

Не просто лень

— Оля, может, ты просто зажралась? — я растерянно смотрела в зеркало, пытаюсь вычитать в собственных глазах причину своего раздراйного состояния.

На тот момент я жила с семьей в Москве, активно училась и с успехом вела психотерапевтическую практику. У меня был дом, муж, дети, интересная работа и большие перспективы в медиа. Внешне все выглядело просто вау. Но внутри я разваливалась на части.

Раньше такого со мной не случилось. Я всегда много работала, с жадностью набрасывалась на книги, тренинги и обучающие программы — мне постоянно хотелось двигаться вперед и развиваться. Меня восхищали успешные люди, которые без отдыха и усталости покоряют мир — в глубине души я чувствовала, что тоже так могу. И перла на бордаж! Еще немного, еще чуть-чуть — и будет мне счастье, думала я.

Но в один прекрасный день обнаружила себя перед зеркалом в состоянии полного выгорания. Только я не знала, что это оно.

Во-первых, пять лет назад про выгорание мало что было известно, даже психологам. А во-вторых, давайте по-честному: мы все хотя бы раз думали, что выгорание — это полная чушь. А придумали ее лентяи в качестве отмазки от ответственности за свою жизнь, работу и действия: «Понимаете, я просто выгорел, ничего не могу с собой поделаться...»

Вот и я подумала: нечего себя жалеть на пустом месте!

Меня страшно бесило, что сил не хватает. Почему я просто не могу быть такой же энергичной и продуктивной, как всегда?! Нет уж, я не сдамся! Не слягу! Да и вообще: как можно ничего не делать, когда дел невпроворот? Поэтому я твердо решила:

— Ладно. Справлюсь. У меня же есть сила воли, в конце концов! Просто буду стараться сильнее. Начну ценить все, что у меня есть, и делать так, как советуют другие:

1. *Срочно включить оптимиста.*
2. *Жить в благодарности.*
3. *Всех прощать.*
4. *Читать умные книги.*
5. *Делать зарядку по утрам.*
6. *Медитировать по вечерам.*

Только это ни фига не сработало.

Пока я продолжала переть как танк, сил становилось еще меньше. В какой-то момент я перестала испытывать всякую радость. Мне не хотелось просыпаться. Я подолгу не хотела вставать с кровати. Всего час работы — и у меня опускались руки. Мне не хотелось ни с кем говорить. Не хотелось никуда ходить. Не хотелось, чтобы кто-то о чем-то меня спрашивал. Мне не хотелось ничего. Вообще.

Я сократила все свои проекты, кроме одного — онлайн-школы. Я тянула ее из последних сил, потому что всегда мечтала о своей онлайн-школе и не могла сдаться «просто так». До этого у меня были три неудачных попытки, но когда на четвертом круге мой новый продюсер внезапно перестал выходить на связь, до меня наконец дошло, в чем дело.

Понимаете, я не испытала даже малейшего огорчения из-за того, что у меня в очередной раз не получилось. Вместо этого случился... Кайф! Никогда не забуду это чувство: «Ура, мне больше *ничего не нужно делать*». Бог с ней, с этой школой! Гори она синим пламенем! Я больше не могу!!! А главное, не хочу!!!

Так я сдалась и приняла реальность: я выгорела. Мой организм каждой своей клеточкой трубил о том, что в моей жизни что-то не так. И я наконец-то его услышала.

Сейчас я знаю, что выгорание – это не просто лень. Лени не существует. Есть реакция организма на бесполезные действия. Такие, которые вы сами себе не можете объяснить: «*И зачем я это делаю?..*»

Если не обращать внимания на усталость и скуку, если продолжать использовать себя на износ и отдавать силы на то, чем заниматься совсем не хочется, то в какой-то момент организм попросит вернуть ему долг. Только возвращать будет нечем — все потрачено. И вы рано или поздно упадете без сил.

Надеюсь, эта книга попала к вам до того, как это произошло.

Скорее всего, вы уже долго чувствуете, что перегружены. С каждым днем вам все сложнее справляться с трудностями. Вы одновременно и накаленный провод, и обесточенная лампочка. Вы все чаще делаете что-то через силу. А сил тем временем становится все меньше. Или их уже совсем нет.

При этом наверняка находятся люди, которые продолжают на вас давить, чтобы вы продолжали быть выше, быстрее, сильнее. «Выгорание? Какое выгорание! Ой, я вас умоляю... Это просто модная отговорка для ленивых».

Тем временем выгорание — это синдром с очень конкретными симптомами и нет, это вовсе не выдумка. Если не распознать выгорание или начинающуюся депрессию и ничего не менять, то следствием такого длительного состояния может стать тяжелая депрессия. А с ней справляться уже сложнее, и чаще всего требуется помощь специалиста.

Мне важно пояснить: я не сделаю так, чтобы у вас не было проблем. Но я могу сделать так, чтобы вы научились с ними справляться. Выдам вам чемоданчик с инструментами, которые вы опробуете на себе, определите самые подходящие для вас и сможете доставать их в любой момент в будущем. Потому что вас все равно будет штормить. Вы будете грустить, уставать, злиться и выходить из себя, но навыки самопомощи, которые вы здесь приобретете, никуда не денутся — вы всегда сможете включить их, когда почувствуете приближение выгорания.

Я была там и знаю, каково вам сейчас. Но я выбралась, все мои клиенты выбрались — и вы тоже сможете. Моя книга призвана стать вам поддержкой на этом пути, но есть несколько важных моментов, которые мне хочется проговорить заранее.

В этой книге я не буду размусоливать, почему вы выгорели. Я покажу, как выбраться из бессилия. Многие знают ответ на вопрос

«почему». Вот только проблему это не решает. Так что в этой книге специально мало букв и много заданий.

В этой книге я не буду копать в ваших детских травмах. Не люблю теоретизировать, а верю: разбираться нужно с тем, что происходит здесь и сейчас. Если ваша травма сегодня «не болит», то нет никакого смысла копать прошлое: во-первых, через книгу качественно это сделать все равно не получится, а во-вторых, вы там уже ничего не исправите.

В этой книге я не буду давать вам никаких психологических тестов. Знаю, многие их любят. Если вы тоже — можете найти любой понравившийся тест на выгорание в интернете. Но мое мнение таково: никакой психологический тест не сможет дать объективную картину — все они очень приблизительные.

Так что я перечислю **основные симптомы выгорания**, а вы сами решите, нужна ли вам эта книга:

Вы просыпаетесь уже уставшими. Раньше брались за любое дело и хватало сил на все, а теперь постоянно хочется лежать. Только и это не помогает. Вы чувствуете хроническое истощение. И что бы вы ни пробовали — ничего не помогает, становится только хуже.

Вам неинтересны окружающие. Вы избегаете встреч и разговоров. На людях стараетесь держать лицо, быть вежливым и делаете вид, что вы полны сил, но на самом деле торопитесь убежать домой. При этом вы часто испытываете чувство вины перед другими.

Вам буквально ничего не хочется, вы ничего не чувствуете и вас ничего не радует.

Вас одолевает тотальная безнадега: «Ничего хорошего не случится», «Смысла нет», «Все это пустое».

У вас очень чуткий и тревожный сон, можно сказать даже поверхностный. А еще повышенная сонливость, есть трудности с засыпанием, а утром вы вскакиваете с

кровати раньше будильника. Удовлетворения от сна нет, зато есть легкое раздражение.

Вы не понимаете: вроде все хорошо, но почему одновременно так плохо?

У вас есть ощущение собственной некомпетентности, никчемности и бессилия.

Вы много раздражаетесь на людей вокруг, особенно на тех, кто ведет активный образ жизни, у кого на все хватает энергии, кому сильно хорошо и весело: «Да как же они бесят!»

Вы теряете или потеряли интерес к деятельности, которая раньше доставляла удовольствие.

Почему-то не хочется секса, вы стали к нему равнодушны.

У вас высокая тревожность — беспричинная и необъяснимая. Внутри постоянно неуютно и беспокойно. Вроде ничего не случилось, а по ощущениям «вот-вот должно что-то произойти».

Раньше память была намного лучше, а сейчас вы можете забыть о встречах, событиях, конкретных словах и так далее. Проблемы с концентрацией внимания и памятью.

Низкая продуктивность: можете целый день потратить и не сдвинуться с места: «А воз и ныне там!»

Куда-то пропало сочувствие: вам никого не жалко. Абсолютное безразличие и цинизм.

Если вы обнаружили у себя какие-то из вышеперечисленных признаков, не посыпайте голову пеплом: выгорание — это не плохо. Да, так случилось. Но вы ни в чем не виноваты. Не терзайте себя за свое «неправильное» и «непродуктивное» состояние, не спрашивайте: «За что?» Лучше спросите: «Для чего мне сейчас нужна эта остановка?»

В этой книге вы пройдете 12 шагов — от точки выгорания до обретения вашей личной силы. А я буду поддерживать вас на протяжении всего пути.

Здесь будет много заданий, и я допускаю, что они могут показаться вам слишком простыми или странными. Тем не менее я рекомендую выполнять их буквально так, как они написаны. Часто самое простое оказывается самым сложным — но даже если в процессе вам будет непросто, не старайтесь делать все идеально. Просто двигайтесь вперед. В своем темпе, не торопясь. Прислушивайтесь к себе и не бойтесь сделать что-то «не так». И пусть ваше выгорание останется на страницах этой книги.

Дисклеймер

Когда клиенты обращаются ко мне с выгоранием, я всегда тщательно выясняю, что именно с ними происходит. Сколько им лет? Сколько длится по времени такое состояние? Как и при каких обстоятельствах проблема обостряется? Каждого выгоревшего я отправляю на анализы — дополнительной причиной сниженного настроения могут быть гормональный сбой или эндокринные заболевания, а подходить к терапии нужно со всех сторон.

К сожалению, я не знаю, кто вы — читатель, открывший эту книгу. И не могу задать вам всех важных вопросов. Не могу отправить вас к эндокринологу или гинекологу. И не могу диагностировать, что вам нужно обратиться к психиатру за медикаментозным лечением.

Поэтому хочу предупредить: если через две недели после работы с заданиями из этой книги ваше состояние никак не улучшится, обратитесь к психотерапевту.

Да, техники, которые я буду здесь приводить, проверены на тысячах людей. И совершенно точно по ходу чтения у вас будет подниматься нормальное сопротивление — наша психика так устроена, что никогда не хочет ничего менять. Порой вы будете сомневаться и терять веру в результат: «Мне уже точно ничего не поможет». В таких случаях вспоминайте, что вы играете с психикой в шахматы, и она довольно умелый игрок. Но если через две недели вы будете по-прежнему чувствовать, что вам ничего не помогает, а становится только хуже и хуже, идите к специалисту. Ваше психологическое и физическое здоровье — это прежде всего ваша ответственность!

Шаг 1. Перестаньте себя топить

*В большинстве случаев наихудший
результат достигается
из самых лучших побуждений.*

О. Уайльд

Первое, что нужно сделать, чтобы выбраться из бессилия — это признаться: да, я выгорел. И сделать это может быть не так просто, как кажется на первый взгляд.

Ведь если честно, то признаваться в своей слабости ой как неприятно! Особенно сегодня — когда общество поощряет только тех, кто успешен, оптимистичен и негибает. Ну как тут признаться, что что-то пошло не так?

Гораздо безопаснее — впасть в отрицание и сыпать отговорками:

«Нет у меня никакого выгорания, я же не слабак».

«У меня слишком много дел, чтобы обращать внимание на всякие ваши выгорания!»

«Какая усталость? А работать за меня кто будет??? Дедлайны мои видели???»

«Да у меня все супер! Подумаешь, подустала немного. Сейчас посплю пару часиков, хлебану энергетика, запью кофе — и снова за дело!»

«Ой нет, если я щас расслаблюсь, то больше точно не соберусь».

«Это лентяям нужно отдыхать, а я человек занятой. У меня вообще-то бизнес!»

Выгорание — как болото. Когда в него проваливаешься, активно двигаться опасно: можно быстро утонуть. Но нам, конечно, всегда хочется побыстрее вылезти из вязкого непродуктивного состояния и снова стать «нормальными».

Нам не нравится, что энергии мало — и хочется быть сильными и энергичными, как еще недавно. И мы начинаем доказывать себе, что это только временное явление, не верим или отказываемся верить внутреннему голосу, который бьет тревогу: «Э-э-эй, мы же с тобой щас откинемся!» А затем решаем проверять себя на прочность, ошибочно хватаясь за разные новые проекты в надежде, что именно они отвлекут от бессилия. Мы говорим себе: «Ты сильный, ты можешь свернуть горы!» Или пытаемся «переключиться на что-то другое», «сменить вид деятельности» или «активно расслабляться». И обесточиваем себя еще сильнее.

Силы утихают, желания общаться с другими людьми становятся все меньше и меньше, так что в какой-то момент хочется спрятаться и не высовываться совсем.

80% моих клиентов приходят ко мне именно в таком состоянии — когда перепробовали все известные способы справиться с выгоранием. Они честно пытались биться за свое благополучие снова и снова, повторяя каждый день свои упорные действия и надеясь, что «ну вот теперь-то мне точно станет легче!» Только почему-то становилось еще хуже.

Часто мы думаем, что делаем для решения проблемы все, что в наших силах, а на самом деле наши действия только подпитывают ее. И чтобы не свалиться из выгорания в депрессию, нужно затихнуть и начать аккуратно выбираться: двигаться медленно, но эффективно.

Первый и главный шаг для выхода из всякого выгорания — это перестать себя топить. Отбросить иллюзию о том, что «ничего такого не происходит». Буквально замереть, чтобы выжить. И выполнить задание ниже.

Задание: «Как сделать себе хуже?»

Когда ко мне приходит клиент с выгоранием, прежде всего я предлагаю ему посмотреть на свои попытки решения проблемы со стороны — и выполнить парадоксальное предписание. Вам я его тоже рекомендую!

Итак, каждое утро в течение 1-2 недель задавайте себе вопрос: «Как сделать себе хуже?»

Прямо напишите пошаговый план:

Что нужно начать делать или перестать делать, чтобы стало хуже?

Например, купить абонемент в спортзал, когда нет сил даже встать с кровати. Сесть на новую диету, когда и так кусок в горло не лезет. На грани развода ежедневно пробовать «объяснить другому, в чем он не прав» — в надежде, что «ну сейчас-то» он поймет!

О чем надо думать или, наоборот, забыть?

Например, думать так: «Я тряпка», «У других получается, у меня нет», «Я плохо стараюсь» и так далее. Или забыть о своих достоинствах. О том, что в вашей жизни было хорошо. О том, что вы вообще-то можете доставлять себе удовольствие.

С кем и как общаться, на чем фокусироваться?

Например, продолжать общение с теми, кто вами манипулирует или дает токсичные советы.

Чем больше шагов и способов вы напишете, тем лучше.

Суть задания

На первый взгляд может показаться, что задание противоречит здравому смыслу — ведь вы хотите не ухудшить ситуацию, а улучшить ее. Однако в процессе написания плана люди, как

правило, начинают сомневаться в правильности своих стратегий по выходу из бессилия. И это делает очень важную работу — дает начало дальнейшим изменениям.

Шаг 2. Найдите пиявку, которая высасывает силы

Итак, болото — это состояние выгорания, в котором вы оказались. Вот вы перестали барахтаться и наконец-то успокоились. А теперь в этом спокойствии можно и нужно обнаружить, что же вы такого делаете, что не дает вам решить ключевую проблему, которая вас истощает. Да-да, я не случайно говорю «*вы делаете*», потому что если проблема почему-то не решается, значит, какие-то ваши действия продолжают ее поддерживать. Даже если вы в упор этого не замечаете.

Такие способы «самопомощи», которые делают только хуже, я называю *пиявками* — они высасывают энергию и удерживают вас в болоте, хотя на первый взгляд и кажутся действенными. Ничего «лечебного» в них совершенно точно нет.

Что это за пиявки и как их от себя отцепить? Рассказываю ниже.

Я рекомендую пройтись по всем по порядку, выполняя задания друг за другом. По моему опыту, у выгоревших собирается целый букет из пиявок — просто какая-то присосалась больше, какая-то меньше. Нам же нужно, чтобы не осталось ни одной.

Пиявка № 1: «Болтовня о своей проблеме»

Когда нам плохо, нам хочется поделиться своими проблемами с другими людьми. А те, конечно же, начинают давать советы:

— Муж совсем перестал меня понимать! — жалуется подруга своей приятельнице.

— Ты его разбаловала, меньше внимания надо уделять мужчинам!

— Да я вроде стараюсь как лучше...

— Пока ты стараешься, он себе другую найдет! Запомни: мужчины любят стержневых женщин. Поэтому оставь его без ужина — сразу опомнится!

Вроде бы, все закономерно и нормально: женская солидарность на максимум. Так в чем тут пиявка зарыта?

Конечно, разговоры о проблеме — это не плохо. До поры до времени. Потому что, если вы разговариваете о своей проблеме уже с десятым человеком подряд или делаете это на протяжении нескольких недель или даже месяцев — стоит ли удивляться, что проблема не решается?

Так что нужно срочно перестать обсуждать свою проблему с каждым встречным — это одна из самых коварных пиявок! И вот почему:

1. *Чем больше вы обсуждаете проблему с другими, тем больше отдаляетесь от себя.* А значит, и жизнь проживаете не свою, а чужую.
2. *Советы бывают разные — хорошие и не очень, но в большинстве случаев они подходят только тем, кто их дает.* Люди советуют, исходя из своего уникального опыта и потребностей. Они никогда не были вами и не могут учитывать всего того, что есть внутри вас. Поэтому они советуют вам, но на самом деле — себе. А вы, если берете ложный курс, оказываетесь в еще большем дискомфорте.
3. *Во время жалобных разговоров проблема оживает — и рана так и не затягивается.* Вам может казаться, что вы всеми силами пытаетесь забыть, решить, оставить, но, если посмотреть правде в глаза, вы сами не даете ране зажить и кормите эту чертову пиявку.

Вывод такой: если бы проблема могла решиться разговорами, она давно бы решилась. А если нет, то разговоры — это неверное действие.

Задание: «Обет молчания»

Когда я беседую с клиентами, то многие из них вспоминают, как после разговоров на болезную тему у них поднималось давление, щеки становились пунцовыми, учащалось сердцебиение и появлялось такое тревожное чувство пустоты... Да, некоторые клиенты сами догадываются, что болтовня о своей проблеме вовсе не наполняет, а наоборот — опустошает! Грустно и досадно.

Так что необходимо прекратить разговоры о проблеме и перестать кормить пиявку. Во имя себя и своего благосостояния — прекратите мусолить свою проблему с окружающими! Прямо дайте себе обет молчания: не говорить об этой проблеме ни с кем. Часто это самый первый шаг в терапии выгорания, который уже значительно помогает снять напряжение.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут держать обет молчания и не срывать на болтовню:

1. Каждый раз, когда захотите кому-нибудь пожаловаться, сделайте вдох и выдох, а затем скажите себе: «Стоп, я про это поговорю в специально отведенное для этого время». И выберите любое удобное для себя время.

2. Если другие люди, которые переживают за вас, будут пытаться втянуть вас в разговор о вашей проблеме, можно поблагодарить за заботу словами, но не развивать тему: «Спасибо тебе за заботу, только я пока не обсуждаю эту тему», «Мне приятно, что тебе не все равно, но я пока не готов(а) говорить об этом», «Только не обижайся на меня, просто мне так будет лучше».

3. Или можете, конечно, обсуждать проблему и дальше — только помните, что таким образом каждый раз подливаете масла в огонь, отдавая колоссальное количество энергии своей проблеме, а не ее решению.

Суть задания

Замечайте, как вместе с прекращением обсуждения проблемы к вам начнет приходить уверенность в себе: вы словно перестаете быть беспомощным котенком, который постоянно просит помощи у кого-то, и постепенно превращаетесь в ловкого кота,

который сам хозяин своей жизни. Ваши силы не потрачены на разговоры — они остались у вас. И самое главное — вы начинаете плавно выходить из роли «жертвы обстоятельств».

Пиявка № 2: «Поиск волшебной таблетки»

— Да я уже весь интернет перелопатила! Подруг всех расспросила! Все руками разводят... Ну неужели ни у кого нет решения?!

Очень часто на первой встрече выгоревшие клиенты рассказывают, как они переворачивают тонны информации, чтобы себе помочь. Руки так и тянутся найти волшебную таблетку — ведь в таком сложном состоянии хочется получить быстрый рецепт спасения. Поэтому мы и начинаем искать: в книгах, интернете, разных марафонах и советах, как стать счастливыми за один день.

Только вот лайфхаки и рецепты не работают, а силы на поиск уходят колоссальные. И мы остаемся у разбитого корыта с чувством беспомощности и ничтожности. Пора отцепить от себя эту пиявку!

Задание: «Сейчас не время!»

Перестаньте искать информацию извне, сосредоточьтесь на себе. Отложите в сторону «эффективные» книги, поставьте на паузу все марафоны желаний и курсы, которые обещают сделать вам легче. Вы всегда сможете вернуться к ним, если захотите — только не сейчас. Вам нужна тишина и состояние чистого листа. Так что попробуйте не расплескивать свои силы на поиск рецептов счастья «здесь и сейчас» — вам необходимо сохранять каждую «калорию» своей души.

Каждый раз, когда вы захотите впихнуть в себя еще что-то новенькое для решения проблемы, что наверняка вам не подходит, остановитесь и скажите себе:

«Сейчас не время!»

«У меня пока нет сил и места для новой информации»

«Я подумаю об этом позже»

Суть задания

Вы делаете это для того, чтобы начать слышать, что хотите именно вы, а не другие люди. Это как начать опять слышать свою внутреннюю музыку, потому что раньше мешали помехи сломанного радио — в виде советов других людей, каждый из которых сидит на своей радиоволне. Часто мои выгоревшие клиенты говорят: «Я вообще не знаю, чего хочу». Ну а как же можно услышать себя, если вокруг звучит кто угодно, только не вы? Так что сводим внешнее поступление информации к минимуму — прочь, пиявка!

Пиявка № 3: «Бестолковый оптимизм»

«Надо просто думать о хорошем!» — частенько твердят тем, кто выгорел. И еще с таким умиротворенным видом, что сразу убить хочется. Знакомо?

Или вот еще мой любимый список оптимистичностей:

- *«Ты какой-то грустный! Давай не грусти!»*
- *«Надо жить в позитиве!»*
- *«Жизнь одна!»*
- *«Просто встань и иди!»*
- *«Купи абонемент в фитнес-центр! Спорт — лучшее лекарство!»*
- *«Разомнись, пробегись, кувырknись!»*
- *«Ты должен всех понять и простить!»*
- *«Помни о тех, кому хуже, чем тебе! У тебя еще вон как все хорошо!»*
- *«Злость — это низкие вибрации, будь добрым и сильным!»*