

О Л Ь Г А В А Р Д А Н Я Н

СИЛ НЕТ

12 ШАГОВ по выходу
из выгорания, бессилия
и начинающейся
депрессии

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
В18

Продюсер и редактор проекта *Юлия Бушунова*

Варданян, Ольга.
В18 Сил нет. 12 шагов по выходу из выгорания, бессилия и начинающейся депрессии / Ольга Варданян. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с.

ISBN 978-5-04-199264-4

Если вы здесь, скорее всего, вы уже долго чувствуете себя перегруженными. Вы одновременно и накаленный провод, и обесточенная лампочка. С каждым днем вам все сложнее справляться со своим состоянием, а сил становится все меньше. Или их уже совсем нет.

Автор книги — Ольга Варданян, практикующий психолог, вывела из выгорания более 1000 клиентов и теперь делится своим методом «12 шагов» с вами: выполняя ее рекомендации, вы шаг за шагом придете к наполненному состоянию и научитесь не доводить себя до бессилия — без медитаций, практик благодарности и токсичного оптимизма.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-199264-4 © О.С. Варданян, текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

*Эту книгу я посвящаю своей маме:
как бы меня ни испытывала судьба,
ты всегда была рядом.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Не просто лень.....	11
Дисклеймер	21
Шаг 1. Перестаньте себя топить	23
Шаг 2. Найдите пиявку, которая высасывает силы.....	31
Пиявка № 1: «Болтовня о своей проблеме»	35
Пиявка № 2: «Поиск волшебной таблетки»	38
Пиявка № 3: «Бестолковый оптимизм».....	41
Пиявка № 4: «Страх ошибки и избегание»	48
Пиявка № 5: «Выхода нет»	57
Пиявка № 6: «Это так несправедливо!»	61
Пиявка № 7: «Все из-за меня».....	66
Шаг 3. Отпустите разочарования	73
Шаг 4. Избавьтесь от ожиданий.....	97

Шаг 5. Усмирите тревогу, страхи и навязчивые мысли.....	101
Шаг 6. Проработайте травму.....	115
Шаг 7. Усмирите внутреннего Инквизитора.....	121
Шаг 8. Научитесь меньше сомневаться.....	129
Шаг 9. Дайте себе право на раздражение.....	145
Шаг 10. Берегите свои границы	151
Шаг 11. Определите, чего на самом деле хочется.....	165
Шаг 12. Наполнитесь энергией	171
Как больше не выгорать	179
Благодарности	183
Об авторе	186
Приложение: «Что я сейчас чувствую?»	189
Безмятежность	190
Настороженность.....	191
Тревога.....	192
Раздражение.....	193
Злость	194

Гнев.....	195
Отвращение.....	196
Страх.....	197
Ужас.....	198
Горе.....	199
Грусть.....	200
Смущение.....	201
Растерянность.....	202
Стыд.....	203
Вина.....	204
Зависть.....	205
Печаль.....	206
Скука.....	207
Интерес.....	208
Удивление.....	209
Ожидание.....	210
Радость.....	211
Восторг.....	212
Принятие.....	213
Доверие.....	214
Приложение: «Мой список удовольствий»	215

ЗАДАНИЯ

«Как сделать себе хуже?»	28
«Обет молчания»	36
«Сейчас не время!».....	39
«Хочешь поработать — ляг полежи»	45
«Не делайте того, чего можно не делать»	46
«Что отвечать на настырный оптимизм и советы»	47
«Мои идеальные ошибки»	51
«Избегайте избеганий»	53
«Я волнуюсь»	55
«Фантазия чуда»	58
«Жалоба в небесную канцелярию!».....	64
«Журнал извинений и покаяния»	69
«Я не хотел(а) тебя обидеть».....	70
«Это мое решение»	71
«Меняем установки».....	93
«Дневник разочарования»	94
«Посмотрим, как получится».....	98

«Опередите разочарование»	99
«Стоп тревога!»	106
«Фантазия страха».....	111
«Я просто попробую».....	113
«Дневник травмы»	119
«Что сегодня было не так»	125
«Попался!»	127
«Ответа нет»	134
«Не почему, а что и как».....	135
«Лучшее из возможного»	139
«Решение на один день»	143
«Дневник недовольства и раздражения»	149
«Мне не нравится»	155
«Три условия для помощи»	158
«Треугольник общения».....	161
«Будильник эмоций»	169
«Удовольствия дня»	173
«Шкала радости».....	174
«Дневник достижений»	175
«Как вернуться обратно в болото?»	181

НЕ ПРОСТО ЛЕНЬ

— Оля, может, ты просто зажралась? — я растерянно смотрела в зеркало, пытаясь вычитать в собственных глазах причину своего раздраженного 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 случалось. 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 абордаж! 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 поделать...»

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 фи́га не сработало.

Пока я продолжала переть как танк, сил становилось все меньше. В какой-то момент я перестала испытывать всякую радость. 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 перестала принимать клиентов и 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 неудачные 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 вообще 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 тебя 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 справиться уже сложнее, и чаще всего требуется помощь специалиста.

Мне важно пояснить: я как автор этой книги не сделаю так, чтобы у вас не было проблем. Но я могу научить вас справляться с трудностями и эмоциями, которые эти проблемы вызывают. Выдам вам чемоданчик с инструментами — а вы опробуете их на себе, определите самые подходящие и сможете пользоваться ими в любой момент в будущем. Потому что время от времени вас все равно