

Несколько слов от редактора проекта:

Часто мы ассоциируем выгорание исключительно с работой, но оно может возникнуть и в материнстве, и в отношениях, и в творчестве. Когда-то и мне пришлось преодолеть эмоциональное и физическое истощение, связанное с хобби и карьерой. Это было непросто —тогда у меня не было под рукой подобной книги, не было того, кто мог бы объяснить мне, что со мной происходит. Потерю интереса к некогда любимым делам я списывала исключительно на усталость. Как же я ошибалась. Секрет выгорание совсем в ином. А в чем именно, вы узнаете в этой книге. Приятного чтения!

**Рекомендации от редактора проекта,
что еще почитать в дополнение к этой книге:**


1. «Обретая целостность», Ирина Тева Кумар
2. «Главное – ценить себя», Алексей Козлов
3. «Зоопарк в твоей голове», коллектив авторов
4. «Целительная сила безделья», Анна Зробим
5. «Тревога не то, чем кажется», Елена Садова
6. «Ремонт крыш и крыльев», Светлана Патрушева

МИРРИАМ ПРИСС

ВЫ
ВЫГОРАЕТЕ

НЕ ИЗ-ЗА
СТРЕССА

Книга о том, как работать
и жить в удовольствие

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П77

Burnout kommt nicht nur von Stress: Warum wir wirklich ausbrennen -
und wie wir zu uns selbst zurueckfinden,
by Dr. med. Mirriam Prieß (author)
© 2013 by Südwest Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
München, Germany.

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Kholil Wahyudi / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Присс, Мирриам.
П77 Вы выгораете не из-за стресса : книга о том, как работ-
тать и жить в удовольствие / Мирриам Присс ; [перевод
с немецкого А. Нетреба]. — Москва : Эксмо, 2025. —
224 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-191741-8

Если вы чувствуете себя уставшим и обеспокоенным, несчастным и потерянным, а ваша работа кажется вам лишённой смысла, возможно, вы столкнулись с эмоциональным выгоранием. В этой книге немецкий врач Мирриам Присс рассказывает, откуда на самом деле возникает синдром, кто чаще всего подвержен эмоциональному и физическому истощению и как найти выход из состояния никчемности. В книге есть ряд упражнений, исследовательских материалов и жизненных примеров, которые помогут вам справиться с выгоранием и обрести новые смыслы.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-191741-8

© Нетреба А., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Является ли стресс симптомом или причиной выгорания?	12
Отношения – это всегда диалог	18
Четырехфазная модель эмоционального выгорания... ..	21
Фаза тревоги	22
Фаза сопротивления	24
Как работает психосоматика?	26
Психосоматика и речь	28
Фаза истощения — начало выгорания	36
Отступление	42
Дополнительные советы по четырехфазной модели, применимые для групп, команд и компаний	44

Диалог с самим собой	47
Тревога — Сопротивление — Истощение — Отступление. Всегда ли синдром выгорания развивается по одному и тому же сценарию?	56
Модель жука. Шесть важнейших сфер жизни человека	60
Влияние травмирующего опыта	65
Фрустрация	71
Бывает ли врожденное выгорание?	74
Выгорание и необузданные эмоции	77
Является ли потерянный диалог с самим собой основной причиной выгорания?	82
У людей с выгоранием нет клапана для выхода	83
Чужая душа — потемки, а своя — сплошная мгла	85
Горькая правда	87
Страх смерти и другие симптомы тела	89
Выгорание и компенсация	92
Когда компенсация становится зависимостью: бокал вина вечером и другие компенсационные механизмы	96
Это нужно прекратить!	100
Компенсация — это не решение	102
Как поддерживать в тонусе собственное здоровье?	102

Выход из выгорания лежит через диалог, а не компенсации	103
Великое Но	104
Выгорание и нарциссизм	106
Какое отношение выгорание имеет к нарциссизму и ложному представлению о себе?	115
Мужской и женский нарциссизм	116
Я вижу то, чего нет: власть проекции	118
Идеализация и выгорание	126
Выгорание и тревожность	135
Причины беспокойства	135
Последствия тревожности и выгорания для бизнеса	138
Выгорание и достигаторство	148
Модели действий, связанные с выгоранием	153
Власть бессилия	155
Молчание как наказание	162
Выгорание и требование о возмещении ущерба	165
От возмещения ущерба к ответственности за себя	171
Потерянное детство и последствия для взрослой жизни	174
Когда в родительском доме отсутствует теплая атмосфера	175

Эгоизму — да, эгоцентризму — нет	180
Наше окружение определяет, кем мы станем	184
То, что было, — прошло, а то, чего не было, — не наверстать	186
Как справиться с выгоранием	190
Что можно сделать?	192
Как обращаться с пострадавшими	196
Что вы как заинтересованное лицо можете сделать?	204
Перспектива	208
Приложение. Практические рабочие материалы и чек-листы	212

ВВЕДЕНИЕ

«Я чувствую себя так, словно меня отключили от сети», — эту фразу я слышу от каждого второго человека, приходящего ко мне на консультацию с симптомами выгорания.

Обычно за помощью обращаются люди, у которых нет сил даже встать с кровати. Люди, которые не понимают, кто они и зачем вообще существуют. Люди, которые всегда были первыми, а потом резко упали с пьедестала. Что с ними случилось? Почему они не пришли раньше? Почему выгорание произошло так быстро?

Это объясняется тем, что выгорание начинается медленно и безболезненно, именно поэтому его не сразу замечают. Люди просто живут в привычном ритме: ставят себе цели и всеми силами пытаются их достичь. Одни бегут по карьерной лестнице сломя голову, вторые жонглируют материнством и личной жизнью, третьи настолько

устают тащить все на себе, что находят спасение в пагубных привычках.

В этом бесконечном стремлении быть всегда лучшими родителями, лучшими партнерами, лучшими руководителями, лучшими детьми и просто лучшими во всем, мы все меньше прислушиваемся к себе и все больше опираемся на голоса наших родителей, учителей и тех, кто нам безразличен. Эти голоса твердят нам:

«Ты недостаточно вкладывался, можно и лучше!»

«Ты должен дать своему ребенку то, чего не получил сам!»

«Покажи себя на деле, а не на словах!»

«Я всю жизнь посвятила тебе, теперь твоя очередь позаботиться обо мне!»

«Я столько денег отдала на твоё образование, а ты решил кисточкой по бумажкам водить?»

«Ты должен быть сильным несмотря ни на что!»

«Нельзя останавливаться, иначе какой смысл был начинать?»

«Сейчас не время думать о личной жизни, позаботься сначала о карьере»

«Почему ты боишься принимать решения? Кто не рискует, тот не пьет шампанское!»

...И еще много других фраз, которые словно рой пчел жужжат в голове и заставляют нас:

- идти на риски, чтобы не прослыть слабаком;
- брать на себя дополнительную работу, чтобы доказать свою продуктивность;

- делать то, что не нравится, чтобы оправдать надежды родителей;
- забывать о себе, чтобы не быть эгоистом в глазах окружающих.

Все это в конечном итоге может послужить причиной для выгорания. Наверняка вы удивлены, ведь мы привыкли думать, что выгорание происходит из-за стресса, переутомления на работе, редких отпусков и неправильно выстроенного режима дня. Но нет, истинные причины выгорания зарыты намного глубже. И о них я расскажу в этой книге.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ СТРЕСС СИМПТОМОМ ИЛИ ПРИЧИНОЙ ВЫГОРАНИЯ?

Большинство считает, что выгорание возникает из-за чрезмерного стресса. И если вы, купив эту книгу, считаете себя выгоревшим, то наверняка получали от окружающих советы вроде: «Вы слишком много переживали? Перегружали себя? Вам просто нужно минимизировать возникновение стрессовых ситуаций».

Но так ли это на самом деле? Правда ли, что сильный стресс — это единственный триггер, приводящий к психическому и физическому истощению, или за ним скрывается что-то еще?

И позвольте спросить: *что для вас означает стресс?*

Мои клиенты отвечают на этот вопрос так:

«Под стрессом я понимаю перегруженность работой: “Это нужно было еще вчера, поэтому я обязан успеть сделать сегодня”. А также нехватку времени, сжатые до размеров микроба дедлайны, обилие бесконечных задач, отсутствие перерывов, шум, ссоры».

«Стресс для меня — это большое количество сложностей, с которыми я не могу справиться».

«Я каждый раз стрессую, когда опаздываю на работу. А мне еще нужно отводить детей в детский сад. Я ничего не успеваю!»

«Меня жутко напрягает взгляд моего начальника».

«Каждый раз, когда я прихожу вечером домой, моя жена донимает меня вопросами. Я стрессую и раздражаюсь».

«Я психую, когда стою в пробке».

«Я испытываю стресс, работая со сложными проектами. При этом моя команда считает, что жизнь — это магазин подарков от Вселенной, а не ответственность, которую мы должны разделить».

«Я трясусь каждый раз, когда провожу презентацию для крупных клиентов».

Понятие «стресс» обычно трактуется как субъективное состояние, при котором человек сталкивается с неприятным для него внутренним ощущением. Он чувствует себя придавленным бетонной стеной негативных обстоятельств, которых либо не может избежать, либо не в состоянии реагировать на них адекватно.

Однако стресс, как полицейский из боевика, бывает хорошим и плохим. Ганс Селье¹, который сыграл важную роль в проведении первых исследований стресса, провел разделительную черту между положительным и отрицательным стрессом и ввел для этого термины «дистресс» и «эустресс». Префиксы «дис» и «эу» происходят из греческого языка и означают «плохой» и «хороший».

Эустресс возникает при положительных эмоциях и слабых внешних раздражителях. Это позитивное волнение, например, перед свиданием или всплеск адреналина после защиты стратегии крупного проекта. Эустресс мотивирует, окрыляет, вдохновляет, повышает самооценку и делает счастливым.

Дистресс же характеризуется мысленной каруселью, внутренним дисбалансом, потерей контроля, быстрой утомляемостью. Часто дистресс сопровождается простудными заболеваниями, отсутствием полового влечения. В книге мы будем чаще говорить именно о нем.

Главным критерием стресса является то, что это всегда субъективное состояние, которое в значительной степени характеризуется чувством беспомощности.

¹ Канадский врач, основоположник учения о стрессе.

Чем ситуация неконтролируемее
для человека, чем более
беспомощным он себя чувствует,
тем сильнее чувство стресса.

Субъективная оценка в этом случае играет решающую роль. Основываясь на таких высказываниях, как «Мир — это то, что мы делаем из него в своих мыслях» или «Мы создаем мир своими мыслями» (Будда), мы определяем происходящее как стресс — или не стресс. Лишь ощущение нехватки ресурсов и связанное с ним чувство беспомощности запускают соответствующую стрессовую реакцию.

Стресс возникает не только из-за самой ситуации, но и от наших действий, которые мы предпринимаем для ее разрешения. Только когда у нас появляется ощущение, что мы не способны справиться с проблемой, мы испытываем психическое истощение.

Как вы думаете, из-за чего возникает больше всего стресса?
