

Неиссякаемый источник вдохновения: возможно ли это?

И что делать, если все ресурсы закончились?

Эмоциональное выгорание – это то, с чем сталкивается каждый второй современный человек. Психологи нам рассказывают, что главное – это забота о себе, а мы об этом забываем. Selfcare – это, разумеется, хорошо; но даже если мы будем каждый день вдоволь высыпаться, посещать сеансы массажа и фланировать вечером по аллейке с любимой музыкой в наушниках – это не гарантия того, что наша жизнь изменится в лучшую сторону. Всё немного сложнее и в то же время проще. Совершенно не обязательно искать ресурсы извне – у вас их и так предостаточно. Прочтите эту статью – возможно, вы откроете для себя что-то новое.



СВОЮ ЛИ ЖИЗНЬ МЫ ПРОЖИВАЕМ?

☐ На самом деле всё просто: мы всего лишь хотим, чтобы было приятно ☐

Удовольствие – главная движущая сила, стимул почти каждого нашего действия.

Но разве не нужно себя преодолевать, чтобы достичь успеха? Многих ещё в детстве заставляли быть маленькими спартакцами. Успешный человек должен быть сильным и выносливым, руководствуясь долгом, а не желанием или истинной потребностью.

Но неоспоримый факт заключается в следующем: если вы постоянно себя *пересиливаете*, т.е. занимаетесь тем, что вам по факту не нравится, вы проживаете не свою жизнь. Ваша жизнь – только та, которая построена по вашим внутренним правилам и принципам. Проживать свою жизнь не означает идти по головам других и быть абсолютно беспринципным – других людей, которые тоже имеют право на собственное счастье, нужно уважать (давайте вспомним золотое правило морали и категорический императив Канта).

Но почему мы должны соответствовать чьим-то ожиданиям?

В этом и кроется корень проблемы. Мы хотим быть нужными, хотим быть хорошими – и потому часто подстраиваемся под других, проживая, опять же таки, **не свою** жизнь. Когда мы живём по

чужому сценарию, являясь по сути марионетками, мы не можем испытывать всю полноту жизни. Каждый наш акт должен быть осознанным – мы должны хотеть этого и понимать, для чего мы это делаем. Если присутствует осмысленность, будет присутствовать и позитивный настрой.

Усталость возникает от бессмыслия. 50% наших действий являются автоматическими – мы делаем это не потому, что нам этого действительно хочется и даже не потому, что это является чем-то действительно важным. Давайте приведём самые простые и наглядные примеры. Вот нам кто-то звонит – и мы на автомате отвечаем на звонок, хотим мы этого или нет – только потому, чтобы не обидеть человека (на самом деле – потому, чтобы *о нас не подумали плохо*); спонтанно записываемся вместе с другом на курсы программирования, потому что это престижно, не задаваясь при этом вопросом, интересно ли нам это вообще; каждый день мониторим новостную ленту в Facebook и Instagram, толком не вникая в суть увиденного или написанного – так, прочитать и забыть.

Но **зачем** мы это делаем? Привычка – вторая натура. Всё дело в том, что мы **просто привыкли**. Мы привыкли проживать не свою жизнь и при этом постоянно испытывать некую внутреннюю пустоту – то самое ощущение, когда вроде бы всё есть, но чего-то всё же не хватает. Мы ищем этот пятый элемент всю жизнь – и никак не находим. Кто-то осознаёт, что всё, что ему нужно для счастья, – это любимый человек, кто-то спасается творчеством (слышали когда-нибудь о сублимации?), а кто-то начинает слишком активно помогать другим – лишь для того, чтобы как-то заглушить эту внутреннюю «брешь».

И всё дело в том, что когда-то мы предали себя. Мы превратили себя в проект, который должен быть успешно реализован. И очень важно, чтобы люди, сидящие в воображаемом актовом зале, нам аплодировали. С одной стороны это достаточно эффективный подход – постоянно себя тренировать, развивать и, образно говоря, улучшать, оттачивая каждый свой навык. Это такой себе научный эксперимент на локальном уровне – что получится в конечном результате? Наверняка получится если не киборг, то очень крутой человек, которому под силу абсолютно всё.

Большинство людей с детства хотят быть **выше, сильнее, успешнее**. И потребность в восхищении присуща всем нам. «Я хочу стать человеком, которым бы восхищались». Знакомо? Ещё бы. Это знакомо 90% населения, только не каждый в этом признаётся. Но знаете, какая ошибка в этой формулировке? Мы привыкли ориентироваться на кого-то – на кого-то извне. Нас должны оценить, дать нам объективную оценку. Но разве мы – это товары с ценниками, лежащие на прилавках супермаркетов? Не кажется ли вам абсурдной сама мысль о том, что вас в принципе должны оценивать? Не надоело ли вам соревноваться с окружающими и доказывать свою «хорошесть»? Иногда это бывает уместно, если речь идёт, например, о профессиональной

сфере – да, карьера строится именно так. Но каждый из нас – это многогранная личность, а не продукт, который должен удовлетворить конечного потребителя.

И здесь уже возникает вопрос **принятия себя** – не как проекта, не как продукта, а как личности, которая не может быть идеальной. Среди нас существуют перфекционисты, которые предъявляют высокие требования и к себе, и к окружающим. И в перфекционизме есть много плюсов, но только в том случае, если это касается какой-то одной жизненной сферы. Быть перфекционистом в работе – это замечательно. Но нужен ли перфекционизм во всех остальных жизненных аспектах? Нужно ли постоянно стремиться к идеалу? И по каким критериям определяется тот самый «идеал»?

Мы теряем энергию из-за того, что пребываем в постоянном напряжении. Мы буквально не можем расслабиться – мы должны словно отчитываться за каждое действие, каждый свой шаг. Именно поэтому энергия «утекает» – мы теряем свои внутренние ресурсы, которых на самом деле в каждом человеке предостаточно – ровно столько, сколько ему нужно для нормальной, полноценной и, в общем-то, счастливой жизни.

Поэтому первое, что нужно сделать, – это попытаться **отпустить себя**. Возможно, эта формулировка слишком примитивна, но всё сложное – ложно; чем проще и яснее будут формулировки (своего рода аффирмации), тем лучше. **ОТПУСТИТЕ СЕБЯ**. Предоставьте себе право на свободу – в первую очередь свободу внутреннюю. Если внутри будет свободно и легко, это отразится на всей вашей жизни в целом – контактах с окружающими, профессиональном поприще, досуге. *Свобода действий предполагает свободу ума* – одно вытекает из другого. Если вы понимаете, о чём идёт речь, – это очень хорошо, потому что это главный ключ к разрешению вашей проблемы, которая на самом деле беспокоит огромное количество людей. О нехватке ресурсов и выгорании говорят все, кому не лень, но даже многие психологи и психотерапевты с многолетним опытом работы не понимают очевидного: выгорание происходит не оттого, что мы устаём. Уставать – это, в общем-то, нормально.

Выгорание, вследствие которого мы не можем полноценно работать, полноценно коммуницировать и полноценно жить в принципе – это следствие того, что у нас был внутренний ресурс, но мы его, грубо говоря, «слили». Ряд выполняемых нами автоматических действий, в которых нет никакого смысла, отнял у нас энергию. Любое действие энергозатратно, даже если оно на первый взгляд не требует колоссальных усилий. Поэтому разгадка этого жизненного ребуса заключается вот в чём: **все нужные вам ресурсы у вас уже есть – просто направляйте их в правильное русло**. Не проживайте день «на автомате». Пусть каждое ваше действие будет желанным и осмысленным.

И даже если кто-то скажет, что вы проживаете «неправильную» жизнь, вы с улыбкой ответите: «Возможно, вы правы. Но это **моя** жизнь – не чужая».

ВМЕСТО ВЫВОДОВ

1. Эмоционального выгорания как такового не существует. Мы не выгораем – мы просто сливаем энергию «не туда».
2. Если направлять энергию в нужное русло и даже щедро её тратить, выгорание (другими словами – опустошение) уж точно не наступит. Да, вполне вероятно, что вы будете уставать, но усталость ведь тоже бывает приятной. Усталость – это норма, так называемое «выгорание» – патология, которой не должно быть. То самое выгорание, которое по факту является опустошением, наступает вследствие «слива» энергии в воображаемую выгребную яму.
3. У человека достаточно ресурсов для того, чтобы полноценно проживать каждый новый день. Вопрос только в том, на что их потратить.
4. Бездумные действия, осуществляемые «на автомате», как раз таки и являются тем, что забирает у нас энергию. Занимайтесь только тем, в чём видите смысл и что вам действительно нравится. Будьте в меньшинстве.
5. Ориентируйтесь исключительно на себя; только вы решаете, как вы проведёте сегодняшний день – и если вы научитесь, что называется, жить своим умом, ваша жизнь станет интереснее, ярче, полновеснее. И тогда «завтра» будет для вас подарком, а не пыткой, ведь всё будет идти по намеченному вами плану.
6. Не пытайтесь быть «хорошими» и «полезными», как овощи и фрукты на прилавках супермаркетов. Вы не обязаны оправдывать ожидания каждого встреченного вами человека. И никто не имеет права выискивать в вас какой-то «брак». Вы имеете право на собственные изъяны – и если вы решите от них избавиться, вы сами об этом позаботитесь. Кстати, в свободное время можете прочесть статью [«Как проработать страх осуждения и критики»](#) – вы найдёте для себя массу полезных и любопытных вещей. Этот страх существенно портит жизнь, поэтому нужно от него избавляться.
7. Оставьте перфекционизм в работе – во всём остальном постепенно от него избавляйтесь. Жизнь в принципе несовершенна. Но зато такая интересная!..