





Реальность вторая

Выгорание —  
процесс естественный

*Скажи мне сразу после снегопада — мы живы или нас похоронили?*

Борис Рьжкий

*Я думал, что главное — всего добиться, а потом оказалось, что главное — порадоваться хоть чему-то. А вот этого я уже не могу. Сгорел, пока добивался...*

Из последней записки  
незнакомого человека

Бесцветные облака падают на голову, плотно окутывают её, искажают восприятие, пробуждают страх, оттачивают до предела раздражение, отключают способность выдерживать жизнь и едва ли не каждую минуту напоминают о том, что тебе невыносимо идти туда, куда ты не можешь не пойти, делать то, что ты не можешь не делать, общаться с теми, с кем ты не можешь не общаться...

Знакомо?

Почти каждый однажды попадает в состояние той поглощающей опустошённости и постепенно нарастающего

бессилия, оставаться в котором мучительно, а выйти кажется невозможным.

Отыскать себя за пределами нулевых отметок собственной жизни — это шанс, о котором стоит хотя бы знать, хотя бы поразмыслить над его подлинной возможностью, хотя бы спровоцировать себя желанием заглянуть за иллюзорные пределы, установленные неизвестно кем, но известно зачем...

Жизнь щедра на большие и малые поломки своих обитателей. И она не специально: это её закономерность, так она устроена.

А обитатели, каждый в своё время, но попадает в область или тотального банкротства, или в частичное выгорание, обусловленное самыми разными факторами.

Это не патология. Это естественно.

Но уйти в патологию крайне легко, если думать, что там, где силы достигли нуля, нет больше ничего.

Ноль — показатель актуального состояния, а не вердикт всей жизненной истории в целом, друзья мои...

Ноль — честное признание, что конкретный ресурс пуст. Ресурс, а не объективный потенциал.

Ноль — позывной к завершению всего, что себя исчерпало. Постановка здоровых точек. Время на принятие новых решений. Открытые двери на оба конца: что-то или кто-то, как Элвис в известной игре, «покинет здание», а что-то или кто-то — войдёт в него.

Иногда вся подлинность человека обнаруживается только тогда, когда он перестаёт бояться заглянуть за пределы своего личного нуля, достойно переживает своё внутреннее и внешнее психологическое банкротство, а потом достигает дна, чтобы разглядеть все его оттенки и оттолкнуться наверх...

Если опираться исключительно на актуальное определение ВОЗ, то эмоциональное выгорание — это синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен.

Но если опираться на каждую конкретную жизнь, то получится, что выгорание касается далеко не только работы, а практически любого процесса, который не уложился в мгновение.

Парадокс, но я видела, как выгорает даже стабильное благополучие, в котором увязли, соскучились по препятствиям и перестали воспринимать подарком.

Давайте пройдемся по возможным территориям выгорания...

Одно из самых глубоких видов выгорания, а ещё крайне непростых и длительных по адаптации к нему состояний — это осознание и последующее принятие невозврата к своим собственным возможностям, обстоятельствам привычной жизни, физическому или эмоциональному потенциалу.

Такое приходит и с необратимыми недугами, которые вроде бы и не изымают тебя из жизни мгновенно, но постепенно отключают по одной лампочке у казавшейся бесконечной гирлянды...

С потерями, решение о которых приняла Судьба, а не ты сам.

С травмами, потенциал исцеления которых чрезвычайно мал.

С потрясениями, накрывшими целые государства, в которых конкретная жизнь конкретных людей становится легчайшим пёрышком на весах политических интересов.

И ещё это необъяснимое ощущение постепенной утраты себя, связанной не столько с какими-то реальными обстоятельствами и людьми, сколько с произвольной внутренней трансформацией, которая словно ломает тебя для того, о чём ты сам ещё не догадываешься в полной мере, и перед чем растерян, беспомощен и не оснащён какими-то по-настоящему действенными инструментами восприятия.

Отдельная сложность здесь в том, что ты не можешь миновать стадии той одиночной камеры, которая отсечёт тебя на время даже от тех, кто бесконечно дорог тебе и кто рядом, близко, с готовностью помочь... но без доступа в эту камеру.

Ты остаёшься один на один со своей пораненностью, болью, несогласием, пониманием невозможности откатиться назад и переиграть.

Ты остаёшься с отчаянной ненавистью к своей немощи, к своей нарастающей неполноценности, к своей сегодняшней несовместимости с тем, что вчера ещё было само собой разумеющимся.

Ты остаёшься с той обидной жалостью к себе, которая может только плакать, забившись в невидимый угол, но не знать никакого выхода...

И вот на этой горькой точке можно пойти ко дну, а можно ко дну не пойти.

Первое — просто: не выходить из камеры.

Второе тоже просто. Просто для тех, кто правду любит больше неправды и отказывается играть в игры под названием «Надо чуть-чуть переждать, и всё будет как прежде».

Правда звучит приблизительно так: «Чуть-чуть уже закончилось, возвращать мне нечего, и то, что будет, будет не так, как было».

После этого начинается интеграция всего жизненного опыта и посадка на нём нового кустика своей реальной жизни.

Наверное, бывшему баобабу сложно становиться кустиком, но этот кустик может оказаться куда устойчивее того баобаба, который хвастал-хвастал своей несокрушимостью, а потом взял да рухнул...

Сила кустика в том, что он уже побывал в той самой одиночной камере безысходности и вышел оттуда только потому, что не испугался правды и с удивлением вывез оттуда доверху набитую телегу ложных ценностей, которым он неистово поклонялся, пока не постоял на краю.

Сила кустика в том, что он уже точно знает, что ничего не знает про завтра, друзья мои...

И потому у него нет времени и желания обслуживать запросы тех, кто решил, будто имеет право диктовать ему, как жить, как выглядеть, чем заниматься, с кем спать, с кем дружить, кого осуждать...

У него нет времени и желания мучительно заслуживать того, чего ему не хотят или не могут дать.

У него нет времени и желания стоять в очереди за теми, кто пока не решил — впустить ли его в свою жизнь или достаточно редких крох с барского стола в пользу бедных.

Всё его время — на разделённость, на принятие, на маленькие шаги по сузившейся, но всё ещё живой территории возможного.

Всё его время — на выход из того гетто, в которое стереотипы загоняют всех недужных, травмированных, покинувших прежнюю обойму и психологически инвалидируют, опять же шаблонно прогнозируя жалкое прозябание — без надежд на радость, на доступные шансы, на любовь...

Всё его время — на жизнь.

Да, уже не ту, в которой казалось, что всё возможно и всё впереди. Но и это — жизнь, поверьте.

Порой во многом более счастливая и более насыщенная, чем была до... просто потому, что нам всем крайне редко, увы, дано без невыдуманного страдания узнать её подлинную цену.



Чем выше градус ежедневного преодоления, тем сильнее выгорание.

Факт.

Да, выгореть можно и на бесконечно любимой работе, и с обожаемыми детьми, и в отсутствие больших проблем. Но всё-таки не так, когда буквально насилуешь себя, принуждая заниматься давно опостылевшим, просыпаясь в глухом отчаянии от необходимости входить в свой очередной день сурка, от попытки смириться с нестерпимым, от неотменяемого приговора себе...

Кто знает, о чём я, тот знает, как это.

Но сегодня не о том даже, как ломать свои кажущиеся необратимыми установки, выходить из разрушительных процессов и вообще решаться на важные перемены.

О том, как просто до них дожить.

Выгорание, которое набирает обороты и ничем не компенсируется, беспощадно.

Оно вламывается на все наши здоровые территории и выжигает их дотла, активируя имеющуюся хроннику и дополняя её новыми очагами разрушения.

Это страшно.

И для психики, и для тела.

Поэтому, даже если мысли о переменах остаются пока только мыслями, хорошо бы им помочь.

Как?

Брать выходные у своих собственных несчастий, у своего собственного отчаяния, у своего собственного бессилия... у своего собственного выгорания.

Брать выходные и вести себя так, словно нет несчастий, нет отчаяния, нет бессилия, нет выгорания.

Нет, не врать себе, не имитировать несуществующее, а остаться в рамках одного дня, отсекая от себя то, что было вчера, и отказываясь прогнозировать то, что будет завтра.

Дать себе почувствовать своё остановившееся только ради тебя время. Не смотреть на часы. Не соблюдать никакой режим. Не трепыхаться от необходимости что-то обязательное сделать.

Нет никакой необходимости и нет никаких обязательств что-то делать.

Жить, как в последни наказаний й день. День, за который не накажут.

Хватит наказаний.

Я не знаю, каким должен оказаться этот день в каждом конкретном случае... но пусть он станет вашим другом, вашей поддержкой, вашим первым выдохом после долгого марева пожара.

Понимаете... я скажу сейчас одну жестокую вещь, которую всё равно нельзя отменить: если мы сгорим, то нас оплачут, но забудут. Или не забудут, но нас всё равно больше не окажется там, где всё это имеет значение.

Так что... давайте сейчас.

Давайте делать что-то, чтобы уцелеть и прожить полноценно то, что нам отмерили.

Бережнее к себе. И друг к другу. Пожалуйста.

Однажды в Питере я слушала лекцию по функциональным галлюцинациям, на которой нам привели в пример интересный случай из практики великого Василия Гиляровского, где одну его пациентку исключительно на работе начинала настойчиво преследовать слуховая галлюцинация в виде воды, вытекающей из крана и непрерывно поющей такие слова: «Иди домой, Наденька»...

В аудитории тогда кто-то громко прошептал: «Нормальные же вещи вода говорит!» — после чего все рассмеялись.

А если без шуток, то время, которое мы проводим на работе, по-прежнему остаётся для большинства самым крупным часовым показателем в сутках, и это означает, что если нам категорически не нравится то, чем мы заняты, в каких условиях и в контакте с кем, то разрушений и выгорания не миновать.

Понятно, что всё непросто сейчас. Понятно, что обстоятельства бывают разными. Понятно, что не всегда есть выбор.

Но психика его тоже делает, если мы вгоняем её в состояние хронического стресса и принуждения к преодолению того, что уже привело к начальной, как минимум, стадии выгорания.

Она выбирает убежать в депрессию, в невроз, в сложные расстройства, в переход эмоционального состояния нездоровья на физический уровень.

Самое плохое, что мы можем сделать для себя в такой период, — это выйти в автопилот, сначала намеренно, а потом уже автоматически отключаясь от анализа, от признания своих актуальных состояний, от поиска выхода или хотя бы соразмерной компенсации.

Самое разумное — не мечтать о мгновенных революциях, которые тоже губительны для мозга, предпочитающего процессы резким переключениям, а начать размышлять о том, что конкретно является самым разрушительным там, куда нас уже ноги давно не несут.

Это важное понимание. Очень. Ещё и в силу вычленения тех дефицитов, которые можно «добирать на стороне», пока достойного решения не отыскалось.

Не хватает доброго общения — организовать его себе с теми людьми, которые откликаются.

Не хватает признания — подумать о том, что получается лучше всего и как можно это реализовать.

Не хватает понимания — научиться диалогу, искусству функционального конфликта, способности чётко и ясно выражать свои мысли и эмоции... Да, это намного лучше, чем затевать ущербные игры во врагов и завистников, за спиной интригуя в ответ.

Полноценно отдыхать и высыпаться, хотя бы в силу того, что отдохнувший и выспавшийся человек диаметрально

противоположен тому, кто не позволил себе ни того, ни другого...

Перемены — это стресс. Но этот стресс в разы короче того, что преследует нас тогда, когда мы просто терпим и ничего не собираемся менять.

Я никогда не устану говорить о бережности...

Среди нас нет роботов, несокрушимых терминаторов, непобедимых.

Есть «роботы», разбитые инсультом, есть «терминаторы», сгоревшие до срока, есть «непобедимые», годами сидящие на антидепрессантах.

И есть маленькая человеческая жизнь, которой так хочется просто пожить...

Поэтому иногда не нужно дожидаться никаких функциональных галлюцинаций и самому себе сказать: «Иди домой»...

Выгореть можно и на обыкновенном неумении прощаться там, где пришло время сделать это и поставить мудрую точку.

Меня спросили однажды о том, как это сделать, и я поделилась своим опытом, который, возможно, подойдёт ещё кому-то...

Двери моей жизни расположены так, что войти в них можно по моему согласию, а выйти — по своему собственному. В любое время.

Так было не всегда, но честнее, чем так — не было. А значит, так и останется.

Причём я давно избавилась от детского утешения, где уходящих надо обязательно назвать чужими и плохими, а оставшихся — своими и хорошими.

Ничуть не бывало.

Уходят даже самые замечательные люди, если наше общее время с ними истекло.

Но ценность этого времени неизменно трансформируется в благодарность за всё, что нас связывало.

Да, уходят по-разному, но именно в уходе человек обнажает свою суть.

Кому-то, быть может, и надо при прощании метнуть ушат нечистых слов, и то не в лицо, а где-то сбоку... ну, надо — значит надо. И это исключительно дело метнувшего, а не того, в кого заочно полетело.

Кому-то не по силам признать, что для расставания не обязательно обесценивать человека, но обязательно оставить и свою часть ответственности за то, что теперь уже стало прошлым.

Кому-то важно уйти в разочарование.

Но тут уж, как я часто говорю, разочарование — проблема очарованных. Тех, кто сначала наделяет несуществующим, а потом спрашивает, как с существующего.

С себя же, как правило, разочарованные в других, как правило, не спрашивают ничего.