



Юлия Аюпова

# Выгорания нет

# Юлия Аюпова

# Выгорания нет

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40149529](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40149529)*

*ISBN 9785449607263*

## **Аннотация**

Книга адресована всем, кому знакомо переживание эмоционального выгорания, хронической усталости, отсутствия желания работать. Автор книги – психолог и автор проекта «Выгорания. нет» – фокусируется в ней на практических инструментах, для того чтобы разобраться в причинах выгорания и принять меры к восстановлению себя.

# Содержание

ВЫГОРАНИЯ НЕТ	5
Введение	6
Глава 1. Слабые личные границы	14
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Выгорания нет**

**Юлия Аюпова**

© Юлия Аюпова, 2019

ISBN 978-5-4496-0726-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ВЫГОРАНИЯ НЕТ

*Аюпова Юлия Ильгизовна  
Выгорания нет.*

Книга адресована всем, кому знакомо переживание эмоционального выгорания, хронической усталости, отсутствие желания работать.

Автор книги – психолог и автор проекта «Выгорания. нет» ([www.vigoraniya.net](http://www.vigoraniya.net)) – фокусируется в ней на практических инструментах, помогающих разобраться в причинах выгорания и принять меры к восстановлению себя.

*Посвящается моим детям – Амалии и Марату,  
которые помогают мне развиваться  
и понимать себя*

# Введение

Уважаемый мною ученый, американский нейроэндокринолог, профессор биологии, неврологии и нейрохирургии в Стэнфордском университете Роберт Моррис Сапольски, в своей книге «Психология стресса» для понимания разницы переживания стрессовых реакций человеком и животным предлагает читателю взглянуть на ситуацию «глазами зебры».

Для зебры ситуация стресса чаще всего связана с опасностью для жизни, это реальная и прямая угроза: «Только представьте себе: вы зебра, только что на вас напал лев и разорвал вам брюхо, вам удалось вырваться, и теперь в течение следующего часа вам нужно бежать по саванне, спасаясь от льва, который продолжает вас преследовать». Эта ситуация требует немедленной физиологической адаптации, и тело зебры отлично приспособлено к этому: оно быстро высвобождает энергию, из жировых клеток, печени, мышц выделяется глюкоза и самые простые формы белков и жиров, они спешат на помощь мышцам, которые прямо сейчас задействованы непосредственным образом, работают и спасают зебру от смерти, учащается дыхание, ускоряется сердечный ритм, повышается артериальное давление. Зебра бежит, ее организм в этот момент не заботится о пищеварении, о продолжении рода – функции, не задействованные прямо

в спасении тела, замедляются.

В обычной жизни человека львы встречаются нечасто, но мы, люди, часто используем огромный потенциал своего уникального мозга, для того чтобы придумать себе «льва», и переживаем стрессовые реакции схожим образом. Физиологическая система, отвечающая за реакцию на опасность, оказывается включенной почти постоянно, благодаря нашей способности создавать себе стрессовые события внутренней реальности, которые на самом деле не являются риском для жизни.

Я консультирую по вопросам преодоления эмоционального выгорания более пяти лет, и мои клиенты – уставшие родители, врачи, юристы, консультанты, руководители, преподаватели, сотрудники некоммерческих организаций. Они не живут в саванне, но каждый день каждый из них встречается со своим внутренним «львом». О чем я говорю, о каких львах?

Причины для стресса можно разделить условно на два больших блока:

- внешние стрессоры;
- внутренние стрессоры.

К внешним мы отнесем события внешней среды, конфликтных соседей по кабинету, трудный возраст, особенности развития ребенка, сложные условия быта, низкую заработную плату, многочисленные проверки, аттестации на работе, «трудных», особенных клиентов, однообразную, мо-

нотонную работу, интенсивное общение с людьми, которые от вас зависят, даже экологию города.

К сожалению, не все внешние стрессоры изменить нам под силу. Не на все мы можем повлиять: конфликтного шефа не переделать, некоторые особенности здоровья ребенка можно только принять и считаться с ними. Если мы можем поменять место работы, жительства, профессию (или повлиять на изменение качества места работы или жизни), в лучшем случае мы делаем это и решаем вопрос с раздражающим событием.

Совсем другое дело – внутренние причины для стресса. Я говорю о наших личных особенностях, ставших чертами характера, которые являются драйверами стресса. Вот наши внутренние «львы», от нападения которых мы страдаем каждый день своей жизни:

- слабые личные границы;
- сдерживание сложных чувств;
- стремление к идеальным результатам;
- обесценивание.

Эти «львы» заставят вас тревожиться из-за недостаточно хороших отметок сына, чувствовать себя плохой матерью, сравнивать ваши личные достижения с достижениями других (и, конечно, не в вашу пользу), работать, не замечая усталости и дискомфорта, выходить на работу в выходные, сдерживать ваше несогласие с происходящим вокруг. «Львы» разрешат другим людям беспокоить вас в нерабо-

чею время рабочими звонками, научат вас стараться сделать другим гораздо больше, чем вы изначально рассчитывали, запретят вам просить о помощи и содействии, доведут вас до крайней степени выгорания.

В настоящее время исследователи выгорания разработали несколько теорий, определяющих **стадии выгорания**.

Наиболее ясной и близкой мне кажется модель Дж. Гринберга, который предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс.

**Первая стадия эмоционального выгорания («медовый месяц»)**. Человек доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом, но по мере продолжения стрессов деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и он становится все менее энергичным.

**Вторая стадия («недостаток топлива»)**. Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у человека теряется интерес к своему делу, оно становится менее привлекательным и падает продуктивность. Возможны нарушения трудовой дисциплины и дистанцирование от обязанностей. В случае высокой мотивации человек может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но уже в ущерб своему здоровью.

**Третья стадия (хронические симптомы)**. Чрезмерная занятость без отдыха (особенно трудоголиков) приводит к таким физическим явлениям, как измождение и подвер-

женность заболеваниям, а также к психологическим переживаниям: постоянной раздражительности, обостренной злобе или чувству подавленности, «загнанности в угол», постоянному ощущению нехватки времени.

**Четвертая стадия (кризис).** Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью и качеством жизни.

**Пятая стадия эмоционального выгорания («пробивание стены»).** Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется очень много проблем.

**Вот список признаков,** которые мы все обычно пропускаем, но именно они свидетельствуют о том, что ваше состояние здоровья ухудшается. Стресс берет над вами верх, и вы движетесь в сторону выгорания:

– просто «как из головы вылетело» – вы внезапно забываете название книги, которую сейчас хотели порекомендовать (имя человека, на которого ссылаетесь, несложное профессиональное определение, что помнили всегда, забываете, зачем зашли в эту комнату, но минуту назад помнили!);

– вы путаете имена коллег;

– не можете сосредоточиться на деле;

– иногда не можете вспомнить, о чем прочли в книге

(«но я ведь читал!»);

– у вас повышенное потоотделение, часто ощущаете сухость во рту;

– у вас ощутимо изменился вес в последний год, есть проблемы с желудочно-кишечным трактом;

– у вас болят челюсти (зубы, мышцы лица), болит шея;

– вы часто простужаетесь;

– у вас частые головные боли и плохой сон, усталость почти не проходит после периода отдыха или сна;

– вам хочется выпить спиртного, чтобы быстро расслабиться;

– вы часто раздражены и конфликтны с членами семьи, но на работе еще держитесь или наоборот;

– вы нарушаете рабочую дисциплину: пропускаете дедлайны, забываете о заданиях;

– перед встречей с клиентами у вас мелькает мысль: «Было бы здорово, если бы он сегодня не пришел»; вам кажется, что люди «салятся вам на шею» (и вы при этом не акробат в цирке), что некоторым клиентам «не стоит помогать», всем от вас постоянно что-то нужно, у вас есть неудовлетворенность тем, как вы работаете;

– вам иногда кажется, что вы не управляете своей жизнью, «все идет как-то само» и вы просто жертва обстоятельств;

– изменяется внешний вид: у вас отеки на лице, темные круги под глазами и нехарактерная для вас бледность кожи.

Не стоит дожидаться, когда вы отметите галочками все

пункты этого «чек-листа наоборот». Большинство положительных ответов – уже достаточное основание, чтобы отнестись к себе внимательно.

Я назвала книгу так же, как и проект, автором которого я являюсь, – «Выгорания нет». В своей работе мне приходится слышать идею, что на самом деле нет никакого выгорания, просто люди выбрали для себя не ту профессию, вот корень страданий. Я не согласна с подобным утверждением: в моей практике есть большое количество настоящих профессионалов, увлеченных своей работой, но, к сожалению, почувствовавших, что такое выгорание, на себе. Мое мнение: выгорания действительно может не быть, и это результат высокой культуры отношения к себе и своим потребностям. Я приглашаю вас читать и составить свое мнение об этом.

В настоящей книге я обещаю вам встречу с вашими «львами» и возможность наконец разобраться с ними, приручить, воспитать их или научиться ими управлять. Книга устроена так, что, прежде чем подойдете к ним близко, вы сможете рассмотреть их и проверить себя – ваш ли это «лев», ваша ли это особенность или нет. Это означает, что каждая глава будет включать в себя вопросы – инструменты для опознания проблемы, далее – приближение к ней, ее описание и в заключение практические рекомендации по «укрощению хищника». Используйте эту книгу как практический материал для личной работы, в ней все для этого есть: место для записей, специальные разделы для работы и про-

че. Если у вас электронный вариант этой книги, распечатайте мою специальную тетрадь, скачав ее бесплатно на сайте [www.vigoraniya.net](http://www.vigoraniya.net).

Удачи вам в путешествии!

# Глава 1. Слабые личные границы

Мы не рождаемся с ощущением личных границ, это приобретаемое в течение жизни и развития понимание себя, своих потребностей, ограничений и возможностей.

В самом начале жизни ребенок вообще не ощущает себя отделенным от матери. Кроха кряхтит, кричит, плачет, и мама по характеру этих сигналов, по контексту в целом определяет, чего именно сейчас хочет ребенок – пить, есть, пора сменить подгузник. Ребенок растет и развивается, и вот уже какие-то свои потребности он может обслужить сам, а для каких-то ему все еще нужны близкие люди. Понимание своих границ начинается с обратной связи от близких людей: как, когда и в каком контексте ему сообщили, что именно вот это нельзя, вот это можно, вот здесь нужно просто немного подождать, поступить иначе. В детстве мы получаем представление о нормах и правилах в отношении себя и других, которые принесем во взрослую жизнь. В том числе эти правила и сформируют основу для наших личных границ:

– личные физические границы – они вполне осязаемы и видимы, это в первую очередь границы вашего тела, кожа, принадлежащие вам вещи;

– личные психологические границы – это ваши чувства, эмоции, желания (и что важно – нежелания), смыслы, ценности, верования;

– границы времени – ваш режим дня, расписание, время начала и окончания встречи, начала и окончания работы и отдыха;

– пространственные границы – ваше личное и социальное пространство.

Попытки взять ваши вещи, опоздание на встречу с вами, перебивание в разговоре, требование задержаться на работе сверх рабочего времени – все это будет являться попыткой нарушить ваши границы. А вот состоится ли эта попытка, будет зависеть от того набора правил и представлений о своих границах, который к тому времени сформировался у вас.

Давайте прямо сейчас проверим, насколько вам свойственна эта особенность – «слабые личные границы» – и как она уже влияет на вашу жизнь.

Вот 13 моих вопросов, ответы на которые помогут вам в этом разобраться:

1. Вам сложно отказывать людям?
2. Когда вам отказывают в вашей просьбе или открыто не соглашаются с вами, вы чувствуете тревогу, стыд, вину, злость, беспокойство?
3. Когда вы все-таки кому-то отказываете, считаете, что нужно объясниться, как-то оправдаться?
4. При встрече с другими людьми вы чаще ищете сходства с ними (внешние, в манере одеваться, оценивать события, схожие ценности), чем различия?
5. Случается, что вы следуете интересам и целям группы

людей, не успев разобраться, чего же хотите именно вы?

6. Вы нуждаетесь в постоянном принятии и одобрении других людей?

7. Обычно вы не выражаете своих чувств, желаний и эмоций другим людям?

8. Вы боитесь конфликтных ситуаций?

9. Случается, что вам сложно расставаться, вы затягиваете время встречи?

10. Ваши родители все еще дают вам советы и вы им следуете?

11. Вам неловко (стыдно, некомфортно) тратить время на себя, свои удовольствия, свои потребности?

12. Вы позволяете другим людям касаться себя без разрешения?

13. Вам сложно сообщить другому человеку о том, что вы недовольны им или его работой, и поэтому зачастую просто терпите?

Не менее четырех утвердительных ответов говорят о том, что вам имеет смысл задуматься о ценности себя и, возможно, пересмотреть отношения с другими.

Больше половины утвердительных ответов говорит о том, что «лев» уже рядом и вам нужно принимать серьезные меры по защите себя, своих потребностей и самое время пересмотреть свои правила о личных границах.

Как-то мой маленький сын сказал мне за завтраком: «Знаешь, мама, а „нет“ – это хорошее слово!» Оказалось, что

«нет» помогало ему в детском саду. С помощью простого «нет» он спасал себя от противного молочного супа, от посягательств на его роботов, от завязывания шарфа поверх носа... Я задумалась: а как часто мы, взрослые, используем силу «нет»? Ведь нам тоже есть что защищать: свое время, пространство своей личной жизни, свои убеждения и предпочтения.

В проблеме эмоционального выгорания способность отказать и ограничить проникновение другого человека в свою жизнь имеет если не ключевое, то большое значение. Наверняка вам известны люди, которые даже дома не могут переключиться от работы на семейные темы. Им звонят их клиенты, руководители и просят что-то еще посмотреть, посоветовать, и, уже сидя на диване дома, они размышляют на рабочие темы, чувствуют раздражение и злость в адрес «наглых» клиентов, вину перед домашними, сетуют на «такую» жизнь и «такую» работу. Очевидно, что все это как минимум не добавляет радости в жизни и, став системой, может послужить отправной точкой для начала процесса выгорания.

Я убеждена: внутреннее разрешение на отказ делает ваши личные границы ощутимыми для других: нет, мне подходит такой график работы; нет, я не разрешаю вам так разговаривать со мной, брать мои вещи; нет, я не смогу ждать вас более чем 15 минут... В деле охраны своих границ, на мой взгляд, есть две важные задачи: обозначить их доступным для другого человека способом и периодически напоминать о том,

что вы продолжаете настаивать на их соблюдении.

Как можно помочь себе в этой ситуации? Наверное, первое, что нужно сделать, – осознать свой вклад в ситуацию. Да, вполне может быть, что клиенты (или коллеги, руководитель) не имеют представлений о вежливости, когда звонят вам в нерабочее время. А имеете ли вы сами представление о самосохранении, о создании для себя условий, в которых вы будете в силах осуществлять свою работу качественно и ответственно? Безусловно, есть совершенно острые, безотлагательные ситуации, но, согласитесь, это редкость. Чаще все-таки это продолжение рабочих моментов. Предлагаю вам в подобных ситуациях вспоминать о волшебной силе простого «нет». В таких случаях имеет смысл сообщить о том, что вы слышите и понимаете важность их вопроса и предлагаете выбрать точное время и дату рабочего времени, когда вы сможете все обсудить детально.

Корпоративная политика компаний, исходя из идей продуктивности, призывает члена команды к слиянию с компанией полной идентификации с ее задачами и девизами, тем самым часто включая у члена команды старт процесса выгорания. Излишняя идентификация с местом работы, с процессом, с профессией, с задачей, с клиентами – одна из частых причин выгорания.

В том, чтобы ощущать единение и принадлежность, нет в принципе ничего плохого, все зависит от того, насколько осознан и управляем именно вами этот процесс. «Нет» –

короткое слово, делающее из нас вообще отдельных меня и тебя, обнаруживающее, что у меня есть отдельные желания и отдельные же возможности. «Нет» – это короткий выход из слияния, а отделение часто вызывает волнение. Кто не знает ценности «нет», кто боится «нет», тот путает *отдельность* и *отверженность* и проецирует на собеседника свое возможное отвержение, возможные негативные последствия своего отказа. Но важно помнить, что эти идеи принадлежат вам. Иногда страх заставляет нас говорить «да»: страх одиночества, оставленности, покинутости управляет вами и заставляет говорить «да» и соглашаться, когда вы этого не хотите. То есть нам кажется, что отказ ухудшит отношения. Но в реальности отношения ухудшает согласие против желания. На деле «нет» не разрушает отношений. Оно их создает. Не иллюзорные, кажущиеся, а ясные. «Нет» создает границы между людьми, а не слияние.

Очевидно, что для свободного и легкого отказа нужна такая же свободная готовность принять его, согласиться с чужим отказом в свой адрес. Внутреннее согласие, что тот, другой, говорит это не для отвержения и не для того чтобы обидеть. А для того чтобы обслужить свое желание и нежелание. «Нет» создает в полной мере поле для уважения желания другого и желания своего.

По моему мнению, именно в проговаривании допустимости отказа нам ключ к уважению другого человека: «Я прошу вас о том и том. Вы можете мне отказать, сказать „нет“,

и я вас пойму». Предоставьте возможность другому человеку отказать вам, это скорее сработает на отношения.

На нашу готовность отказать или согласиться с нежеланием влияет качество сил: в низком ресурсе, уставшие и измотанные, мы не имеем сил отстоять свою отдельность и соглашаемся либо отказываем слишком резко, бросая последние силы на защиту границ. И тот, и другой вариант дает в итоге отсутствие ресурса, но его и изначально было мало. Усталость – плохая база для обслуживания своих интересов. Если человек устал и измотан, сил на такие многоходовки у него просто нет. Он выбирает самый простой и доступный для него сейчас способ.

Есть причина, по которой я считаю терапию эмоционального выгорания не имеющей большого смысла и надежных результатов, пока не решен вопрос нормального режима сна и отдыха.

Недостаток сна, плохое качество сна приводят к известным последствиям, но и к одному факту, достаточно интересному, чтобы стать причиной номер один. В результате недостатка сна активизируется декларативная и методическая память. Она отвечает за повторение ранее заученных паттернов (знаний, информации, навыков). Какое это значение имеет для процесса и для результатов терапии? А для этого ресурсов нет. И вот, допустим, родитель (испытывающий разные степени депривации сна и выгорания) попадает в сложную для него ситуацию с ребенком и автоматически

тиражирует прежнее поведение. И очень неприятно удивлен потом, когда понимает, что кричал на своего не желающего делать уроки вовремя ребенка абсолютно так же, как и его мама на него когда-то (хотя давал себе обещания никогда на своих детей голоса не повышать). Мы во время сеансов терапии можем разобрать его злость на маму, отреагировать на нее в безопасном ключе, научиться в принципе чувствовать свою злость от раздражения до гнева, канализировать ее экологично, управлять ею. Мы будем пробовать новые способы взаимодействия с ребенком. Но все эти навыки не будут применены. Не потому что это плохой родитель и безответственный человек-садист. А потому что ресурсов мозгу для креативной реакции в следующей подобной ситуации человеком не предоставлено.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.