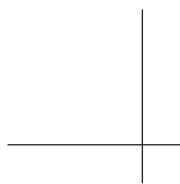
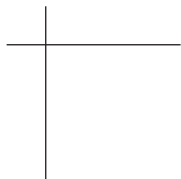


Часть I

КОГДА ЛЮБОВЬ УСТАЛА:  
ЧТО ТАКОЕ ВЫГОРАНИЕ  
В ОТНОШЕНИЯХ





# Глава 1.

## Что такое ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Всем нам знакома фраза «движение — это жизнь». Мы движемся к успеху, самореализации, признанию, гармонии с собой и миром. Ведем активный образ жизни, зарабатываем, путешествуем, занимаемся спортом, обедаем в ресторанах, общаемся в нескольких чатах одновременно, пытаюсь сохранить баланс между работой и личным. Каждый аспект нашей жизни под контролем. Кажется, все хорошо: мы красивы, успешны. Но однажды просыпаемся и вместо привычного счастья ощущаем усталость, дисгармонию, постоянный стресс, эмоциональное истощение. То, что раньше приносило радость, теперь вызывает отвращение, раздражение, а порой и полное безразличие. Опустошение, потеря интереса к жизни, ригидность (неспособность адаптироваться к новому, идти на компромисс или менять убеждения) — вот основные симптомы эмоционального выгорания.

Принято считать, что эмоциональное выгорание случается лишь на работе, но это не так. Самое тяжелое выгорание происходит в отношениях, и именно оно влияет на все остальные сферы жизни.

В идеализированной картине отношений партнер должен поддерживать, вдохновлять, верить в нас больше, чем мы сами, быть ресурсным, радовать и радоваться вместе с нами. Звучит прекрасно, если бы так и было. Однако в реальности семейная жизнь часто превращается в такой же операционный процесс, как и работа, только под названием «быт»: купи, постирай, убери и т. д.

Выходит, место, где мы должны заряжаться энергией, наоборот, ее забирает: мы всегда что-то должны, что-то делаем не так, кажется, что партнер игнорирует наши желания и потребности, что приводит к постоянным конфликтам. Разочарование, обесценивание, рутинная жизнь и стресс, к сожалению, становятся катализаторами эмоционального выгорания.

Возьмем обычный день многих женщин: утром всех собрать, накормить, успеть на работу, после забрать детей из сада или сходить в магазин за продуктами, отвести на кружки, а еще нужно приготовить ужин, помочь с уроками, убраться, постирать... При удачном стечении обстоятельств можно выдохнуть на пару часов и посвятить их себе, но при этом не забывать, что ты еще и жена и нужно уделить время отношениям. Это лишь один пример; гонка знакома многим, просто с разными составляющими. А теперь давайте добавим в эти сумасшедшие дни еще и соцсети, кричащие про «успешный успех», «легкие деньги» и красочную беззаботную жизнь богатых людей с идеальными телами.

Все это капля за каплей влияет на наше внутреннее состояние. Когда день состоит из однообразных действий, обязательств и долга перед другими, этот навязчиво-красочный мир только усиливает уныние, которое накапливается, выливаясь в неудовлетворенность и приводя к эмоциональному выгоранию.

Как и у любой болезни, у выгорания есть точка отсчета. Представьте: у вас заболела голова в висках, и вы не обратили на это внимание. Потом боль перешла на лоб, а позже развилась в настоящую мигрень. Через некоторое время стали болеть шея и плечи, ко всему добавились быстрая утомляемость, раздражительность, бессонница...

В какой-то момент вы понимаете: качество жизни настолько упало, что жить так больше невыносимо. Решаете пойти к врачу, но из-за обилия симптомов не знаете, к какому специалисту обратиться. Интересно, что любой врач спросит: «С чего все началось?» Всегда нужно начинать сначала, с того самого момента, с той причины, которая запустила процесс.

Начиная с 70-х годов психотерапевты стали изучать симптомы, схожие с симптомами депрессии. Самая тяжелая стадия эмоционального выгорания граничит с депрессией — это потеря смыслов. Когда непонятно «зачем». Зачем стараться, зачем что-то делать, зачем любить, зачем верить... Множество вопросов без ответов. Состояние, которое можно описать фразой «Я ничего не хочу, потому что не вижу смысла».

Причиной такого состояния становятся повторяющиеся разочарования, перерастающие в устойчивые убеждения. Например, крах бизнеса, осознание невозможности

получить желаемое, нескладывающиеся снова и снова отношения, разочарование в людях, поступающих нечестно, обесценивание себя, когда собственные ожидания не соответствуют реальным усилиям.

Постоянные перемены и бешеный ритм, подъемы и падения, победы и поражения — это и захватывающий вызов, и огромная нагрузка. Часто нет возможности остановиться и оценить промежуточный результат, насладиться им. Постоянно быть «в процессе», чувствовать ритм работы, опережать идеи конкурентов, сравнивать себя с другими — говорят, это залог успеха. Добавьте сюда поток мотивационных видеороликов о целях и достижениях без особых усилий или, наоборот, «кровью и потом»: «Терпи, стисни зубы и иди дальше! Не ной, лишь череда постоянных действий приносит результат!» Но если постоянно «быть в процессе», не успевая «ощутить момент», неминуемо столкнешься с выгоранием. Как часто у вас в голове звучит: «К своему возрасту я хотел быть на этой ступени, а я здесь или даже скатился ниже»? А кто-то уже смотрит на мир с крыши собственного дома, из самолета или с яхты... Но даже это не радует.

Однажды ты просыпаешься — и все становится по-другому, мир внутри тебя изменился. Что-то внутри потухло, ушло или потерялось. Каждый день ты встаешь с постели и делаешь одно и то же. Вроде все хорошо: есть дом, машина, дети, семья... Но ты смотришь на все будто посторонний, со стороны, с ощущением, что это не твоя жизнь, а чья-то чужая... Ничего не радует, внутри ощущение грусти и потери себя прежнего. Состояние безнадежности, апатии. Ничего не хочется, лишь спрятаться в норку, лечь, накрыться одеялом и поджечь ноги, свернуться

калачиком и ни о чем не думать. Хочется, чтобы тебя оставили в покое, присутствие других людей в тягость или раздражает. Собственная энергия на нуле. Порой появляются глубокие вздохи. Живешь и делаешь, что должен, потому что надо. Думаешь: «Ладно, пройдет». Идешь и покупаешь себе новую вещь, одежду, украшение или билет на море, но нет радости или прежних ярких эмоций, нет удовольствия. Летишь в самолете или едешь в машине, смотришь в окно — а внутри комок грусти или пустота, без известной тебе причины. Или вечером приезжаешь домой, надо выходить, а ты подолгу сидишь в машине, настраивая улыбку, чтобы все поверили, что все в порядке, и даже надеешься, что обманешь и себя. Заходишь домой — и первые же фразы детей или партнера тебя просто выбешивают. А может, ты живешь один и единственный, кто радостно тебя встречает, — это собака, которую ты завел, потому что тебе так не хватает безусловной любви.

И вот ты приходишь в свою красивую квартиру, дом, а там вдруг стало неуютно. Единственное, что хотя бы на время возвращает ощущение уюта и спокойствия, это пара бокалов алкоголя. Именно пара или больше, потому что меньше уже не помогает. Так проходят дни, недели, месяцы, а у кого-то и годы. Ты оправдываешь себя: подумаешь, бутылка вина за вечер или 200 грамм виски — раз утром выпить не тянет, то ты вроде и не алкоголик, встаешь нормально и чувствуешь себя даже не особо разбитым. Но правда в том, что пьешь ты каждый день. Потом коришь себя, перед сном давая обещания: «Все, больше не пью, у меня же есть сила воли! Что я, без этого обойтись не могу?» Следующим вечером жалость к себе возвращается, и ты находишь оправдание, мол это всего пару

бокалов, просто для расслабления; в конце концов, у меня был тяжелый день, а завтра точно на спорт... Или вообще: «С понедельника — точно нет».

Кого-то расслабляет алкоголь, а кто-то свою грусть и жалость к себе заедает вкусняшками на ночь. Узнаешь себя? Что ж... Добро пожаловать в мир эмоционального выгорания! Твое «Я» отделяется от тебя. Ты становишься циничной, черствой, холодной, как Снежная Королева, или, наоборот, беспомощным и плаксивым, как Пьеро из сказки про Буратино. «Да что вам всем от меня надо?! Что вы от меня хотите?!», «Я все время кому-то что-то должна, должна, должна! А-А-А-А!»

Отсутствие внутренней мотивации, а точнее, невозможность получать удовольствие, равнодушие к процессу и результату своей работы и достижений — основной признак тяжелой стадии выгорания. Человеку свойственно стремиться вперед; если он вдруг остановился, застрял или поймал ощущение одиночества с самим собой, значит что-то внутри перегорело.

Главным открытием для психотерапевтов стало то, что спусковым крючком эмоционального выгорания часто служит интенсивное взаимодействие с людьми. Этому синдрому особенно подвержены те, чья деятельность связана с постоянной коммуникацией («человек-человек»).

В работе с людьми необходимо проявлять внутренние качества и терпимость, которые многим даются непросто. В таких сферах, как медицина, психология, социальная работа, волонтерство, критически важны эмпатия, умение слушать, поддерживать, при этом не вовлекаясь в боль и переживания другого. Представьте: психолог принимает по 5–8 пациентов в день с тяжелыми

болезненными историями — от измен до утраты близких. Пациент проживает негативные эмоции, часто со слезами. Задача психолога — проявить понимание, но сохранить профессиональную дистанцию и не присоединиться к эмоциям пациента, иначе он не сможет ему помочь.

Рассмотрим пример врача-хирурга, постоянно испытывающего стресс от ответственности за чужую жизнь. Его рабочий день — качели эмоций: порадоваться за спасенную жизнь, обнять близких пациента и услышать их похвалу, а через пару часов — сообщить тяжелую весть другой семье, что может обернуться обвинениями в том, что врач недостаточно старался. То же происходит и в других профессиях: скажем, официант может ежедневно слышать и благодарности, и оскорбления, и упреки, а руководитель — испытывать сложности в отношениях с подчиненными, или наоборот.

Рано или поздно многие начинают чувствовать недооцененность своей работы: я делаю так много, а получаю за это так мало! И это не только про денежное вознаграждение, но и про нематериальную мотивацию — признание, уважение, чувство значимости. Зарплату сотрудник получает один-два раза в месяц, а на работе-то он находится каждый день по 8–12 часов.

Поскольку большую часть жизни мы проводим на работе, эмоциональное выгорание чаще ассоциируется именно с профессиональной сферой. Там мы проявляем себя с разных сторон и переживаем различные позитивные и негативные эмоции. Именно на работе нас затягивает рутина, и в голове возникают мысли: «За что мне все это? Неужели так будет всю мою жизнь? Бесит все! Люди раздражают! Как я от всего этого устал!»

Однако важно помнить: в колесе жизненного баланса сфера личных отношений между партнерами — одна из самых главных. Конечно, психология мужчины и женщины отличается. Для многих мужчин важна самореализация во внешнем мире. Но при этом, если он поссорился с любимой, сосредоточиться на работе крайне трудно, то есть отношения становятся главным фактором его состояния. Точно так же счастье в паре дает огромный ресурс для достижений, ведь близкие отношения — это тоже интенсивное взаимодействие с другим человеком, требующее даже больше эмоциональных вложений и проявления личностных качеств, чем работа. Я не говорю сейчас об одиночках, но о них мы тоже обязательно вспомним в следующих главах.

## Упражнение для самодиагностики

Ответьте на вопросы, чтобы оценить, находитесь ли вы в состоянии эмоционального выгорания. Постарайтесь быть честным с собой.

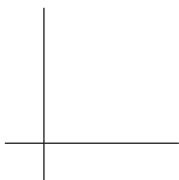
1. Вспомните, в какой период вы почувствовали, что внутри вас все стало меняться?
2. Попробуйте вспомнить детально: что тогда происходило? Какие люди в этом участвовали?
3. Что именно в той ситуации вас сильнее всего задело, ранило?

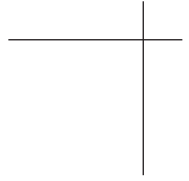
Возьмите блокнот и опишите свою нынешнюю жизнь:

1. Какие состояния и эмоции вы испытываете чаще всего сейчас?

2. Что вы чувствуете, когда находитесь на работе или занимаетесь своими делами?
3. Что вы чувствуете в окружении людей?
4. Вам хочется видеться с друзьями, близкими?
5. Если вы в отношениях, то какие это отношения? Вы счастливы в них? Если нет, опишите свои чувства к партнеру и отношениям в целом.

Не волнуйтесь и не бойтесь, если сейчас вы чувствуете грусть и тоску. Эта книга написана, чтобы помочь вам найти то самое решение, которое поможет понять себя и то, что с вами происходит. Мы пройдем этот путь вместе! В конце книги вы найдете расширенную версию упражнений для более глубокой работы.





## Глава 2.

# ЖИТЬ В СОСТОЯНИИ ВЫГОРАНИЯ

«Мне плохо», «Я ничего не хочу», «Я не чувствую радости от жизни», «Я где-то себя потерял», «Что со мной?» — именно с таких слов часто начинается терапевтическая сессия человека в эмоциональном выгорании. В них нет конкретики, что именно происходит в жизни человека, но видна глубокая потерянности. За этим состоянием — долгий путь, на котором человек разрушает себя и все сферы своей жизни.

Алексей, 40 лет, женат, есть дети, бизнесмен, живет в достатке. Много путешествует и ни в чем себе не отказывает. На консультацию он пришел с осознанием, что перестал получать удовольствие от работы, сотрудники и само пребывание в компании его раздражает. Понимает, что бизнесу есть куда расти, и даже знает, как это сделать, но внутри — пустота.

Свое состояние он описывает как потерю вкуса к делу жизни. Однако и отпуск не приносит

удовольствия: «Нечему удивляться, все уже видел, нет новизны красок». Та же картина с хобби: то, что приносило наслаждение, вдруг стало обузой. Раньше он любил бокс: с удовольствием вставал в спарринг с сильнейшими, упивался вкусом победы и анализировал поражения. Теперь же приезжает на тренировку и по 30 минут уговаривает себя выйти из машины, а порой и вовсе уезжает.

Впервые ему стало страшно за свое состояние, когда он встретился с друзьями в шумной компании: «Все делятся эмоциями, шутят и веселятся, а у меня внутри — пустота. Это ужасное чувство „одиночества в толпе“, когда вокруг много людей, но ты никого не слышишь и не чувствуешь. Ты один, и чувства одиночества и непонимания тебя разъедают, хочется спрятаться или сбежать от всех, зажав голову руками, просто бежать».

Эти ощущения нарастали постепенно. Каждый день притуплялся вкус не просто к работе, а к самой жизни. Когда желание скрыться ото всех стало навязчивым, Алексей пришел к психологу. «Еще недавно посмеялся бы над другом, который пошел к специалисту. Сказал бы: „Ты мужик, ты что, сам с собой справиться не можешь?“ — признался он. — Но проживая это состояние на себе, понимаешь: дело не в мужестве». Порой обратиться за помощью — последний шанс выбраться из мучительного состояния. Когда его внутренняя боль перевесила все внешние факторы, настало время нашей встречи.

Выслушав его, я задал ему тот самый ключевой вопрос: «Где в твоём теле скрывается вся твоя боль?»

Алексей положил руку на грудь, в районе солнечного сплетения, и произнес: «Здесь». Затем я спросил: «А что происходит в ваших отношениях с женой?» Последовала пауза. Алексей ответил: «Ничего. Мы давно живем как соседи, точнее, родственники. У каждого своя жизнь. Мы словно движемся параллельно, и, кроме детей, точек пересечения нет».

Двадцать лет брака он описал одним словом «НИЧЕГО». С этого момента и начался поиск проблемы, запустившей выгорание.

В долгих отношениях многие поступки и слова воспринимаются не так ярко сами по себе, но тем не менее создают некий накопительный эффект. Порой человек долгое время не замечает происходящего, как и в случае с Алексеем.

Рассказывая о взаимодействии с супругой, он упомянул частые бытовые ссоры: «Претензии были из-за того, что мало уделял времени семье из-за работы». Я попросил вспомнить, что произошло полгода назад, после чего начал теряться вкус жизни. Алексей рассказал тот случай: «Жена пришла от подруги и стала рассказывать, какой у той внимательный муж, как он о ней заботится. Много сравнивала, подчеркивая, что я не соответствую». Супруга и раньше сравнивала его с другими, но почему-то именно в тот день это прозвучало особенно остро. На вопрос, что он почувствовал в этот момент, Алексей ответил без паузы: «Обесценивание. Будто все, что делал годами — работа, отпуска, подарки, внимание, — не имеет значения. Все разом взяли и перечеркнули». Он представил, как жена с подругой его обсуждают: «Подруга восхваляет своего мужа, ставит его

на пьедестал, героем представляет. А моя — говорит обратное. Она не гордится моими успехами, которых я добивался для семьи все эти годы. Все бессонные ночи, волнения на работе, мои старания выкроить в плотном графике время для поездки с семьей, — все разбилось о несоответствие».

Иллюзии. Порой мужчины, которые стремятся чего-то достичь и много работают, живут в иллюзии, что все вокруг — особенно их семья — все видят, ценят и понимают: все эти старания претерпеваются как раз для семьи, для их лучшей жизни. Возможны даже обвинения в сторону семьи: «Меня не поняли!» Хотя, если посмотреть правде в глаза, то многое они делают прежде всего для себя. Вначале ведь не было ни семьи, ни детей — был только он и его путь к достижениям и лучшей жизни, как он ее представлял. Но именно благодаря женщине, ее поддержке и вере в своего мужчину, ему хотелось продолжать соответствовать, не подвести ее, чтобы она продолжала им восхищаться.

Это чувство обесценивания стало переломным для Алексея. С этого момента будто опустился занавес, и он начал видеть жену иначе, замечать ее слова и поступки. «Оказывается, я постоянно подвергался нападкам, раньше просто этого не замечал, — сказал он. Привел пример: — Выходной день, лежу в постели, медленно открываю глаза. Слышу: „Долго будешь валяться? Единственный выходной мог бы с детьми провести, а не лежать полдня!“ Раньше это был просто фон. Теперь — как игла, которую втыкают в момент незащитности. Ведь лег поздно, доделывал

дела. В выходной хотел просто выспаться, чтобы зарядиться и в хорошем настроении быть с семьей. Но после такой фразы теперь нет желания вообще вставать, или же вовсе — хочется одеться и уйти». Дальше все шло в том же ключе упреков: «Сел завтракать. Жена с насмешкой говорит детям: „Ну наконец-то ваш папа вспомнил, что у него есть дети и они хотят с ним погулять“. Еще игла, больно. Больно в груди. Неужели я такой плохой отец? Зачем она так?»

Каждая фраза от жены вела к самокопанию и чувству вины: плохой муж, плохой отец. «Позже заметил, что и дети говорят со мной в ее манере: „Папа, а ты точно не уйдешь на работу, и мы поедем, куда ты обещал?“, „Может, посмотришь со мной, или тебе, как всегда, некогда?“. Головой понимаю: дети копируют супругу. Но легче от этого не становится. Потом осознал: улыбаются мне в семье, только когда нужны деньги. Звонки в течение дня — лишь с просьбами решить проблему или купить что-то по списку. Мы перестали просто созваниваться с женой, желать друг другу хорошего дня».

Рассказывая о своих чувствах, Алексей говорит так: «Я стал понимать, что меня нет. Я ни для кого не значим. Эта пустота стала разъедать. Прихожу домой и не вижу, что меня там ждут. Никого не интересует, почему у меня плохое настроение. Представляют, все друзья спрашивают, что со мной, а дома даже не заметили, что я изменился».

Алексей осознал, что в семье они не разговаривают: «Все разговоры — о быте, детях или о жизни тех самых подруг с идеальными мужьями.