

ЧАСТИНА I

**ІСТОРІЯ СІЛЬВІЇ:  
НЕВРАСТЕНІЯ, РОЗЛАД  
АДАПТАЦІЇ, ДЕПРЕСІЯ  
АБО, МОЖЕ, ВИГОРЯННЯ?**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Час визнати вигоряння захворюванням. Незалежно від професії і країни, якщо ви перегоріли, найімовірніше, ви в депресії. Вигоряння — це емоційне виснаження, коли ви до такої міри знесилені, що вам нема чого дати на роботі. Інакше кажучи, це депресія, пов'язана з роботою.

*Адам Грант (15 травня 2021 р., твіттер)*

Поліпшення здоров'я веде до поліпшення освіти, що сприяє поліпшенню економічних можливостей. Наслідок цього — процвітання спільнот і країн.

*Мелінда Гейтс*

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## ПРИМІТИВНА ЛЮДИНА

«Невже переді мною Марісса Маєр?<sup>1</sup>» — подумав я, коли побачив Сільвію в моєму офісі. Я не був готовий почути те, про що вона розповіла. Раніше я тільки читав про людей, які працюють по 120 годин на тиждень. Я відчув невпевненість, але доклав максимум зусиль, щоб зрозуміти Сільвію. Це була моя перша клієнтка, після якої я серйозно задумався про проблему вигорання.

Почався новий тиждень. Я не знаю, чому саме в понеділок отримую повідомлення від нових клієнтів з проханням записатися на візит. Прийшла інформація через фейсбук. У тоні повідомлення я відчув відсторонену строгість і холод: «Здрасуйте. Мені погано, і я не хочу, щоб мої підлеглі подумали, що зі мною щось не так. Я не можу їм це показати. Чи можемо ми з вами поговорити?». «Так, звичайно. Можу я вас попросити заповнити дві короткі анкети?» — відповідаю та одночасно запитую я, намагаючись зберігати рівний емоційний тон. Усвідомлюю, що можу налякати клієнтку своєю надмірною емоційністю.

---

<sup>1</sup> Марісса Маєр — колишня президентка й головна виконавча директорка компанії *Yahoo!*. До цього вона довгий час займала керівні посади в компанії *Google*. Маєр є наймолодшою директоркою компанії зі списку *Fortune 500*. Вона вважає, що вигорання не може бути, якщо стратегічно розпланувати час на сон, душ і походи в туалет. Проводила на роботі 130 годин на тиждень із можливих 168-ми. (*Stillman J. Marissa Mayer: Why Work Burnout Is About Resentment*, <https://www.cnbc.com/id/49060108>.)

Ми зустрілися у вівторок в офісі. Сільвія молода (їй 28 років) і красива. Але її краса немов у тіні, як і сама дівчина. Русяве волосся, обличчя витягнуте, очі блакитні, але тьмяні. Тіло струнке, але тендітне та вразливе. Останні два роки вона інтенсивно працювала в міжнародній організації. «Інтенсивно» означало з ранку до 10—11-ї вечора. Приходила додому й продовжувала відповідати на повідомлення. Засинала після першої години ночі. За 5 років роботи Сільвія відпочивала 15 днів.

На момент нашої зустрічі вона не могла пройти більше ніж десять метрів без задишки, концентрація уваги знижувалася після п'яти хвилин зосередження, частішав пульс. Будь-яка думка про роботу викликала сильний головний біль, утому й нудоту. Усе це супроводжувалося порушенням сну, панічними атаками, викликаними усвідомленням власної безпорадності й неможливістю виконати чергові завдання. Гнітили думки про те, що належить виконати ще 15 справ... Замикали це коло симптомів повне спустошення, утома, що паралізувала, і думка: «Я людина з обмеженими можливостями і завжди буду неповноцінною».

Дивлячись на Сільвію, я зітхнув і задумався, з чого ми можемо почати. Іноді я починаю перший сеанс з розповіді про себе, ділюся деякими подробицями своєї історії, говорю про свій підхід. Іноді відразу беруся до справи: визначаю й аналізую, які переживання привели пацієнта до мене. Тепер же я відчув, що, по-перше, важливо не перевантажити Сільвію зайвою інформацією, набором фактів, а по-друге, не варто очікувати миттєвого результату, оскільки вона здавалася дуже крихкою.

— На що ви зараз скаржитеся? — питаю я.

— Я втомлююся і не можу досидіти до кінця робочого дня. Щосили намагаюся приховати свій стан від підлеглих. Не хочу,

щоб вони вважали, що я хвора. Я не можу їм показати свою слабкість.

— Скільки годин ви працюєте?

Сільвія відповідає задумливо, ніби це очевидне й неважливе питання, яке вона ігнорувала, несподівано виникло перед нею:

— Щодня приблизно по 12—14 годин. І ще ввечері працюю.

— Як довго у вас такий графік?

— Приблизно два роки. Раніше ще більше працювала.

— Чим я можу вам допомогти?

Сільвія мовчить. Зрештою тихо насилу говорить:

— Я хочу зрозуміти, що зі мною і як мені знову стати нормальною.

Потім вона починає плакати.

— Чому саме зараз ви звернулися до мене? — це я намагаюся з'ясувати під час перших зустрічей з клієнтом. Я хочу зрозуміти, що мотивує його зважитися на зміни. Чому саме сьогодні, а не в якийсь інший день захотілося почати роботу зі мною? Чим сьогодні відрізняється від учора, від минулого тижня або минулого року?

— У мене більше немає сил працювати. Якщо тиждень тому я могла відповідати на листи й хоч щось робити, то зараз це неможливо. А ще не можу стримати сльози на наших зборах, і співробітники помічають, що я починаю плакати. Я швидко вибігаю в туалет, потім повертаюся, але вже не здатна думати й ухвалювати рішення... Словом, почуваюся інвалідом...

*Що ви подумали б про Сільвію? Що з цією дівчиною відбувається?*

Крім панічних атак, у Сільвії був цілий букет проблем: болів шлунок, періодично з'являлися нервові тики, серйозно дошкуляли поколювання в тілі, які ставали то сильнішими, то менш

помітними, вона відчувала слабкість, тож думала, що з її здоров'ям щось не так. Дівчина пройшла обстеження у всіх лікарів, і аналізи виявилися в нормі. Терапевт скерував її до психотерапевта.

— Почуваюся руїною. Я можу робити лише найпримітивніше: їсти, читати, лежати, — розповідає вона.

— Ви відчуваєте себе примітивною людиною?

Сільвія миттєво відповідає:

— Так, саме... Ви не знаєте, скільки я раніше робила...

— А що ви хотіли б робити не примітивне? — питаю я.

— У мене в підпорядкуванні 20 працівників. Міжнародні проекти. Купа листування, безліч конференцій, але я більше не можу цим займатися. Що зі мною не так? — тихо, майже плачучи від власного безсилля, питає Сільвія.

— Чи є у вас припущення, що з вами відбувається?

Після короткого мовчання, недовго думаючи й зібравши останні крихти енергії, вона приречено вимовляє:

— Не знаю...

У її «не знаю» була гаснуча надія сильної людини, яка не може зрозуміти, чому вона втрачає силу й буквально перетворюється «на овоч» (як говорила Сільвія).

Сільвія страждала від відчаю, болю і безпорадності. У неї ні на що не залишалося сил. Дівчина ледве могла описати свої емоції, а це означало, що проводити сеанси психотерапії буде непросто. Емоції Сільвії наче загерметизувалися в глибині її внутрішнього світу. Вона тільки хотіла зрозуміти, чому в її раніше продуктивному й активному житті все до такої міри змінилося. Якщо мені не вдасться до неї достукатися, враховуючи тяжкість симптомів, які я встиг побачити, то єдиною альтернативою і стратегією лікування буде скерувати її до моєї колеги-психіатра, щоб призначити медикаментозне лікування. Майнула

думка: «Медикаменти можуть заглушити її справжнє джерело болю, те, через що вона страждала, але це довгий шлях...».

Питаю Сільвію в кінці зустрічі:

— Чи знаєте, якою я бачу вас?

— Якою? — сором'язливо і з побоюванням запитує вона.

— Я бачу вас сильною і цілеспрямованою, з бажанням багато досягти й багатьом допомогти. Те, скільки сил ви витратили, працюючи на компанію, — гідне захоплення. А зараз ваша сила заблокована, як джерело, привалене великим каменем. Ви викликаєте в мене безмірну повагу...

Надаючи зворотній зв'язок, нехай навіть і під час першої зустрічі, я думаю, що це її підтримає і дасть невелику зовнішню опору.

Далі нам треба було з'ясувати, що відбувається із Сільвією і як ми можемо їй допомогти.

Про що вам нагадав стан Сільвії? Можливо, про ваш стан? Або ваших знайомих чи колег?

Я часто чую на консультаціях: «Я починав працювати з таким ентузіазмом, у мене було стільки ідей та енергії. Але згодом відчув апатію, роздратування і небажання працювати. Я зрозумів, що вигорів». Але не тільки офісні працівники скаржаться на вигоряння і відсутність енергії. Мама п'ятеро дітей якось зізналася: «Скоротився рівень співчуття до дітей та інших людей. Я стала втомлюватися і дратуватися. За останні п'ять років виснажився емоційний ресурс. Вигоряння полягає в тому, що в мене залишається мало сил, мотивації та емоцій. Я не встигаю виконувати домашню роботу. Чоловік мене звинувачує, а я злюся на нього. Гармонія наших відносин тане, як свічка». Тож вигоряння стосується всіх соціальних груп.

Вигоряння — це одночасно проста й складна тема. Воно знайоме кожному з нас, особливо коли ви здаєте річний звіт або