

Передмова

Ми живемо в часи, коли від нас очікують постійного руху вперед, ефективності та успіху. Ми прагнемо реалізувати себе, досягати вершин і бути корисними. Але інколи, в гонитві за великими цілями, ми не помічаємо, як починаємо втрачати найголовніше — енергію, радість і зв'язок із собою.

Ця праця є четвертою книжкою в серії «Саморефлексія», де члени команди «4help» діляться своїм професійним та особистим досвідом. Мета цієї серії — дати читачам практичні інструменти для кращого розуміння себе та світу, і ця книжка продовжує цю важливу місію.

Невипадково перші дослідження вигорання стосувалися саме людей, які працювали в допомагаючих професіях. Психоаналітик Герберт Фрейденбергер уперше застосував термін «burnout», описуючи стан волонтерів, що надавали безоплатну

допомогу в лікарні. Ризик вигорання є надзвичайно великим у сферах догляду за іншими, волонтерства, медичної допомоги та роботи з дітьми. Наша команда «4help», працюючи у сфері психічного здоров'я, також постійно стикається із цим викликом, адже бажання віддавати іншим часто випереджає можливість подбати про себе.

Саме тому варто пам'ятати, що вигорання — це не ознака слабкості. Навпаки, це часто є свідченням того, що ви дуже старанна людина, яка глибоко турбується про інших і свою справу. Це шлях, освітлений шляхетним, але небезпечним полум'ям принципу: «Світячи іншим, згасаю сам».

Але ви не самі. І коли ми говоримо про вигорання, важливо розуміти: це стосується не лише професійної діяльності. Дослідження, наведені в цій книжці, показують, що вигорати можуть і батьки, і волонтери, і студенти, і ті, хто доглядає за близькими, — фактично будь-хто, хто тривалий час віддає свої сили та емоції якійсь важливій справі.

Ханна Руденко виконала чудову роботу, створивши не просто книгу, а практичну майстерню, де ви зможете віднайти власну стійкість. Замість готових рецептів, вона пропонує зрозумілі механізми та вправи, що допоможуть розібратися в причинах виснаження, навчитися чути власні потреби, налагодити діалог із собою та світом і, найголовніше, почати діяти.

Ця книжка — запрошення зупинитися, видихнути й дати собі дозвіл на турботу. Я дуже хотів би, щоб, читаючи її, ви по-справжньому попіклувалися про себе, адже на це заслуговуєте. Дозвольте цим

сторінкам стати вашою опорою й нагадати, що навіть після найтемнішої ночі завжди настає світанок.

Подорож до відновлення починається тут. Ідіть нею повільно, з ніжністю до себе і вірою в те, що ви можете повернути собі радість жити наповненим та яскравим життям.

Олександр Авдєєв,
психіатр, лікар-психотерапевт,
засновник команди «4help»

Вступ

Якщо ви взяли цю книгу в руки, або відкрили в електронній версії, або слухаєте її (може, дійде й до такого формату), це означає, що ви переживаєте непрості часи й хочете зрозуміти, як із ними впоратися. Коли нам добре, ми не читаємо психологічних книжок про вигорання — ми живемо своє чудове життя, робимо роботу, зайняті заняттями, змінюємо зміни. А ось коли те, що раніше надихало та насичувало, починає розчаровувати і знуджувати — ось тоді й настає момент запитань.

У цій книзі я намагалася зібрати все те дієве в роботі з вигоранням, що я знаю, — без зайвих роздумів, лірики та води. І я б дуже хотіла, щоб тут ви знайшли відповіді на левову частину своїх запитань. Але щиро сподіваюся, що не на всі — бо тоді ви припините досліджувати себе, а це найцікавіше.

Мене звуть Ханна Руденко. За першою професією я перекладачка та редакторка, за другою — психологиня. Через 17 років після першого, лінгвістичного, диплома я отримала другий — у клінічній психології. І саме тоді повністю змінила свою професійну ідентичність. Я зробила це не тому, що вигоріла. Але насправді підгорала я часто. Можливо, занадто часто.

Протягом майже 20 років мені випало попрацювати в багатьох медійних проєктах. Я перекладала та писала, брала інтерв'ю в бізнесменів та топменеджерів, останні 5 років була головною редакторкою журналу школи популярної культури, разом із командою створила український спецвипуск поважного американського журналу про рекламу та маркетинг — та представила його на Міжнародному фестивалі творчості Cannes Lions у 2022 році.

У мене було (дуже) багато роботи й натхнення — але і багато розчарувань.

Мені не набридла сама креативна індустрія — я її досі обожнюю і завжди обожнюватиму. Я радше втомилася від постійної турбулентності заразом із рутинністю (неочевидне поєднання, але...), яких у творчій сфері — вище неба. Креативники — рекламісти, кінотворці, продуктові дизайнери, письменники, візуальні митці, музиканти — згорають наче сірники, бо мало в яких сферах є такий рівень вимог, швидкість, новизна, конкуренція, а разом із цим недокомпенсація, розчарування, різкі емоційні піки та спади. Чудовий світ, але часто несправедливий і надзвичайно виснажливий.

Останніми роками я писала, керувала редакцією, гарувала і втомлювалася — та бачила, як гарують інші. І також утомлюються. І вигорають. І йдуть. У якийсь момент я зрозуміла, що я вкотре бачу: у роботу залітають люди → завзято беруться за справи → якийсь час дуже натхненно працюють → їхнє натхнення змінюється втомою → якийсь час вони ще йдуть на відповідальності → потім ще трошки, але з останніх сил → і все.

Інколи цей цикл тривав кілька років, інколи місяць. Інколи справа взагалі була не в утомі, а в чомусь ще. Але щоразу, коли хтось ішов, від мене наче щось відривалося. І особливо боляче було тоді, коли я розуміла, що людина не вирішила шукати іншого, а просто вигоріла.

Для мене вигорання — це втрата. Втрата захоплення, сенсів, любові та глибини. Але на відміну від класичного проживання втрати — коли ми тужимо за чимось і відчайдушно хочемо це повернути, — при вигоранні ми не хочемо нічого. Нам стає хронічно байдуже, і це найстрашніше. Зараз я додам ще трохи драми — а потім зможемо видихнути.

Тож у мене є для вас три новини: погана, хороша і ще краща.

Погана новина в тому, що вигорання завжди безжально руйнує все, що ми так дбайливо створювали. Стосунки, професійні досягнення, вплив на спільноту, довіру інших і самоповагу, надію та мрії — все втрачає сенс. Зрештою ми навіть прагнемо віддати те, на що завзято працювали і через що загнали себе в цей кут.

Хороша новина в тому, що вигорання — це поступовий процес, який можна помітити й зупинити. Коли горить ліс, зазвичай не шукають сірника, який спричинив пожежу. Але коли річ у вигоранні, то цей пошук обов'язковий. І ми фокусуємося на цьому разом із гасінням пожежі (усе це поєднати — та ще еквілібристика, але іншої ради немає). Бо якщо не знайти й не ліквідувати сірники, пожежа ніколи не скінчиться.

Ще краща новина — у цій боротьбі в нас багато союзників. Зараз вигорання не ігнорують і не знецінюють. Є шалено багато (і з кожним роком стає ще більше) допоміжних матеріалів, груп, корпоративних і соціальних програм підтримки для людей, які почали вигорати. Чому так багато уваги і від компаній, і від держав, і від спільнот? Бо легше попередити цей стан, ніж фактично втратити мільйони людей.

Я пишу цю книгу для людей, які не хочуть вигорати — але вже почали. Я знаю, що у вас мало часу (бо напевно є купа справ ще на вчора). І у вас ще менше енергії (бо напевно ви шалено виснажені). Тому в першій і коротшій частині я проясню контекст і основні поняття, а в другій, довшій, сфокусуюся на конкретних і прикладних техніках, які (я дуже сподіваюся) вам допоможуть.

Таблиці та вправи, які я згадую в цій книзі, узяті з різних підходів, яких я навчалася в тренерів чи вивчала сама — а саме з когнітивно-поведінкової терапії, діалектично-поведінкової терапії, з терапії прийняття та зобов'язання, з Уніфікованого протоколу, зі схема-терапії, з усвідомленого