнення харчових розладів у жінок віком 35–60 років.

Найчастіше розмови про те, з якими викликами стикаються жінки на вершечку кар'єрної драбини, крутяться довкола того, як складно «мати все», тобто поєднувати кар'єру і виховання дітей. Настав час визнати, що нинішня структура ринку праці знеохочує багатьох жінок дряпатися на вершину й залишатися там, бо вони не хочуть платити за це високу ціну – жертвувати здоров'ям, добрим самопочуттям і щастям. Коли жінки таки покидають високу посаду, розмови точаться довкола моделі, яка

передбачає тільки дві ролі: мами-домогосподарки або незалежної професіоналки. Насправді жінки, які, добравшись до вершини, вирішують відмовитися від кар'єри, вчиняють так не тільки через дітей, дарма що іноді саме діти займають місце, що перед тим належало роботі. Їх спонукає до такого кроку ціла низка причин. І така ситуація стосується й чоловіків.

Керолайн Тернер, авторка книжки «Відмінності діють: як утримати працівників, продуктивніше працювати й більше заробляти завдяки інклюзивності» (*Difference Works: Improving Retention, Productivity, and Profitability Through Inclusion*), була однією з тих жінок, що дісталися на вершину. Успішно піднявшись на останній щабель кар'єрної драбини, вона вирішила злізти. І не через дітей, бо ті вже вирости. «Мені бракувало запалу, щоб далі займатися справою на тому самому рівні», – пише вона. Покинувши кар'єру, Тернер помітила, що в неї з'явилось чимало нових посестер. «Я опинилась у великому товаристві жінок, які – як і я – свого часу успішно займали високі посади, – каже вона. – Тоді я почала аналізувати, чому ж я насправді вирішила піти».

Тернер провела дослідження і з'ясувала, що жінки, які йшли з високих посад, справді найчастіше мали потребу доглядати за дітьми чи літніми батьками. Але другою основною причиною було те, що вони втрачали інтерес до роботи чи більше не отримували від неї задоволення. Ці причини бувають, звісно, взаємопов'язані. «Якщо жінці не дуже подобається її робота, вона не має великої охоти поєднувати роботу й сімейні обов'язки, – пише Тернер. – Якщо ж робота цікавить і приносить задоволення, жінка вирішує, що їй вартує поєднувати і те, й інше».

Тому вибір, який стороннім може здатися простим – звільнитися й піклуватися про дітей, – насправді буває набагато складніший. Діти – це чудовий вибір, бо проведений з ними час змістовний і цікавий. І якщо кар'єра перестає бути змістовною й цікавою, деякі жінки, якщо випаде нагода, оберуть той попередній варіант.

Узагалі 43 відсотки жінок, які мають дітей, рано чи пізно звільняються з роботи. Близько три чверті з них повертаються назад, та лише 40 відсотків з них виходять на повний день. Як пише Тернер, жінці цікаво на роботі тоді, коли вона відчуває, що її цінують. А в сучасній культурі праці більше цінують успіх у чоловічому стилі, що супроводжується стресом і вигоранням. Візьмімо, до прикладу, Волл-стріт, де Розанна Палмієрі пропрацювала двадцять п'ять років і стала директоркою інвестиційного банку *Merrill Lynch*. Аж тут, 2010 року, вона дещо усвідомила: «Я сиджу за столом. Я цього досягла. Налагодила контакти. Старалася. Казала "так" і "ні". Я вклала в роботу стільки часу й зусиль, але почувалася розчарованою. Те, що я отримувала, було для мене неприйнятним».

*«Ти не дорівнюєш своєму банківському рахунку чи власним амбіціям. Ти — не холодна пузата грудка глини, яка залишиться по тобі після смерті. Ти — не ходяча колекція психічних розладів. Ти — дух. Ти — любов».*

Енн Ламотт

Полетт Лайт, яка закінчила магістратуру з педагогіки в Гарварді і магістратуру з управління бізнесом у Вортоні, також досягла успіху у сфері управлінського консалтингу. Вона народила доньку, і коли тій виповнилося два з половиною місяці, повернулася на роботу. «Я була виснажена і знервована», — пише Полетт. Компанія хотіла її втримати й запропонувала їй гнучкий графік, щоб вона «просто виконувала свою роботу», коли і як їй вдавалося. «Але в цьому і була проблема, — каже Полетт. — Щоб виконувати свою роботу, я мусила віддаватися їй повністю».

Тому вона звільнилась і народила ще трьох дітей. Але те, що Полетт покинула світ бізнесу, не означало, що від досягнень і здобутків вона відмовилася теж. Анітрохи. Полетт заснувала дитячий садок, стала співзасновницею синагоги й запустила стартап. Крім того, вона постійно стежила за ринком праці й аналізувала, які двері до бізнес-світу можна було б відчиняти у два боки й завдяки цьому користати з талантів і вмінь тих, що обрали альтернативний шлях. Здорова економіка передбачає ефективний розподіл не лише капіталу, а й талантів. У час, коли все більше людей — і чоловіків, і жінок — вирішують не заганяти себе роботою в могилу, потрібно дбайливо прокласти ті стежки, якими вони б могли повернутися до ринку праці. Тоді їхні вміння не будуть втрачені.

Один із можливих варіантів — більше працювати у форматі проєктів, коли компанія дає кваліфікованим працівникам проєкт і визначає дедлайн. «Якщо хочете, щоб амбітні матері повернулися на ринок праці, — пише Тернер, — не нав'язуйте нам офіс і робочий тиждень, який ми повинні там відсидіти. Скажіть нам, що треба зробити і на коли вам це потрібно».

*«Я не стараюсь танцювати краще за інших. Я стараюсь танцювати краще за себе — і все».*

Міхаїл Барішніков

Альтернативи шукають не тільки матері. Закінчивши університет, Кейт Шіган швидко досягла успіху у сфері комунікацій і у свої двадцять сім готувала доповіді й промови для керівника великої фінансової корпорації. Проте через сім років роботи по дванадцять годин на день вона засумнівалася, чи у правильному

напрямку рухається. Для неї змінилися не тільки відповіді, а й запитання. «Ішлося не про те, чим я хочу займатися, а про те, як я хочу жити», – каже Шіган. Відповідь на це запитання допомогла їй усвідомити, що потрібно щось змінювати.

Отож Шіган перебралася на Кейп-Код і заснувала консалтингову компанію з комунікацій. «Життя на Кейп-Коді було по-своєму особливе. Мене надихали люди навколо, які жили серед мальовничих краєвидів так, як їм хотілося, – каже вона. – Я подумала, що теж зможу стати на незалежний шлях. Мене надихала довколишня природа і близькість до океану, біля якого я виросла. Емоційно, психічно й фізично я мала більше простору творити. Чимало жінок вчиняють так само, як і я. Тільки на п'ятнадцять-двадцять років пізніше за мене. Я не хочу, щоб через п'ятнадцять років у мене були серйозні проблеми зі здоров'ям і не було життя, наповненого сенсом».

Згідно з опитуванням, що його провів журнал *ForbesWoman*, аж 84 відсотки жінок, які працюють, кажуть, що виховувати дітей і не ходити на роботу – це фінансова розкіш, якої вони прагнуть. Це свідчить не тільки про те, чи ми любимо своїх солодких дітей, а й про те, чи отримуємо задоволення від своєї роботи.

## ВИГОРАННЯ: ХВОРОБА НАШОЇ ЦИВІЛІЗАЦІЇ

Бельгійський філософ Паскаль Шабо називає вигорання «хворобою цивілізації». Це безперечна ознака нашого часу. «Це не просто індивідуальний розлад, від якого страждають ті, що погано пристосовані до системи чи занадто віддані роботі або не знають, як розмежовувати роботу й особисте життя, – пише він. – Це недуга, що віддзеркалює неадекватні цінності нашого суспільства».

Марі Есберг, професорка Каролінського інституту в Стокгольмі, називає вигорання «виром утоми», куди нас затягує, коли ми махаємо рукою на те, що вважаємо неважливим. «Найперше ми махаємо рукою на те, що дає нам життєві сили, але здається "необов'язковим", – пишуть Марк Вільямс і Денні Пенман у книжці «Самоспостереження: як за два місяці віднайти спокій у шаленому світі» (*Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*). – Унаслідок цього в нас залишається тільки робота й інші стресогенні чинники, які виснажують внутрішній ресурс, а черпати нові ресурси нема звідки. Так і з'являється виснаження».

*«Якби мене попросили підсумувати кількома словами суть усього, що я намагався сказати як письменник і проповідник, я сказав би ось що. Дослухайтесь до свого життя. Сприймайте його як незбагненну таємницю, якою воно справді є. Не тільки в радісні й захопливі миті, а й у хвилини нудьги та болю: через доторки, смак і нюх прокладайте собі шлях до його святого, потаємного серця, бо коли настане час останнього підсумку, всі миті – найголовніші, а життя саме по собі – благодать».*

ФРЕДЕРІК БЮХНЕР

Ще один наслідок отруйного визначення успіху – епідемія залежності. Понад 22 мільйони мешканців США вживають наркотики, понад 20 мільйонів без медичних показань приймають знеболювальні, виписані за рецептом, і ще майже 9 мільйонів не можуть заснути без снодійного. З 1988 року кількість дорослих, які приймають антидепресанти, зросла на 400 відсотків.