



БЕРТ *те* ВИЛЬДТ, ТИМО ШИЛЕ

в
ШАГЕ
от
ВЫГОРАНИЯ

УДК 159.923.2
ББК 88.52
В46

Burn On: Immer kurz vorm Burn Out:
Das unerkannte Leiden und was dagegen hilft
by Bert te Wildt, Timo Schiele
Copyright © 2021 by Droemer Verlag. An imprint of Verlagsgruppe
Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Anton Vierietin / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Sim_Ira, Digi Vectors / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Вильдт, Берг те.

В46 В шаге от выгорания. Сбалансированный план действий, как вырваться из замкнутого круга хронической усталости / Берг те Вильдт, Тимо Шиле ; [перевод с немецкого К. Е. Бочкаревой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. — (Психосоматика болезней. Книги о том, как психическое состояние влияет на физическое здоровье).

ISBN 978-5-04-185790-5

Берг те Вильдт и Тимо Шиле — психотерапевты, долгое время изучающие фиксацию на работе. Выявив причины и следствия подобного поведения, они вводят такое понятие, как синдром «горения», при котором хроническая усталость, нехватка сил, чрезмерный перфекционизм, напряжение и паралич действий неизбежно приводят к выгоранию и отражаются на физическом состоянии. Если вы вдруг заметили, что привычное любимое дело больше не приносит вам радости, а на рабочие задачи вы тратите неприлично много времени, стремясь доказать себе и окружающим, что вы лучший в своем деле, вам непременно стоит изучить данный синдром. А авторы помогут разобраться с причинами его возникновения и расскажут, как перестать заниматься «достигаторством» и наконец начать жить.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

- © Бочкарева К.Е., перевод на русский язык, 2024
- © Гусарев К.С., художественное оформление, 2024
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-185790-5

Содержание

Предисловие	11
--------------------------	-----------

ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ГОРЕНИЕ И КАК ОНО ВОЗНИКАЕТ

Введение. История патологического истощения.....	21
Неврастения – мать синдрома хронической усталости.....	22
Подробнее об истощении: синдром хронической усталости	26
Открытие положительного и отрицательного стресса.....	28
Выгорание: первое проявление обусловленных работой расстройств.....	31
Под фиговым листком выгорания: депрессия истощения	35
Трудоголики зарабатывают деньги, уважение и сочувствие.....	38
Обратная сторона медали: хикикомори и другие феномены	44
Синдром выгорания от скуки – ответ на лишнюю смысла работу?	47
Постоянное напряжение и срыв: разница между горением и выгоранием	49
Диагноз.....	51
Шпагат над пропастью	57
Параметры синдрома горения.....	61
Параметр поведения.....	63
Параметр эмоций	86
Ментальный параметр.....	104

В двух словах о диагностировании синдрома горения.....	119
Дать болезни имя.....	120
Обусловленные работой нарушения, развивающиеся не только во время пандемии.....	122
Социальная среда: эксплуатация и самоэксплуатация.....	125
Вопрос поколения: беби-бумеры, зумеры и миллениалы между ними.....	127
Перезагрузка социального дарвинизма: выращенные для конкуренции.....	138
Глобализация, неолиберализм и главенство экономической эффективности.....	145
Индивидуализм против коллективизма.....	149
Самореализация и перегрузка: цена индивидуализма.....	151
Всегда готов: последствия презентеизма.....	153
Цифровизация: работа с вами везде и всегда.....	156
Искусственный интеллект и робототехника: косвенное давление.....	161
Работаем на износ, как роботы.....	163
Индивидуальные пути к горению: взгляд на нездоровое «я».....	169
Аспекты психологии обучения: приучены к максимальной продуктивности и обречены на нее.....	171
Глубинно-психологические аспекты: когда любят только за достижения.....	177
Физические аспекты: как это работает внутри нас.....	180
Аспекты психологии развития: личностный рост и его подводные камни.....	187

Социально-демографические аспекты:	
группа риска	192
Замаскированная депрессия истощения и сопутствующие заболевания	198
Запутывающая многоликость депрессии	199
Тревожное, фобическое, паническое	203
Уходить с головой в работу с нарциссическим или тревожным расстройством личности	205
Вызывающие привыкание вещества: алкоголь и Ко	209
Поведенческая зависимость:	
трудоголизм и Ко	211
СДВГ: всегда в спешке	215
Когда организм перестает справляться	217

ЧАСТЬ II. ГОРЕНИЕ! ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Лечение и профилактика: план действий	225
Искусство перемен: лечение горения	228
Ценности и осмысление	234
Как преодолеть препятствующие установки и осознать свои возможности	240
Как относиться к себе более осознанно	246
Язык тела и творчество в терапии	254
Особенности терапии психосоматических заболеваний	259
Вопрос позиции	263
Профилактика: как мы можем защитить себя	268
Не допускаем заблуждения в нашу речь	274
Стресс стрессу рознь	275
Борьба по правилам	277
Вызовы, которые мы бросаем друг другу	282

Баланс напряжения и расслабления	283
Управление временем и паузами	287
Практические советы	292
Погрузиться в себя:	
наш заповедник за пределами работы.....	294
Работаем из дома и остаемся здоровыми	297
Вопрос стиля	300
В личной жизни по-настоящему жить	302
Профессиональная коммуникация.....	303
Негативные эмоции как навигатор в жизни....	306
О свободе и жизнестойкости	309
Заключительная речь: о человеческих ценностях за пределами машинального функционирования и постоянного роста.....	311
Стать по-настоящему взрослыми	312
Новая «Новая скромность»	315
Расслабленная непринужденность	319
Истинная осознанность	322
Эмпатия: осознанное отношение к другим.....	323
Переосмысление ценностей и значения денег.....	326
О том, чего нам чаще всего не хватает:	
время.....	328
Поиск смысла как самоцель	332
Чувствительность и телесность.....	334
Человечность: о хрупкой устойчивости человека.....	337
Послесловие	341
Благодарности	344
Примечания	346
Указатель	394

Мы не пытались сломать систему,
потому что это не соответствовало
нашему воспитанию.
Мы пытались победить ее.

Энн Хелен Питерсен (2019)

Посвящается Луизе и Бурк

Предисловие

Всем нам знакомо полное тревожности самоубеждение, что скоро все обязательно наладится. Скоро — то есть когда будут закончены все связанные с переездом дела, когда будет спланирован и отгулян мальчишник, когда будет отпразднована свадьба и дни рождения друзей или родственников в городе на другом конце страны. Когда очередной отчет, расчет или другое задание будет выполнено, новый большой проект будет осилен и очередные сжатые сроки будут соблюдены. Тогда-то мы облегченно выдохнем, да, тогда-то мы снова сможем наслаждаться жизнью, тогда-то все и заиграет новыми красками. Можно будет удобно устроиться в кресле, закинув ногу на ногу, почитать книгу, позвонить друзьям и встретиться с ними, отмечать праздники и вернуться к хобби.

К сожалению, этот момент не наступит никогда: требующий все больше и больше режим работы давно стал частью нас, и в какой-то момент даже самые прекрасные вещи в жизни перестают быть для нас отдушиной и отдыхом. Эти вещи должны быть или максимально четко проработаны и спланированы (как и все остальное), или просто отложены в долгий ящик, открыть который времени не находится. Жить будем потом — сейчас нужно исправно работать. Нам кажется, что многие люди живут так же, как и мы, — не совсем плохо, но и не особенно хорошо. Очень часто нас охватывает чувство, что так много важных вещей сдвигают на второй план, а рабочие и личные списки дел рас-

тягиваются на много-много недель вперед. Плохо то, что прокрастинация, это коварное «откладывание на потом», касается не только неприятных для большинства наших современников занятий вроде заполнения налоговой декларации, регулярного разбора полученных писем, замены паспорта или оформления возврата покупки, но и совершенно особенных вещей, в которых многие люди видят (или, по крайней мере, могли бы видеть) радости повседневной жизни. Обязанности выполняются только тогда, когда уже близятся негативные последствия от их невыполнения. В остальном мы добросовестно приходим каждое утро на работу или садимся за компьютер, если мы в режиме home office¹, выполняем по большей части связанные с работой обязанности и живем в режиме «функционирования». Где-то глубоко внутри мы можем быть до предела истощены и эмоционально, и физически, но стискиваем зубы и улыбаемся окружающему миру.

Что касается лично нас и нашего рабочего места, у нас действительно есть все основания для радости. Ежедневно мы, Тимо Шиле и Берг те Вильдт, вместе с большой командой работаем в бывшем монастыре, который совершенно чудесным образом был преобразован в нашу клинику психосоматической медицины Kloster Dießen. Вот уже три года мы в команде трудимся над созданием клиники для людей, большинство из которых в той или иной мере измождены из-за

¹ Home office – режим удаленной работы, подразумевающий выполнение тех же обязанностей и объема задач, но из дома. – *Прим. ред.*

работы и/или жизненных обстоятельств. Мы с коллегами часто выбиваемся из сил, совершая этот титанический труд. Тем не менее нашу работу мы ощущаем как прекрасное занятие во всех отношениях. Нам нравится думать, что мы имеем все основания считать себя счастливыми и быть благодарными. Наши родственники отважно помогают во всем, включая поиски жилья, переезд и создание семьи — так что со всеми этими делами мы по чуть-чуть справляемся. Но иногда возникает пугающий вопрос: сколько еще наши тела и души будут служить нам надежной поддержкой? Как мы будем справляться с постоянной нагрузкой в среднесрочной и долгосрочной перспективе? И сможем ли мы вообще заметить тихо подкрадывающееся хроническое истощение?

Как мы видим на примере многих наших пациентов, патологическое истощение не всегда сопровождается взрывом, при котором на человека обрушивается выгорание. Это необязательно будет похоже на драматичное крушение. Чтобы не рисковать «функциональностью», многие люди — такие же, как и мы с вами, — культивируют продуктивность, постоянно работая на пределе возможностей — важнее этого для них нет ничего. И ослаблять хватку мы не намерены. Все должно подчиняться мантре деловитости, в том числе свободное время и отпуск — они тоже должны быть продуманы от и до. «Главное, чтобы после терапии у меня восстановилась прежняя работоспособность и я смог вернуться к полноценной работе» — так или подобным образом многие пациенты описывают желаемый результат лечения. Пациенты оценивают собственное «качество» или

успешность прежде всего по тому, насколько хорошо они выполняют свою работу, (ради) которой так горят.

Так должны ли мы перестать постоянно гореть, чтобы не забывать о своей успешности? Как гласит изящно сформулированная фраза: «выгорают лишь те, кто действительно способен гореть ради чего-то». Выгорание — это всегда тревожный сигнал, который важно как минимум не прослушать. Познать выгорание никому не пожелаешь, но затяжное горение немногим лучше. Кто захочет прожить годы или даже десятилетия своей жизни, незаметно истлевая? В нашей клинике мы нередко встречаем и лечим пациентов и пациенток, которые в течение длительного периода времени культивировали постоянное истощение вместе со скрытой депрессией и сопутствующими физиологическими симптомами, пока в какой-то момент (иногда даже в пенсионном возрасте) они не осознали, что, пока они работали, жизнь прошла мимо. Однако для нас обоих не будет преувеличением сказать, что мы любим свою работу. И нам не менее важно быть внимательными, чтобы не угодить в ловушку синдрома горения. В этом контексте, конечно, иронично, что на этапе строительства клиники, которому сопутствуют много часов переработок, в наше свободное время мы еще и пишем книгу. Фазу развития концепции книги, когда еще даже не были написаны первые строки, сопровождали смешанные чувства. С одной стороны, мы были в предвкушении и к тому же не сомневались, что описываем актуальное явление. С другой стороны, имели место серьезные сомнения в осуществимости этого начинания

и тревожный вопрос, не делаем ли мы сами то, от чего предостерегаем в книге. Впрочем, не исключено, что эта спорность и связанная с ней амбивалентность даже пошли на пользу. Наша книга, как мы надеемся, увлекательна, и таковой ее сделали две разные точки зрения представителей двух разных поколений, двух разных специалистов — психолога и врача, двух разных направлений — поведенческой терапии и глубинной психологии. Благодаря этому у нас была благодатная почва для разговоров, из которой в дальнейшем проросла тема книги.

В итоге у нас появилось ощущение, что мы пересекли границу между творческой энергией и утомлением, что позволило сформироваться живому подходу к представлению нашей темы. Честно говоря, мы надеялись, что изучение феномена горения поможет нам самим оставаться здоровыми, несмотря на весь испытываемый стресс. И это тоже парадоксально — сама по себе выбранная тема может служить оправданием для того, что мы вообще начали создавать книгу во время такого напряженного процесса, как строительство клиники. В противном случае люди — возможно, некоторые родственники, друзья и коллеги уже так делают — могут с уверенностью объявить нас сумасшедшими (...и положить нас потом на лечение в нашу же клинику).

Будучи психотерапевтами, мы изо дня в день убеждаем наших клиентов в том, что фразы «Я хочу снова функционировать! Перезагрузите меня! Восстановите мой режим работы!» не являются верными установками. Мы не машины и не должны