

Предисловие

Что заставило вас взять в руки эту книгу? Если это было слово «выгорание», то вы, вероятно:

- ♦ устали от ежедневного стресса;
- ♦ устали от людей, ожидающих от вас слишком многого;
- ♦ устали от того, что ваши усилия не приносят результата, хотя вы стараетесь изо всех сил;
- ♦ устали от попыток «везде успеть» и «получить все и сразу».

Возможно, вы... Просто. Откровенно. Устали.

Термин «эмоциональное выгорание» настолько распространен в наши дни, что его значение несколько размылось. Люди говорят что-то вроде «я выгорел от звонков по Zoom» или «я выгорел от политики». Но для тех, кто переживает настоящее *эмоциональное выгорание*, — это не просто модное слово. Это истощающее состояние, которое каждый день превращает в борьбу, потому что вы слишком измотаны и опустошены до предела.

Если проблема эмоционального выгорания вам очень хорошо знакома, возможно, вас заинтересует наше решение: сочувствие к себе, самосострадание. Этот доброжелательный образ мышления поможет возродить активную и яркую жизнь. Сочувствие к себе подразумевает отношение к своим негативным эмоциональным переживаниям, в том числе и к ощущению себя неудачником, с теплотой, пониманием и поддержкой. Вы опасаетесь, что сочувствие к себе значит жалость к себе, безответственность и потакание себе? Но все

наоборот: сочувствие к себе позволит нести личную ответственность за свои промахи и является более эффективным стимулом к изменениям, чем жесткая самокритика.

Эмоциональное выгорание становится еще тяжелее, когда мы подавляем свою боль и пытаемся просто сдерживаться. Сочувствие к себе дает ощущение заботы и безопасности, необходимое, чтобы прожить боль выгорания и преодолеть ее. Мы также усугубляем эту проблему, когда обвиняем себя в своем плачевном состоянии. Сочувствие к себе говорит нам, что пока мы лечимся и восстанавливаемся, переживать эмоциональное выгорание естественно и нормально, что мы не одиноки и достойны любви и доброты.

Это не книга об эмоциональном выгорании как таковом. Вы уже знаете, что выгорели, и есть десятки замечательных книг, объясняющих, что это за проблема и что ее вызывает. Данная книга представляет собой набор доступных инструментов для практики сочувствия к себе в моменты и периоды, когда вы чувствуете себя на пределе. Итак, как же выглядит сочувствие к себе при эмоциональном выгорании? Давайте сначала разберем, что *не* является сочувствием к себе при эмоциональном выгорании.

Список незначительных рекомендаций, который предлагается на вебинарах, проводимых работодателями, и на сайтах, посвященных «оздоровлению» — это не «забота о себе». Думаем, нет нужды снова давать вам этот список. (Горячие ванны? *Дайте две*. Хороший сон? *Когда?* Правильное питание? *Кто будет готовить, не говоря уже о покупке продуктов?*) Сочувствие к себе при эмоциональном выгорании — это не совет просто делать меньше, как часто из лучших побуждений предлагают родственники и друзья. («Разве ты не можешь просто забыть на какие-то вещи?» *На какие, например? На детей, дом, работу?*) Это не банальная ситуация, в которой уместен обмен поверхностными фразами

вроде «Я в порядке — Ты в порядке». Дело в том, что когда вы эмоционально выгорели, вы *не в порядке*, а если вам говорят, что вы должны быть в порядке, это намек, что нужно терпеть и не жаловаться.

Сочувствие к себе — это изменение мышления, которое поможет вам относиться к своему выгоранию более доброжелательно и эффективно. Его можно развить с помощью набора конкретных доступных навыков, которые вы можете использовать в повседневной жизни и которые не требуют дополнительного времени из вашего расписания.

Цель самосострадания не в том, чтобы заставить вас чувствовать себя лучше. *Сочувствие к себе призвано поменять то, как вы подходите к проблеме эмоционального выгорания*, так, чтобы вы перестали прятаться от проблемы, корить себя или считать ущербным из-за того, что вы не справляетесь. Если вы профессионально ухаживаете за больными, это способ продолжать заботиться о них, не жертвуя собой. Если вы перегружены хлопотами о семье, это способ сделать все возможное для своих близких, не позволяя обиде поглотить вашу любовь. Если вы каждый день покидаете рабочее место последним, это способ сохранить вашу продуктивность, не доводя себя до полуобморочного состояния.

Наш мир очень требователен. Сочувствие к себе может помочь нам перестать сурово осуждать себя за то, что нам всем трудно. Но влияние сочувствия к себе не ограничивается нашей внутренней жизнью. Когда вы сформируете привычку сострадать себе, то обнаружите, что она помогает видеть новые способы изменения и роста. Сочувствие к себе подразумевает как *мягкое* принятие себя, так и *жесткие* действия во внешнем мире. Оно помогает нам очертить границы для невыполнимых требований и нереалистичных ожиданий и подталкивает к установлению бóльшей справедливости дома, на работе и в обществе.

К счастью, это работает. В 2003 году я (Кристин) создала шкалу для измерения сочувствия к себе под названием (что неудивительно) *Self-Compassion Scale* и опубликовала первое исследование, изучающее связь между самосостраданием и благополучием¹. В настоящее время существуют тысячи исследований, подтверждающих пользу сочувствия к себе в целом, а также сотни исследований, подтверждающих пользу сочувствия к себе для облегчения состояния эмоционального выгорания в частности. *(Мы будем приводить результаты этих исследований на протяжении всей книги.)*

В 2010 году мы вместе разработали восьминедельную программу *Mindful Self-Compassion* (MSC), позволяющую людям проявлять к себе больше сострадания в повседневной жизни. Позже мы адаптировали программу MSC для помощи медицинским работникам в преодолении эмоционального выгорания (см. главу 2). Поскольку эти методики оказались очень эффективными, мы решили создать набор практик (упражнений) сочувствия к себе, чтобы помочь всем, кто борется с эмоциональным выгоранием. В том числе и себе, поскольку мы тоже находились на грани.

Меня (Кристин) выбил из колеи стресс, связанный с воспитанием подростка с особыми потребностями во время пандемии. Отец моего сына после нашего развода в 2018 году переехал в Германию, и у меня не было родственников в городе, так что я фактически была предоставлена самой себе. Как раз в начале пандемии COVID у моего сына развилось ОКР (вдобавок к аутизму и тревожности) и начались серьезные проблемы с психическим здоровьем. Вы можете себе представить, каково это — в условиях изоляции пытаться найти для него подходящее лечение, следить за его успеваемостью

¹ Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.

и вести занятия в университете. Я нашла поддержку в сочувствии к себе и не могу вообразить, как бы я справилась без этого. Способность поддерживать себя теплом и ободрением в самые мрачные дни не дала стрессу меня подкосить, хотя я была напугана и измотана, как и все остальные. Благодаря сочувствию к себе я смогла быть рядом со своим сыном, не потеряв себя.

Для меня (Криса) борьба с эмоциональным выгоранием была отчасти проблемой очередного жизненного этапа. Мне уже семьдесят один год, и пару лет назад я осознал, что жить мне осталось всего десять или двадцать лет. «Что же это будет?» — думал я. Я испытывал сильное желание уделять больше времени медитации и меньше времени — приему пациентов, участию в собраниях и преподаванию, но так не получалось. У меня был проект по написанию книги, который никак не продвигался, и я чувствовал раздражение, когда люди просили меня сделать для них что-то по работе. Я по натуре уступчивый человек, но в этот сложный период мягкое самосострадание сказала мне: «Да, ты должен следовать своим сокровенным желаниям», а жесткое сочувствие к себе подтвердило: «Ты сможешь это сделать. Твой мир не рухнет. Просто не планируй никаких рабочих дел до полудня». И вот теперь, два года спустя, после того как с утра я помедитирую сколько душе угодно, я обнаруживаю, что большинство дел, которые я делаю после полудня, доставляют мне удовольствие. Я по-прежнему много работаю, но уже по-другому, и моя жена считает, что я стал более счастливым человеком. Другими словами, я среагировал на ранние признаки эмоционального выгорания — прокрастинацию, раздражительность и беспокойство — с помощью сострадания к себе, и это изменило мою жизнь к лучшему.

Мы оба осознали, насколько эффективно сочувствие к себе помогает справиться с эмоциональным выгоранием,

и решили написать эту книгу, чтобы и другие могли извлечь из него пользу.

В каждой главе этой книги предлагается одна практика (упражнение) сочувствия к себе, которую мы называем «инструментом». Такая терминология выбрана сознательно, поскольку практика — это не еще одно дело, которое вам нужно *сделать* в дополнение к вашему и без того безумному списку дел. Напротив, каждый инструмент — это то, что вы можете использовать, чтобы *облегчить* эмоциональный груз выгорания, когда в течение дня возникают трудные моменты. Также в каждой главе рассказывается история одного человека, страдающего от выгорания, которому инструмент помог запустить процесс исцеления. (Личные данные людей в приведенных историях, включая демографические сведения, были изменены в целях сохранения конфиденциальности.)

В идеале читать главы нужно по порядку, поскольку каждый следующий навык дополняет предыдущий, но вы можете что-то пропускать, если одни главы интересуют вас больше, чем другие. Книга содержит немного теории и исследований, но в основном это *руководство по практике сочувствия к себе*. Вам необходимо использовать инструменты, чтобы понять, как они работают. Мы не будем говорить вам, что сочувствие к себе — это волшебная пыль, которая заставит ваше эмоциональное выгорание исчезнуть, но мы обещаем, что оно поможет вам проживать каждый день с большей силой и стойкостью.

Итак, начнем.

Когда ваши силы истощаются

ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Слово «выгорание» вызывает в сознании образ пламени, поглощающего последний кислород; тлеющих углей или остывшего пепла; погасшего огня, который больше не согревает и не защищает. И опыт таких людей, как Джеки, подтверждает это.

После изнурительной смены в больнице Джеки села в свой автомобиль, припаркованный на подъездной дорожке к ее дому. Она чувствует себя как дыня без корки. Она не может пошевелиться — черт возьми, она даже не уверена, что может дышать, — и поэтому просто сидит. За последние несколько месяцев Джеки опоздала на работу пять раз — больше, чем за все двенадцать лет работы медсестрой в отделении интенсивной терапии. Раньше ей нравилось ходить на работу и помогать своим пациентам выздоравливать и возвращаться к нормальной жизни, а теперь они кажутся ей скорее источниками раздражения, чем людьми. Она чувствует себя совершенно никчемной и с трудом справляется с элементарными задачами, которые раньше легко решала, например с процедурой постановки капельниц. Единственное, что заставляет