

ВИШНЕВАЯ ПСИХОЛОГИЯ ❁ БЕСТСЕЛЛЕРЫ КОРЕИ

Чан Джээль

ВЫГОРАНИЕ

**КАК ВОССТАНОВИТЬ ЭНЕРГИЮ
И НАЙТИ СМЫСЛ ЖИЗНИ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ч-18

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

All rights reserved

Russian language translation rights arranged with The Korea Economic Daily & Business Publications, Inc. Publishers through EYA (Eric Yang Agency).

마이크로 리추얼
(MICRO RITUAL)

Перевод на русский язык Алены Завьяловой

Чан, Джээль.

Ч-18 Выгорание: как восстановить энергию и найти смысл жизни / Чан Джээль; [пер. с кор. А. А. Завьялова]. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 192 с.: ил. — (Вишневая психология. Бестселлеры Кореи).

ISBN 978-5-17-173084-0

ISBN 978-8-94-754950-9 (корейский)

Выгорание — это не диагноз, а сигнал о том, что вы на пределе и нуждаетесь в отдыхе. Пережив три серьезных эпизода выгорания, автор книги, Чан Джээль, делится своей личной историей, а также предлагает проверенные методы восстановления, например:

- Медитации «Улыбка» и сканирование тела,
- Диалог с собой, «Доска самооценки», «Погода моей души»
- Представление себя

Книга подойдет тем, кто чувствует постоянную усталость и потерю мотивации; сталкивается с эмоциональным истощением; уже выгорел и ищет мягкий способ восстановиться, не откладывая жизнь на завтра.

Эта книга станет надёжным путеводителем к осознанной и гармоничной жизни, напоминая, что даже маленькие шаги могут привести к большим изменениям.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-173084-0
ISBN 978-8-94-754950-9 (корейский)

Copyright © 2024 by Jang Jae Yul
Russian language copyright © 2025
AST PUBLISHERS LTD.

© Завьялова А. А., перевод, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОТЗЫВЫ

Психотерапия похожа на лечебную физкультуру, только исцеляет разбитое сердце и сломленный дух. Важно начинать с малого, но продолжать занятия регулярно и двигаться в своем темпе. Спешка в этом деле приводит лишь к избеганию проблемы или эмоциональному выгоранию. К сожалению, многие этого не понимают. Они видят психиатра своей последней надеждой и ждут, что он решит все их проблемы. Но у отношений «пациент — врач» есть одно фундаментальное ограничение: из 168 часов в неделе вы проводите с психиатром всего 1 час; очевидно, решающими становятся оставшиеся 167. Поэтому я рад изданию этой книги. Она показывает, как небольшие, но регулярные действия приводят к большим переменам. Я сам часто наблюдаю, как люди сомневаются в их эффективности, но затем их жизнь радикально меняется. Если вы чувствуете, что зашли в тупик, начните с этой книги.

**Ким Джиён / Психиатр, ведущий YouTube-канала
Brain Rich 6**

В нашем сложном мире, полном тревог и забот, важно уметь не только обращаться за помощью к другим, но и самому задавать себе вопросы, находить на них ответы, приходить к решениям. Только так вы сможете понять, чего действительно хотите, и перестанете зависеть

от чужого мнения. Эта книга станет вашим проводником в поиске подлинного себя и своих желаний. Маленькие привычки — микроритуалы — помогут лучше узнать себя, а затем станут надежной опорой, защищающей ваш внутренний мир.

Drawandrew / YouTube-креатор, автор книг Lucky Draw и Freeway

В отличие от книг, где авторы говорят: «Вот мой путь к успеху — попробуйте повторить», здесь предложены практические упражнения с ритуалами на каждый день, которые помогут вам расти, двигаясь шаг за шагом, за что я аплодирую ее автору. Эта книга для людей, которым кажется, что окружающие во всем преуспевают, пока они отстают. Для тех, кто испытывает тревогу и от всего устал. Она подарит вам поддержку и вдохновение, а также станет верным спутником на пути к восстановлению и личностному росту. Надеюсь, как можно больше людей узнают о ней.

Ю Суджин / Автор «О богачах от богатой сестры»

Эта книга рассказывает, как человек, который пережил депрессию и паническое расстройство, вернул жизнь в свои руки, и показывает, насколько искренне он хочет помогать другим. Когда-то и я чувствовала себя чужой в этом мире, но работа в НКО Seven Big Sisters помогла мне исцелить душу и вернуться к жизни. Верю, что эта книга посеет семена надежды в сердцах отчаявшихся. Надеюсь, что, прочитав ее, люди передадут это тепло и поддержку дальше, создавая цепочку добра. Пусть маленькое зернышко, посаженное автором, принесет плоды по всему миру.

Лим Ынджон / Консультант НКО Seven Big Sisters, руководитель терапевтического писательского клуба

Содержание

| | |
|--------------------|----------|
| ОТЗЫВЫ..... | 5 |
|--------------------|----------|

ПРОЛОГ

| | |
|--|-----------|
| Для тех, кто живет в эпоху беговой дорожки..... | 13 |
|--|-----------|

ГЛАВА 1

| | |
|--|-----------|
| Микроритуалы — перемены начинаются с мелочей..... | 17 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| Век, когда даже психологи чувствуют, что отстают. Вы знаете об этике отдыха? | 17 |
| Я ведь просто боялся отстать..... | 21 |
| Откуда берутся силы подняться вновь?..... | 25 |
| Гид по ритуалам..... | 30 |
| Ритуал 1. Диалог с самим собой..... | 30 |
| Ритуал 2. Микропрогулка | 32 |
| Жить одному — значит встречать себя самому | 35 |
| Ритуал 3. Что вечерний я могу сделать для себя утреннего?..... | 39 |
| Душа рушится от малого и от него же возносится..... | 41 |
| Ритуал 4. Сила для преодоления бессилия | 46 |
| По профессиям с большим риском выгорания можно понять его механизм..... | 48 |

| | |
|--|----|
| Душе тоже нужна баня | 54 |
| Ритуал 5. По одной странице в день — переписываю душу | 59 |
| Ритуал 6. По одной странице в день — случайное чтение | 61 |
| Восстановление — это забег на трех ногах врача и пациента | 63 |
| Ритуал 7. Погода вашей души | 66 |
| 1 час vs. 167 часов | 68 |
| Ритуал 8. Возвращаем хороших людей в свою жизнь. Подумал — значит написал | 72 |

ГЛАВА 2

Баланс разума. Как найти душевное равновесие и не поддаваться тревоге

| | |
|---|-----|
| Тревога вновь привела к выгоранию | 74 |
| Как у каждого цветка свое время цветения | 79 |
| Из временной меры в постоянную практику | 83 |
| Ритуал 9. Мои способы восстановиться — условные или безусловные? | 87 |
| Избегание, погружение, столкновение | 87 |
| Ритуал 10. Проверяем уровень осознанности | 93 |
| Ритуал 11. Доска самооценки | 94 |
| Тимлид-фобия, или Люди, которых бояться становиться руководителями | 95 |
| Не каждый хочет всю жизнь расти | 99 |
| Ритуал 12. Представление себя | 103 |
| Медитировать можно даже в туалете | 104 |
| Ритуал 13. Медитация «Улыбка» | 108 |
| Для работающих мам, у которых нет и 10 минут на себя | 110 |
| Ритуал 14. Сканирование тела — медитация, успех которой измеряется сонливостью | 115 |
| Способ остановить тревогу — есть ли он? | 117 |
| Ритуал 15. Учимся жить в моменте — колокольчик осознанности | 121 |

ГЛАВА 3

Маленькие привычки для себя: от восстановления к росту 124

| | |
|--|-----|
| История 39-летнего Чан Джэёля, который разрыдался в закусочной в первый жаркий день лета..... | 124 |
| Если бить себя по уставшим ногам, получится выше забраться в горы?..... | 129 |
| Польза самых бесполезных дел..... | 131 |
| Рецепт 16. Найди свое бесполезное желание | 135 |
| Важно то, насколько последователен ваш день..... | 137 |
| Доброе утро, утренние друзья!..... | 140 |
| Ритуал 17. Эмоция дня | 144 |
| Ритуал 18. Утренний импринтинг: выбираем первое слово дня..... | 146 |
| Домино несчастий | 147 |
| Ритуал 19. Учимся позитивной интерпретации..... | 151 |
| От восстановления к росту..... | 153 |
| Ритуал 20. Молитва за других..... | 157 |
| Читинг-день в ритуалах: право не хотеть | 158 |
| Стакан наполовину полон, а не пуст | 162 |
| Как выбраться из эмоционального болота | 165 |
| Ритуал 21. Заботимся о себе тремя волшебными словами..... | 168 |
| Я нравлюсь себе таким, эмоциональным..... | 170 |

ЭПИЛОГ

Как маленький зонтик под боком 176

ПРИЛОЖЕНИЕ

Создание моего собственного ритуала..... 184

| | |
|-----------------------------|-----|
| Рабочий лист «План 4W»..... | 184 |
|-----------------------------|-----|

Все персонажи, случаи из консультационной практики и истории из жизни, представленные в этой книге, опубликованы с согласия их участников. Некоторые истории и имена отредактированы по просьбе самих участников.

ПРОЛОГ

Для тех, кто живет в эпоху беговой дорожки

Здравствуйте! Позвольте представиться: меня зовут Чан Джээль, я психолог-консультант. Прошло уже восемь лет с тех пор, как я издал свою последнюю книгу. Все эти годы меня не раз спрашивали, почему я ничего не пишу, и каждый раз я только смущенно посмеивался и отвечал: «Дел много». Я не врал: в пандемию коронавируса работы у психологов и психиатров прибавилось. Но правда заключалась в том, что я совсем не знал о чем писать.

Сейчас, когда книжный рынок наводнен пособиями по саморазвитию — как стать успешным, как разбогатеть, — я сомневался: а стоит ли писать о том, что важно идти своим путем, в своем темпе, пусть медленно, но уверенно? Что именно такой путь, как ни парадоксально, и оказывается самым быстрым? Мне совсем не хотелось гнаться за модой и писать книгу, которая бы хорошо продавалась,

но шла вразрез с моими убеждениями. Я не хотел зарабатывать, манипулируя чувством тревоги читателей. Поэтому обратился за советом к более опытным писателям. И один ответ мне запомнился. «Не садись сейчас писать книгу, продолжай заниматься своим делом, поработай психологом-консультантом еще лет так десять. Ведь твоя работа — это, по сути, накопление данных, отражающих картину мира. Однажды, когда этих данных соберется достаточно, ты поймешь, что именно нужно сказать миру», — сказала мне Сон Гильён, известная в Корее как Mind Miner¹, «добытчик» тайн человеческого сознания.

Так прошли годы, и вот я уже 10 лет работаю психологом-консультантом и помог примерно 44 000 клиентов. Со временем я действительно увидел общую картину, и в моей голове оформилась одна мысль: «Как же наша эпоха похожа на беговую дорожку». Мы живем в век, в котором люди из страха отстать не могут позволить себе остановиться, но, сколько бы ни старались, лишь бегут на месте. Век, в котором, стремясь вырваться из этой гонки, люди ищут формулы успеха и погружаются в саморазвитие. И в результате — век, когда беспрецедентное количество людей страдает от эмоционального выгорания. Век, когда даже психологи чувствуют, что не успевают за временем.

В эту парадоксальную эпоху, когда одновременно растет спрос на личностный рост и уровень тревожности населения, — удастся ли вам сохранять внутреннее спокойствие, жить в своем темпе?

Думаю, для нас сейчас важнее формул успеха — умение бежать со своей скоростью. Независимо от того, как

¹ Сон Гильён — ведущий эксперт по Big Data в Южной Корее, которая активно занимается её популяризацией и продвижением. Mind Miner — это прозвище, отсылающее на майнинг (в блокчейне, просеивание данных). Изучает информацию о том, как люди пользуются социальными сетями и различными приложениями, отмечает закономерности, анализирует причины — и о своих выводах пишет популярные книги в Корее. — *Прим. пер.*

велики ваши цели и сильны стремления, если вы постоянно выбиваетесь из сил и выгораете, вы только отдаляетесь от цели и в итоге не сможете дойти до финиша. Как марафонец, который в нетерпении рванул на старте, а потом сошел с дистанции. Как не терять свой темп? Прежде всего нужно найти ответы на следующие вопросы:

- 1. Как жить, сохраняя внутреннее равновесие и не поддаваясь тревоге?**
- 2. Как избавиться от чувства, что ты отстаешь от других, и всегда придерживаться только своей скорости?**
- 3. Если выгорание все же наступило — как не бежать от него, а дать себе восстановиться, при этом не откладывая жизнь на завтра, продолжая жить сегодняшним днем?**

К концу каждой главы вы сможете найти ответы на эти вопросы. Не потому, что я их вам дам, — а потому что через мои подсказки вы откроете собственный здоровый способ восстановления — свой ритуал. Ритуал здесь — осознанная привычка, которая может показаться незначительной, но при постоянном выполнении приводит к большим жизненным переменам. Это не рутина, выполнение которой нужно ежедневно отслеживать, не домашнее задание, над которым нужно корпеть каждый день, а маленькие действия, со временем становящиеся настолько естественными, что выполняются неосознанно.

Я уделяю такое внимание этим маленьким привычкам из-за одной закономерности, которую заметил, пообщавшись с 44 000 людей. Как ни странно, жизнь может разрушиться из-за чего-то совсем незначительного, но именно такие мелочи способны собрать ее вновь. Мне хотелось показать силу этих мелочей — той маленькой ряби, что, почти не оставляя следа, расходится