

Я чувствую

ВЫ



НИКА
ВИАРДО

РА

НИЕ

Как вернуть утраченную энергию и снова
начать получать удовольствие от жизни



Top expert. Практичные книги для работы над собой

Ника Виардо

**Я чувствую выгорание. Как
вернуть утраченную энергию
и снова начать получать
удовольствие от жизни**

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Виардо Н.

Я чувствую выгорание. Как вернуть утраченную энергию и снова начать получать удовольствие от жизни / Н. Виардо — «Эксмо», 2025 — (Топ expert. Практичные книги для работы над собой)

ISBN 978-5-04-220432-6

Выгорание не происходит в одночасье. Прежде чем мы провалимся в состояние «Ничего не хочу», «Ничего не радует», проходит 5 стадий. Но из-за нашей привычки работать без продыху и обесценивать свои достижения мы попросту не замечаем назревающий взрыв. Нам кажется, что все под контролем, рисков выгорания нет, но это не так... Ника Виардо, опытный нейропсихолог и коуч, убеждена: если мы изучим симптомы каждой из пяти стадий, мы научимся предотвращать выгорание на ранних этапах. Чтобы написать эту книгу, Ника провела большое исследование, подкрепив личный опыт научными фактами. Здесь не будет нравоучений о том, как избавиться от стресса с помощью аффirmаций. Вы изучите феномен выгорания с точки зрения нервной системы и сможете адаптироваться к жизненным изменениям без потери ресурсов. Эта книга научит вас:

- Идти к целям так, чтобы не выгорать.
- Поддерживать высокий уровень энергии с помощью нейропрактик.
- Реализовывать масштабные цели — легко и с удовольствием.
- Давать себе передышку и останавливаться, чтобы наполниться и обрести новые смыслы.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-220432-6

© Виардо Н., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Введение, или зачем вам читать эту книгу	7
Уровень 1	11
Глава 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Ника Виардо
Я чувствую выгорание. Как вернуть
утраченную энергию и снова начать
получать удовольствие от жизни

© Ника Виардо, текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

* * *

Введение, или зачем вам читать эту книгу

Остановка – это тоже часть пути.

Томас Роберт Дьюар, предприниматель, сделавший шотландский скотч знаменитым, путешественник, писатель

Стресс мы испытываем постоянно, так что единственное, что вы можете сделать, – это постараться, чтобы он был полезен для вас и окружающих.

Ганс Селье, десятикратный номинант на Нобелевскую премию

Возможно, когда-то вы гордились своими успехами в карьере, жили полноценной счастливой жизнью, фонтанировали идеями и намечали новые цели. Вы были полны энергии, вас не пугали трудности, и казалось, что жизнь никогда не сойдет с этой колеи. Но потом что-то сломалось, и вы оказались словно в другой реальности: то, что вдохновляло, стало казаться рутинной, то, что радовало, больше не вызывало никаких чувств, куда-то пропало удовлетворение от работы, и перспективы стали казаться пугающими. Вам не хотелось просыпаться утром, потому что вы не знали для чего, и вы все глубже погружались в апатию, негатив, усталость, раздражительность, отсутствие желаний... Во все то, что можно охарактеризовать одним словом – «выгорание».

И вот тогда ваш рациональный мозг начал задаваться вопросами:

- Что произошло – ведь мне так нравилось то, что я делаю?
- Почему мне не удастся вернуть потерянное состояние удовлетворения от работы и удовольствия от жизни?
- Куда двигаться дальше?
- Как обрести уверенность в себе и в своем будущем?
- Как вернуть энергию, которая сейчас стремится к нулю?
- Как заставить себя действовать, если сил не хватает даже на любимое дело?
- Как не потерять общий язык с близкими людьми и не разрушить отношения?
- Как преодолеть отчаяние и найти силы не только жить, но и развиваться?

Но вопросы множились, а ответы не приходили, потому что состояние выгорания – это стресс, а он плохой советчик.

Меня зовут Ника Виардо, я – нетипичный нейропсихолог. Почему нетипичный? Дело в том, что психология стала для меня предметом исследования ровно тогда, когда за плечами остался негативный опыт ошибок, огромного стресса и, как результат, потери бизнеса. Человек в состоянии выгорания не может прийти к целям и принимает решения, которые приводят его к еще большему упадку сил, к утрате здоровья, разрушенным отношениям, убыткам в финансовой сфере. А все потому, что мозгу не хватает энергии для реализации высших когнитивных функций, за которые отвечает та часть, которую ученые называли *корковыми структурами*, или *корой головного мозга*.

Имея за плечами образование и опыт экономиста-маркетолога, журналиста и предпринимателя, работавшего на международном рынке, ко всем утверждениям я подходила очень рационально и критично. Объяснения из классической психологии не всегда удовлетворяли мой ум. Мне важно было понимать причины и следствия, объяснить самой себе, как это работает, чтобы прекратить множить ошибки, приводящие к выгоранию.

И у меня получилось понять, упростить и передать эти знания и навыки другим «сгоревшим», рациональным и очень логичным людям. Таким образом, эта книга стала результатом моего личного опыта, она опирается не только на научные знания, но и на практику.

Современный мир полон конкуренции, и мы боимся проиграть и потеряться в нем. Этот страх подпитывается еще и усвоенными с детства истинами: ты должен много работать и никогда не останавливаться, чтобы чего-то добиться в жизни (иначе станешь дворником, сторожем или охранником в магазине – список можно продолжить). Иначе говоря, воспитывая в нас дисциплину, нам изысканно стимулируют миндалевидное тело, которое отвечает за страхи и эмоции-ограничители. В результате, боясь потерять набранный темп, мы продолжаем крутиться как белка в колесе, постепенно загоняя себя в состояние выгорания.

Быстрее всего сгорают те люди, которым нравится то, что они делают. Невероятный энтузиазм, вовлеченность, бешеная активность заставляют их забыть, что остановка – это тоже часть пути. И они с удивлением спрашивают себя:

- Почему я получаю провалы в бизнесе, а потом выгораю?
- Почему я теряю деньги?
- Почему я все время пашу как лошадь или работаю за себя и за того парня?
- Почему к сорока годам, когда удалось совершить все то, о чем мечталось, я вообще не чувствую радости?
- Почему мы, как лабораторные зверьки, все время бегаем по кругу?
- Почему нам так страшно остановиться и начать что-то делать по-другому?
- Почему я хочу одного, а делаю другое?
- Почему мы боимся допускать ошибки?
- Почему так сложно преодолеть турбулентность, неопределенность мира, который стал казаться слишком агрессивным?

Сейчас, после стольких лет обучения и изучения того, как работает система под названием «Человек», я нашла ответы на эти вопросы (хотя чем больше я узнаю, тем глубже погружаюсь в «парадокс знания» – понимание того, что область, которую я исследую, безгранична). И я хочу поделиться своими открытиями с вами, чтобы вы перестали чувствовать себя белкой в колесе, а научились жить легкой, радостной жизнью (ведь вы еще помните, как жить с такими чувствами и много улыбаться?). Нет, стрессов от этого меньше не станет, просто вы научитесь адаптировать свою нервную систему к изменениям и перестанете страдать от того, чего не в силах изменить. Одним словом, приобретете уникальную лидерскую способность: начнете видеть реальность и перестанете страдать от того, что мир несовершенен и все может идти не по вашему плану.

Вы научитесь:

- Идти к целям так, чтобы не выгорать.
- Поддерживать высокий уровень энергии.
- Реализовывать масштабные цели – легко и с удовольствием.
- Не бояться менять свою жизнь и начнете ощущать уверенность и выдавать гениальные идеи.

И вы сможете этим управлять. Я знаю, потому что я научилась. А как говорил известный психиатр Карл Густав Юнг: «То, что смог сделать один человек, сможет сделать и другой. Только дайте ему на это время».

А еще в этой книге я научу вас останавливаться.

Давать себе передышку.

Давать себе время на то, чтобы наполниться энергией и обрести смыслы.

Поверьте, это очень важно!

Помните, когда во время пандемии 2020 года всех закрыли дома, у нас не осталось выбора, кроме как взглянуть на свою жизнь честно и открыто. Нас заставили остановить свой бег и посмотреть на то, как мы живем: на наши ценности, досуг, увлечения, на нашу работу, на смыслы, которые мы вкладываем в жизнь. И многие тогда ужаснулись, потому что честный

взгляд открыл неприятную картину: я мечтал об одной жизни, а живу другой. И между ними – пропасть.

Но нельзя эту пропасть преодолеть в два прыжка, поэтому эта книга не для всех. Она подойдет тем, кто знает, что волшебной таблетки не существует. Что своей жизнью надо управлять, но управлять осознанно, грамотно. И если вы доуправлялись до выгорания, значит, пора признать, что привычные модели поведения и паттерны привели вас не туда, куда вы хотели. Они привели вас к выгоранию, которое чревато не только потерей бизнеса, но и потерей здоровья, а иногда и жизни.

Сегодня необходимы новые стратегии еще и потому, что мы живем в мире невероятной турбулентности. Люди теряют работу. Люди находят работу. Но еще люди открывают для себя работу по-новому. Не через страх, а через энергию. Не через кортизол, стрессовый гормон, а через другие гормональные коктейли. Потому что приходит понимание, что из страха построить что-то здоровое и устойчивое уже не получается.

Люди больше не хотят покупать друг у друга «страх» и «травмы». И если вы занимаетесь даже любимым делом от ощущения безысходности, от осознания, что нельзя останавливаться и нужно продолжать крутить колесо, это колесо обязательно рухнет, а вы – выгорите. Неизбежно. Потому что этот «кортизоловый» бег лабораторной мышки не совпадает с посылом современного мира, который звучит по-другому: «Я хочу присоединиться к тебе, я хочу стать частью твоего мира, потому что я вижу, как светятся счастьем твои глаза!»

Известный американский исследователь маркетинга Джозеф Пайн высказал на московском МТТ Forum¹ мысль о том, что люди больше не создают просто бизнес – они создают впечатления и только впечатления способны стать драйвером развития. В книге «Экономика впечатлений»², написанной Джозефом Пайном в соавторстве с Джеймсом Гилмором, психические процессы человека показаны через призму экономических процессов. И такой взгляд убедительно демонстрирует, что тревожный, уставший, раздраженный, испуганный и загнанный человек не способен создавать тот опыт, к которому хочется присоединиться. Поэтому бизнес, построенный на травме или из сопротивления («не хочу жить так, как жили мои родители, и докажу всем, что могу по-другому»), часто обречен на кассовые разрывы, большое количество проблем, постоянное напряжение и в итоге выгорание.

Чтобы у вас покупали, чтобы вы были востребованным, чтобы все получалось легко, надо понять несколько вещей:

- В какой точке А вы сейчас находитесь, и почему потух ваш взгляд.
- Как работает ваша нервная система.
- Что сделать, чтобы из сегодняшней точки А прийти в то состояние, когда ваши глаза

горят и видят массу возможностей вокруг!

Я расскажу, как работает мозг и как настроить его на выдачу гениальных идей.

Вы узнаете все о пяти стадиях выгорания и определите, на какой стадии находитесь.

После самодиагностики вы найдете свой собственный легкий и комфортный путь из выгорания в жизнь, полную возможностей и вдохновения.

Вам не потребуется больше подгонять себя, чтобы что-то сделать. Просто надо будет идти другим путем. Этот путь, новый для вас, мы проложим с помощью нейротехник и всего того, что современная наука знает о мозге и нервной системе, о внутреннем гомеостазе, выработке гормонов и о том, как эти гормоны управляют нами.

С помощью этой книги вы перезапишете свой сценарий, измените поведенческие паттерны, создав новые нейронные связи. Иначе говоря – встанете на новые для себя рельсы.

¹ Программа экспертов-суперзвезд в области поведенческой экономики, экономики впечатлений и техники переговоров.

² Пайн Д. Б., Гилмор Д. Х. Экономика впечатлений. Как превратить покупку в захватывающее действие. – М.: Альпина PRO, 2024.

Книга написана доступным языком, и читать ее будет легко даже тем людям, кто ничего не знает о работе мозга и нейропсихологии. Описанное в книге – не эзотерика, не шаманские практики, не чудо-чудное, вселенским провидением созданное. Жизненные истории, к которым вы прикоснетесь, – это демонстрация того результата, к которым человек приводит себя сам. И это может быть либо успех без выгорания, либо выгорание с неизбежной потерей всего.

Кроме историй клиентов, время от времени я буду развлекать вас описанием экспериментов, приводить научные термины и фамилии ученых. И обязательно – давать упражнения, с помощью которых вы сможете изменить свою реальность.

Так мы и будем двигаться вперед: история – теория – практика. А начну я со своей истории о выгорании. Как и многое в жизни исследователей, коим я, без всяких сомнений, являюсь, мой интерес к теме выгорания проснулся, когда я лично столкнулась с этим состоянием. Очнулась я с пятьюстами рублями в кармане, когда потеряла свой очередной бизнес...

Уровень 1

Успокойтесь – это нормально

Глава 1

Симптомы выгорания, или что с вами происходит

По правде говоря, я поняла, что столкнулась с выгоранием, только спустя семь лет после потери бизнеса. До этого я жила в режиме перфекционизма и достигаторства: точно знала, чего хочу, как могу достичь своей цели и какое количество действий мне требуется совершить.

И я создала бизнес, в котором было очень много меня: я залипала в операционной работе, меня засасывала рутина. Но энергии хватало! Потому что, когда тебе слегка за тридцать, все кажется очень интересным, все приводит в состояние драйва. Тем более что результат радует: количество денег на счету растет и ты можешь позволить себе все что хочется. Да, мало времени на личное развитие, на детей, на семью – но ничего, я еще поработаю, а позже наверстаю.

Нет, не наверстаешь! «Сейчас дважды не случится», как поется в одной песне, и теперь, спустя годы, я регулярно напоминаю себе эти слова.

В какой-то момент я вдруг осознала: то, чем я занимаюсь, мне больше не интересно. Стало казаться, что я служу кому-то и моя жизнь мне не принадлежит. Вот это самое неприятное: когда у тебя появляется все, о чем ты когда-то мечтал, но ты ничего не чувствуешь. Ничего! И в голове крутится одна мысль: «Я живу не своей жизнью». А это, к слову сказать, когнитивное искажение – ибо жизнь-то моя, я сама выбирала этот вид деятельности и это окружение. Просто бег при максимальных требованиях к себе привел к истощению нервной системы, и мозг, пытаясь остановить эту гонку, намекает, что пора спасаться бегством.

В целом он прав: подобная модель поведения еще глубже погрузит в состояние выгорания, и побег в этом случае – самый простой способ. Однако убежать от проблемы – не значит ее решить! Так что хочу вас предостеречь, если вы сейчас находитесь где-то в точке «Все надоело» или «Живу не своей жизнью»: не спешите все бросать, увольняться или кидаться с головой в новый омут. В этой точке надо остановиться и направить все силы на то, чтобы понять, что вас сюда привело. Но об этом позже.

Сейчас просто запомните: во время стресса ваш мозг будет подкидывать ошибочные суждения и когнитивные искажения настолько часто, что только и успевай возвращать себя в реальность.

Дело в том, что стресс приводит к когнитивным и сенсорным изменениям. Вы, наверное, замечали: когда сталкиваешься с дедлайном, вдруг собираешься, как по волшебству, и выдаешь максимальный результат. Да такой, какой сам от себя не ожидал. Радуетесь своим успехам. И – бинго! – получаешь порцию гормонов радости, то есть позитивное подкрепление для такой модели поведения. Наш мозг все сделал для того, чтобы выработать эти гормоны. А вы ему при этом сообщаете: смотри, вот таким способом я прихожу к максимальным результатам, которые приводят меня в восторг! Сказано – сделано. Алгоритм закреплён, паттерн поведения встроен и стал привычкой. А человек так и продолжит создавать проблемы своими руками: борется с дедлайнами и убегает от страданий. А вы что, правда думали, что это вселенная вам подкидывает неурядицы? Нет – это результат наших однажды принятых решений, доведенный до автоматизма, другими словами – наша привычка.

Психологи и коучи называют такую программу поведения *мотивацией от*, а физиологические корни этого процесса лежат в том, что даже в спокойном состоянии организм человека

привык вырабатывать высокий уровень глюкокортикоидов – гормонов стресса. Просто привык к этому!

Этот механизм привычной нейрофизиологической реакции на стресс описал в своей книге «Психология стресса»³ Роберт Сапольски. Он назвал его *каскадом прямого подкрепления*. Основная идея заключается в том, что организм с трудом останавливает секрецию глюкокортикоидов по окончании стресса в том случае, когда в биологическом организме наблюдается разрушение гиппокампа – области мозга, которая отвечает за обучение и запоминание, а также сдерживает выделение гормонов стресса. Происходит это по той причине, что органические изменения (разрушение гиппокампа) усиливают выделение стрессовых гормонов из-за ускорения отмирания нейронов, что приводит к еще большему разрушению гиппокампа и росту выделения глюкокортикоидов. Чуть позже я расскажу, при каких условиях этот процесс можно остановить и какие группы людей обладают большей устойчивостью к стрессу.

Получается, что отсутствие навыка проживать психологический стресс приводит к физическому разрушению.

Вот почему одним из признаков выгорания является расфокусировка внимания, плохая память, забывчивость, потеря в пространстве (не помню, куда и зачем шел), сложности с усвоением больших объемов информации.

А вот еще пример воздействия стрессовых гормонов, которые меняют восприятие мира. Было ли у вас такое: пока слушали страшную историю, пережили ее в красках? Предположим, это история в стиле фильма ужасов («В одном черном-черном городе жил черный-черный монстр и нападал из-за угла» или что-то в этом духе). Все! Ваши чувства обострились! Вы идете домой и в любом человеке, особенно одетом в черное, видите того самого монстра из персонального фильма ужасов. Ваш мозг всегда дорисовывает реальность. Нам это эволюционно помогает развиваться, однако в стрессе сильно ограничивает.

Какие же когнитивные искажения говорят о том, что вы попали в выгорание?

Ваши действия, как и мои когда-то, подчиняются следующим принципам:

- Я должен.
- Мне надо.
- Я обязан.
- Мне нужно все и всех контролировать.
- Мне нельзя ничего упускать.
- На мне лежит вся ответственность.
- Мне нельзя останавливаться: если я остановлюсь, могу все потерять.

Это я сейчас понимаю, что ответственность невозможно исключить из жизни. Потому что в бизнес вовлечено много людей, а значит, мне надо выплатить вовремя зарплату, выполнить все договоренности с моими поставщиками и партнерами.

Но гиперответственность, которая рождает тревожность и желание все контролировать, с точки зрения нейрофизиологии становится ответом на увеличивающуюся концентрацию гормонов страха в крови.

Тревожность – это невротическое состояние, когда миндалевидное тело (одна из подкорковых структур мозга) берет в управление всю систему и человек опускается до уровня первичных реакций: «бей», «беги», «замри».

Чтобы перестать испытывать страх и хотя бы частично вернуть себе состояние баланса и чувство безопасности, люди начинают работать еще больше.

³ Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2024.

Я очень хорошо помню тот период времени, когда у меня постоянно звонил телефон, сыпались электронные сообщения. И вечером, часам к семи, а то и раньше, я была выжата как лимон.

«Это ненормально!» – вдруг осознала я.

А потом мне стало скучно.

Появилась апатия и безразличие ко всему, что происходило вокруг.

Но самое удивительное и страшное: человек в состоянии апатии и развивающегося психоэмоционального выгорания начинает принимать неверные решения, которые приводят к еще большим потерям.

Со мной это случилось в августе 2010 года.

Мой бизнес был связан с продажей обуви, и нам требовалось перевезти товар на склад, который находился в центре Москвы. Склад охранялся, услуги по охране предоставлялись арендодателем и нанятым от его лица частным охранным предприятием, людей в форме охранников там было много.

«Надо бы пожарно-охранную сигнализацию установить», – мелькнула у меня мысль и тут же пропала: зачем тратить деньги, там же есть ЧОП!

Вам знакомо состояние, когда вы понимаете: «Это надо сделать», но не делаете, уговаривая себя, что ни к чему лишние усилия?

Результатом моего решения, принятого в состоянии крайней усталости, стало вооруженное ограбление. В центре Москвы! Ровно через два месяца с момента загрузки с этого склада было вывезено товара на сумму более семисот тысяч долларов.

Думаю, вы можете представить, что я испытывала, когда стояла напротив зияющих дыр в воротах, вскрытых автогеном...

Я смотрела и отчетливо понимала: этого не случилось бы, если б я установила сигнализацию.

К сожалению, в состоянии психоэмоционального выгорания люди не видят рисков, не ощущают опасности. Им кажется, что они контролируют абсолютно все. Но это не так.

Не видя рисков и угроз, люди не видят и возможностей. Потому что все решения принимаются из опыта своих убыточных стратегий, из состояния усталости, тревожности и страхов.

И уже через три года после того происшествия я не смогла увидеть возможности, не смогла принять сильные решения, а сделала то, что было привычным. В результате попала в очень серьезную финансовую яму и в 2013 году потеряла бизнес.

Почему это произошло?

Потому что мне не хватило когнитивной энергии. Я не смогла проанализировать свое эмоциональное состояние и задать себе правильные вопросы. И конечно, я не смогла найти выход... А еще никого не слышала. Когда подкорковые структуры излишне возбуждены, человек ощущает внутреннее давление и состояние тревожности, из-за чего восприятие иных точек зрения становится невозможным. Человек начинает защищаться или оправдываться, но чаще всего агрессивно нападать, отстаивая свою точку зрения. В выгорании цели никогда не достигаются.

И что же мы делаем, когда не видим выхода?

Я думаю, вам это знакомо, потому что так поступают многие: просто решают все бросить и уйти.

Об этом мне часто пишут люди в социальных сетях:

«Вот поэтому, чтобы со мной ничего такого не произошло, я продала свой бизнес, и теперь просто кайф! Теперь буду отдыхать».

«Ох, точно! Я тоже год назад закрыла двадцатилетний бизнес и счастлива и свободна!»

«Надо вовремя выходить оттуда, где нас начинает ломать».

А я задаю себе вопрос: «А что, по-другому нельзя?» Обязательно нужно бросать все, над чем трудился столько лет, во что вкладывал силу, энергию и талант?

Думаю, это крайность. Хотя большинство принимает такое решение: распродать, уйти, уехать. Но мы еще подробно поговорим про обесценивание и про авторизацию результатов.

По статистике, каждый десятый сотрудник российских крупных компаний увольняется по причине психоэмоционального выгорания.

Так что же такое выгорание? И какой когнитивной энергии мне не хватило, чтобы принять правильные для меня и моего будущего решения?

Чего не хватает всем тем, кто принимает решение бросить все?

Выгорание – это нейрофизиологический процесс потери психоэмоциональной энергии и высших когнитивных функций в результате воздействия стрессовых факторов. Это процесс потери физической, психической или когнитивной энергии.

Когнитивная энергия

Именно благодаря когнитивной энергии – нашей способности выстраивать алгоритмы, творчески мыслить, мечтать, создавать системы речевых сигналов – мы с вами отличаемся от животных. Познавать мир и самого себя, осознавать, рассуждать, исследовать, вычислять, говорить, ориентироваться в пространстве мы можем именно с помощью когнитивных функций. Профессор Павлов назвал это особой высшей формой деятельности человека, а именно – *второй сигнальной системой*.

И в тот момент, когда в результате воздействия на нас стрессовых факторов, внешних или внутренних, мы утрачиваем способность творчески мыслить, мы теряем когнитивную энергию. И превращаемся в таких «залипающих» людей. Человеку кажется, что:

- он уперся в стену;
- впереди тупик;
- над головой словно стеклянный потолок;
- невозможно найти решение.

В результате он приходит к мысли, что так плохо, как сейчас, он будет жить всегда. У многих в этот момент наступает апатия, пропадает интерес к делу, которым он раньше горел, повышается тревожность, приходит бессонница.

А как начинается выгорание?

Где тот самый момент, когда надо сказать себе «Стоп!» и начать предпринимать какие-то действия по восстановлению психоэмоционального баланса всей своей системы?

Давайте детально рассмотрим все стадии психоэмоционального выгорания, чтобы вы могли прислушаться к себе и понять, на какой из них вы сейчас находитесь.

1-Я СТАДИЯ ВЫГОРАНИЯ – «МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ, ИЛИ ВЛЮБЛЕННОСТЬ»

Мотивация: «Хочу все и сразу!»

Между ресурсным состоянием и первой стадией выгорания зависит большинство активных людей. Мы не замечаем, как начинаем сами на себя давить, как даже позитивные события воздействуют на нас негативно. В результате мы упускаем тот момент, когда нужно сказать себе: «Ты уже молодец! А теперь остановись, чтобы восстановить ресурсы».

Но очень малый процент людей имеет этот навык: брать паузу между проектами.

А что такое проекты в современной жизни?

Вышла замуж – проект.

Родила ребенка – проект.

Сделал классный стартап – проект.

Сделал серьезный шаг в развивающемся бизнесе – тоже проект, отдельный от всего бизнеса.

Но как только мы поставили цель и успешно ее достигли, тут же рвемся покорять новые вершины.

Почему?

Потому что в нашей системе есть прекрасный гормон *дофамин*, который наполняет вас сладким предвкушением результата. И он трудится, заставляя вас двигаться вперед, к цели! Дофамин отвечает за мотивацию, за побуждение нервной системы к действию.

Схема действует так: вы получили удовольствие, реализовав что-то, и тут же нарисовали себе красивую картинку нового успеха, получив очередную дозу дофамина. Новая цель – новый забег к точке ее достижения. Только тогда на смену дофамину – гормону ожидания радости и мотивации – приходит *серотонин* – нейромедиатор светлой и спокойной радости. Иными словами, химическое вещество, которое приносит нам столь желанное состояние свободы и баланса. Получив заданный коктейль, человек может выдохнуть после стрессового напряжения: теперь он испытывает удовлетворенность от личных достижений, ощущает сладостный вкус победы.

Этот бег за целью с предвкушением момента ее достижения очень похож на состояние влюбленности. Поэтому первая стадия выгорания так и называется: «Медовый месяц, или Влюбленность».

Характеристики 1-й стадии выгорания

Признаками первой стадии выгорания служат:

- работа в ущерб личной жизни, дружбе, отдыху;
- влюбленность в лучшую версию себя;
- дофаминовый душ: беретесь за новое начинание через три дня-две недели после завершения какого-либо дела или проекта;
- обещание начать жизнь «с понедельника»;
- наличие таких мыслей, как: «Сейчас все доделаю, а потом всем расскажу!»;
- неврологические залипания и зависания, ощущение стеклянного потолка над головой;
- гиперответственность и прокрастинация;
- отсутствие энергии, необходимой для глобальных задач;
- рассеивание внимания из-за слишком широкого выбора различных проектов;
- «хочу все и сразу» как иллюзия новой жизни.

Эта стадия – самая очевидная! И я ее очень люблю, потому что и сейчас сама регулярно в ней оказываюсь. Но я умею доставать себя оттуда, задавая себе вопросы:

- «Где ты сейчас?»
- «Почему ты забыла про личную жизнь, про друзей?»
- «Почему тебе кажется, что нужно захватить и реализовать все эти проекты?»

Эта стадия наступает, когда вы чувствуете себя на коне. Вы уже ощутили успех, и у вас в голове есть четкая картинка результата: «Осталось сделать только это – и все будет ок!»

При этом вы не просто нарисовали себе картинку лучшей версии себя, но и получили от гормональной системы *дофаминовое подкрепление*:

- Вот сейчас начну ходить в фитнес-зал.
- Немного подучусь и стану крутым специалистом.
- Закончу этот проект и возьмусь за новый.

Вы предвкушаете и постоянно говорите о тех достижениях, которых еще нет:

- Абонемент в фитнес-зал куплен, но вы никак не начнете ходить туда регулярно.

- Обучающий курс тоже куплен, но учебу вы так и не начали или в лучшем случае не завершили.

- Проект один реализовали, а на другой замахнулись, но сил уже нет.

В результате вам начинает казаться, что вы – такой крутой, умный, сильный – уперлись в какой-то стеклянный потолок и не можете его пробить.

А его не надо пробивать! Потому что он – непробиваемый. Невозможно пробить то, что существует только в вашей голове. И этот стеклянный потолок – не что иное как граница вашего жизненного опыта.

Вы не можете двигаться неведомо куда, потому что для вашего мозга безопаснее идти проторенными дорожками.

А чтобы смело шагнуть в неизвестность, вашей системе нужна энергия.

Но все силы вы растратили на предыдущий проект или на «дело своей жизни», которым слишком долго занимались. Тем не менее под воздействием дофамина вам хочется всего и сразу. Но энергии внутри нет.

Если вы хоть на минуту позволите себе расслабиться и остановиться, вы это почувствуете. Вы заметите, что чаще стали уставать, что по утрам уже не так легко встаете. Это пока не критичное состояние, но вам становится заметно тяжелее двигаться по жизни и делать привычные дела с привычной энергичностью.

А вокруг так много соблазнов! Так много хочется успеть! Возникает настоящая одержимость желаниями. Ваше внимание рассеивается, и вы не в силах сосредоточиться на чем-то одном. Вы находитесь под воздействием какой-то иллюзии лучшей, новой жизни и стараетесь до нее дотянуться. Другими словами, вы себя обманываете!

Этот процесс сжигает огромное количество когнитивной энергии. А вы ничего не делаете, чтобы ее восстановить, потому что не можете остановиться – вы рветесь к своим новым, но призрачным вершинам. Ведь мозгу хочется все больше и больше радости: дофамина и подкрепляющего серотонина. Ставки растут, как в казино. Еще больше проектов, еще больше результатов!

Одна моя клиентка пришла с запросом: «Я получаю удовольствие только от крупных сделок. Только от больших контрактов. И если сумма контрактов меньше, чем в прошлом году, – я страдаю. Мне все время нужно кого-то побеждать, только тогда мне становится хорошо. И в то же время я хочу радоваться отношениям, хочу детей, но с мужем мы живем как друзья, секса нет уже давно. Вместо детей у меня две собачки. Домой возвращаться не хочется. Я понимаю, что нахожусь не там, но как из этого выбраться – не знаю!»

И вот незаметно на себя, утратив шанс на восстановление энергии, человек переходит на вторую стадию выгорания, которая называется «Рабочая, или Недостаток топлива».

2-Я СТАДИЯ ВЫГОРАНИЯ – «РАБОЧАЯ, ИЛИ НЕДОСТАТОК ТОПЛИВА»

Мотивация: «Мне недостаточно!»

Для начала я расскажу, как это состояние ощущала одна из моих клиенток.

«Больше двадцати трех лет я работала в крупной международной компании, – жаловалась она. – Прошла путь от самого низа до высшего менеджмента и в определенный момент почувствовала себя белкой в колесе. Я все время делаю одно и то же... И это не приносит радости, а только лишает энергии. В результате я начала срываться на близких и, проснувшись утром, уже не могла думать: “Боже, какой прекрасный день!”».

Да, вот так в одночасье дни перестают казаться прекрасными, а в душе как будто стираются все краски мира. И даже позитивные люди начинают понимать, что с ними происходит что-то не то.

Характеристики 2-й стадии выгорания

К признакам второй стадии выгорания можно отнести:

- усталость, повышенную утомляемость, потерю интереса к работе;
- поиск стимулов для быстрого дофамина: социальные сети, кофе, алкоголь, сериалы, шопполизм, заедание проблем, экстремальный спорт и досуг, трудоголизм, желание взять еще больше работы, потому что еще сохранилось в памяти, как раньше было круто;
- одержимость желаниями, частая смена партнеров;
- ощущение по утрам тумана в голове;
- тяга к сладкому;
- стремление к «чему-то новому», появляются мысли: «Пойду учиться, запишусь на все марафоны, прочитаю множество книг»;
- ощущение, что работать вы стали больше, а эффективность снизилась;
- чувство стыда и вины, желание скрыть от себя и от других, что «не такой уж я и крутой»;
- снижение концентрации внимания, невозможность сфокусироваться на чем-то дольше 20 минут;
- запуск «кортизоловых качелей». Кортизоловые качели – это образное выражение, которое описывает, как уровень кортизола (гормона стресса) в вашем организме то резко повышается, то падает, создавая эффект эмоциональной и физической нестабильности.

Как это работает:

Когда вы сталкиваетесь со стрессом, ваш организм выбрасывает кортизол, чтобы мобилизовать силы. Это полезно в краткосрочной перспективе – вы становитесь собраннее и быстрее реагируете. Но, если стресс длится слишком долго или слишком интенсивен, кортизол начинает «скакать»:

1. На пике:

Вы чувствуете тревогу, раздражительность, бессонницу, кажется, что внутри все напряжено. Организм работает на максимальных оборотах.

2. На спаде:

Резкое падение уровня кортизола вызывает упадок сил, апатию, усталость и чувство, будто вы совсем обессилены.

Почему это происходит:

Ваш мозг и тело постоянно пытаются сбалансировать внутренние ресурсы. Но когда стресс становится хроническим, система перегружается – отсюда и «качели» – скачки от тревожного подъема к истощению.

Как остановить «качели»:

- научиться управлять стрессом, давать себе паузы для восстановления и поддерживать здоровые привычки – ключ к тому, чтобы вернуть равновесие;
- осознать, что попал в замкнутый круг: время жизни на работу – компенсаторы. Компенсаторы при кортизоловых качелях – это любые действия, привычки или вещества, которые человек использует, чтобы справиться с постоянными скачками уровня кортизола. Они временно снижают дискомфорт, но зачастую не устраняют причину проблемы и могут усугублять состояние.

Примеры компенсаторов:

1. Еда.

Часто это сладкое, жирное или «быстрые углеводы». Они дают мгновенный выброс дофамина, что временно успокаивает, но может приводить к перееданию и зависимости от еды.

2. Кофеин и энергетики.

Повышают уровень бодрости и дают ложное ощущение «заряда». Однако после такого подъема следует резкий спад, что усиливает «качели».

3. Алкоголь.

Используется для «снятия напряжения», но со временем только увеличивает уровень стресса и истощение организма.

4. Чрезмерная работа или прокрастинация.

Некоторые уходят в работу, чтобы подавить тревогу, или, наоборот, избегают дел, чтобы отключиться от проблемы. Оба подхода создают временное облегчение, но усиливают хронический стресс.

5. Серфинг в соцсетях и сериалы.

Забирают внимание и отвлекают, но не решают проблему, а также часто ухудшают сон, что только усиливает нестабильность кортизола.

Почему компенсаторы не помогают:

Они устраняют симптомы, но не причину кортизоловых качелей. Это похоже на то, как пытаться «закрыть» тревогу или усталость временными стимуляторами, вместо того чтобы восстанавливать баланс.

Идея в том, чтобы научиться управлять стрессом, а не только глушить его симптомы.

Кто-то ищет эмоций в экстремальном спорте или досуге. Другие вспоминают, с каким удовольствием трудились над прошлым проектом, и нагружают себя еще большим количеством задач. Желание увеличить нагрузку имеет вполне научное обоснование. Ваш мозг зафиксировал алгоритм: увлеченно работаю – получаю дофамин (гормон ожидания радости) – вижу результат – получаю серотонин (гормон счастья). Поэтому на бессознательном уровне на второй стадии выгорания, теряя силы и энергию, вы стремитесь ее восполнить таким образом. Но сил на то, чтобы достичь новых результатов, у вас уже не хватает.

Не хватает вам сил и на интенсивный спорт. А вот на то, чтобы посмотреть вечером сериал, вместо того чтобы вовремя лечь спать, сил много не требуется. К тому же так вы получаете *быстрый дофамин*.

Что значит быстрый?

Между предвкушением и получением удовольствия проходит какое-то время. Например, вы видите на витрине что-то, от чего у вас текут слюнки. И пока вы это не попробовали, а только предвкушаете наслаждение, у вас вырабатывается дофамин. Но когда вы это съели и ощутили удовлетворение – выработался серотонин. Чуть дальше о значении этих гормонов мы поговорим более подробно, и я расскажу о двух экспериментах.

А сейчас просто представьте, насколько ваше поведение зависит от привычных моделей – паттернов – и какую огромную роль в принятии того или иного решения играют гормоны.

Кстати, почему в моменты усталости, физической или эмоциональной, так хочется сладкого?

Потому что глюкоза – это один из самых быстрых источников энергии, доступных для головного мозга. Человек в стрессовых состояниях попадает в замкнутый круг. В норме щитовидная железа вырабатывает основной гормон Т4, печень превращает его в Т3, и именно он помогает митохондриям (внутриклеточным органеллам) производить АТФ (аденозинтрифосфат) – основной источник энергии человека. Самым эффективным источником для производства АТФ служат жиры. Однако сахарная зависимость меняет этот механизм. Можно сказать, что стресс и сахар убивают энергию.

Высокое содержание сахара в крови стимулирует поджелудочную железу на выделение все большего количества инсулина. Рецепторы клеток становятся резистентными, теряют способность эффективно использовать тот объем инсулина, который циркулирует в крови, и человек попадает в состояние *инсулинорезистентности*. Думаю, многим из вас знаком этот термин. Колебания уровня инсулина стимулируют организм на высвобождение гормона стресса –

кортизола, который, в свою очередь, подавляет метаболизм жиров. Митохондрии переключаются на «сахарную диету» для производства АТФ, а она малоэффективна. Энергии становится все меньше, подкорковые структуры паникуют – в результате мы бежим за пончиками. Вместе с этим физиологическим процессом человек получает перепады настроения и приступы тревожности. Поэтому при выходе из выгорания нужно обязательно найти грамотного эндокринолога и нутрициолога (в идеале в одном лице), который поможет восстановить биохимию.

Ни один психолог не справится, если физическое тело нуждается в восстановлении. Это всегда параллельный процесс.

Можно выполнять практики, писать миллион упражнений и списков, но если нервная система не готова, не восстановлена работа митохондрий – результатом станут эмоциональные качели.

Итак, на второй стадии выгорания сил становится мало, проснувшись, вы чувствуете себя разбитым, а в голове – туман. Но все эти сигналы вы воспринимаете как «мне недостаточно» и уходите с головой в учебу, используя для этого:

- бесплатные уроки на ютубе;
- всевозможную профессиональную литературу;
- штудирование образовательных ресурсов;
- покупку различных обучающих программ.

«Мне нужно приобрести еще больше знаний, для того чтобы было достаточно» – вы можете не осознавать этой мысли, но именно такой принцип лежит в основе вашей мотивации на второй стадии выгорания.

В результате вы создаете еще большее напряжение в своей нервной системе. Когнитивная усталость увеличивается, потому что системе требуется много энергии на обработку вновь поступающей информации. И вы совершенно теряете связь с самим собой. Это можно сравнить с попыткой играть на поющих чашах на фоне взлетающего самолета: при таком шуме вы не услышите их звука.

То же самое происходит с вашей жизнью. Вы создали внутри и вокруг себя такое концентрированное напряжение, что перестаете воспринимать окружающий мир, то есть не видите, не чувствуете, не получаете эмоционального отклика на то, что происходит во внешнем мире. Становитесь почти роботом.

Тут-то вас и настигает мысль, что вы совсем не крутой и не самый сильный. И что купленный абонемент в фитнес-зал давно сгорел, а курсы, которые вы успели приобрести, остались непройденными. И иллюзия создания «лучшей версии себя», «новой жизни» рассыпается. Но вам стыдно в этом признаться и себе, и другим. Появляется чувство вины и недовольства собой.

«Оказывается, не так уж ты и хороша... Вот раньше – да, было круто! А что сейчас?» – такие мысли создают колоссальное внутреннее противоречие. В результате ваше внимание рассеивается, потому что мозг не может обрабатывать сразу две задачи, тратя энергию на оперативную деятельность и одновременно проводя внутренний анализ своего состояния и его первопричин. На практике это выглядит как в известном выражении «Смотрю в книгу – вижу фигу».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.