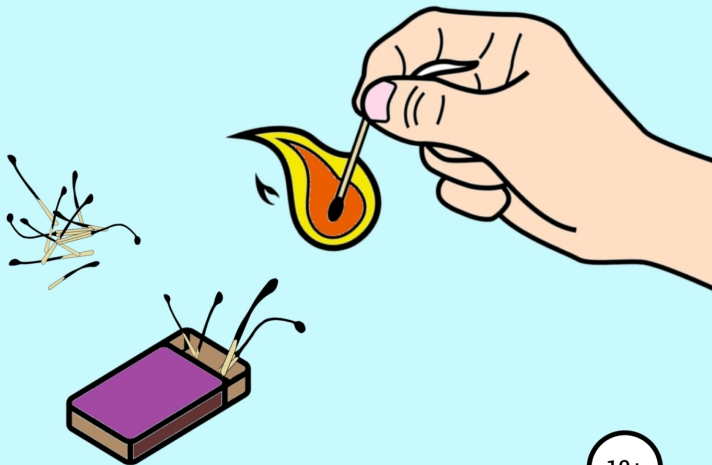


Валерия Стародумова

Коробок сгоревших спичек



12+

Валерия Сергеевна Стародумова

Коробок сгоревших спичек

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67873914

SelfPub; 2022

Аннотация

Привет всем, кто ищет ответ на вопрос: «Почему все, кроме меня, живут нормально?». Во-первых, не все. Во-вторых, представление о норме у каждого своё. Эта книга для тех, кто недостаточно доволен собой и своей жизнью, но по каким-то причинам ещё не добрался до психолога. Или обесценил свои чувства настолько, что решил: «Само пройдет, но я про это что-нибудь прочитаю». Легко – о сложном, честно – о жизненном, жестко – о повседневном. Точнее, о 37 причинах эмоционального выгорания.

Содержание

Спичка 1	6
Спичка 2	9
Спичка 3	11
Спичка 4	13
Спичка 5	15
Спичка 6	18
Спичка 7	20
Спичка 8	22
Спичка 9	24
Спичка 10	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Валерия Стародумова

Коробок сгоревших спичек

Привет. Меня зовут Лера. Я – кризисный психолог. В прошлом – журналист. И это – всё, что я расскажу о себе. Так ли значимо, какие звания и регалии у автора? Содержание важнее. Хочется, чтобы ты воспринимал эту книгу и меня исключительно на основе того, что здесь написано.

«Коробок сгоревших спичек» – это история о выгорании. Эмоциональном, профессиональном, семейном, родительском, творческом – да любом! Здесь не будет морализаторства, мотивирующих цитат и инструкций, как прийти к успеху. Только реальность и описание процессов, которые сначала приводят тебя к выгоранию, а потом мешают из него выбраться.

Лучшая инструкция к тому, как жить эту жизнь – ты сам. Осталось только научиться правильно ей пользоваться. Поэтому обещать, что эта книга перевернет твоё сознание и изменит мир, не буду. Твоя жизнь – твоя ответственность.

Первый факт: коробок сгоревших спичек – то, во что ты рискуешь превратиться. Конечно, если сие чтиво попало к тебе в руки не случайно, и ты открыл эту книгу с целью оказать себе помощь, и дать мне шанс рассказать тебе что-то новое.

Что общего у тебя и у коробка сгоревших спичек? То, что

ты есть, ты существуешь, имеешь четкое представление о том, кто ты. Когда-то ты зажигал, был полезным и функциональным, согревал теплом себя и других. Внешне ты остался прежним, только сейчас внутри оказался мусор. Что-то лишнее, от чего хочется избавиться. Но сделать это тебе мешает логика (или жизненный сценарий). Спичка же? Спичка! Ну и что, что сгоревшая. Спичкам место в коробке! Это все с детства знают.

Второй любопытный факт: по ГОСТу в коробке должно находиться минимум 37 спичек. Столько же глав будет в этой книге. В каждой я коротко расскажу, почему захлопывается ментальная ловушка, и на что стоит обратить внимание. А каким образом можно вернуть себя в «штатное» состояние, ты поймёшь самостоятельно. И обязательно обратишь себе в пользу, если есть мотивация и внутренняя готовность.

Ах, да! Последнее. Позволь мне не рассказывать тебе о том, что такое выгорание, и чем оно опасно. Поехали!

Спичка 1

Внутренний барометр зашкалил

Безвыходных ситуаций не бывает. Даже если кажется, что твой мир движется к апокалипсису, выход есть всегда. Другое дело, если очевидный вариант решения проблемы тебя не устраивает.

Сориентироваться в пространстве событий, будучи в некомфортном эмоциональном состоянии, непросто. Ведь фокус зрения направлен или внутрь тебя – непосредственно на переживания; или на проблему. Все, что нужно сделать – отпустить ситуацию. Но такой совет не работает без дополнительных подробностей. Поэтому читай книгу внимательно, и слушай – что тебе отзывается?

Для начала давай разберёмся: в чём проблема?

Мне кажется, я знаю твой ответ. Ты чувствуешь, что внутренний барометр зашкаливает. Давление атмосферы на тебя усиливается. И ты не воспринимаешь это как норму. Замечательно! Ты слушаешь себя, а не игнорируешь дискомфорт, не решаешь проблему по принципу «само рассосётся».

Теперь важно определить, что именно давит. Так ты поймёшь, с чем стоит поработать в первую очередь. И на какие главы обратить больше внимания.

Предлагаю небольшой тест. Просто ставь галочку напро-

тив симптома, который ощущаешь минимум 2 раза в неделю.

С постели встал – уже устал.

Не хочется есть. Ты чувствуешь, что желудок пустой, но класть еду в рот желания нет.

Упаднические настроения.

Ноги не идут на работу/учебу/домой/забирать детей из детского сада.

Ощущение «дня сурка».

Саботируешь трудовую дисциплину (специально опаздываешь на работу, «продлеваешь» обед, ищешь возможность уйти пораньше).

Не хочется даже здороваться. При виде знакомых ты утыкаешься в телефон или смотришь по сторонам – делаешь вид, что не заметил человека. Как вариант – не хочется здороваться с коллегами (Зачем? В понедельник – поздоровались, в пятницу – попрощались).

Часто болеешь (особенно вирусными заболеваниями).

Плохо себя чувствуешь (головные боли, боль в спине «из ниоткуда» и прочие «болит тот тут, то там»).

Раздражаешься даже по мелочам.

Появился/усилился цинизм.

Перестал сочувствовать людям. Относишься к ним равнодушно, как к объектам.

Нет желания ни с кем общаться.

Ощущение полной бессмысленности и бесполезности действий.

Просьбы руководства/близких начинают злить.

Ощущение сильной загруженности, нехватка времени на личные дела.

Цикл «работа – дом» и «дожить до отпуска» длится неделями. Нет желания и сил никуда ходить (кроме бытовых необходимостей).

Обострились или появились вредные привычки. Чаще хочется курить/ употреблять спиртное/ ковырять кожу/ грызть ногти/ хрустеть суставами/ перебивать собеседника /заедать «плохой день»/слишком сильная тяга к сладкому/постоянное желание делать покупки, чтобы порадовать себя.

Если ты поставил больше трёх галочек – ты выгораешь.

Хорошая новость – выход из выгорания есть! Главное – захотеть двигаться в сторону заветной двери. Но совершать эти шаги важно осознанно.

Конечно, можно изменить внешнюю ситуацию. Например, уволиться, сменить сферу деятельности, уйти из отношений и т.д. Но твои проблемы так просто тебя не покинут. Они обязательно всплывут на новом месте. Так что начать стоит с того, что внутри.

Спичка 2

Контроль

Все мы любим что-нибудь контролировать. В идеале – ко-го-нибудь. Это даёт нам ощущение власти, собственной значимости и тревожности. Конечно! Контролёрам без тревожности – никуда. Они всегда в состоянии боевой готовности – выискивают места, в которые может просочиться проблема.

А если (не дай бог!) всё идёт идеально, то проблема будет самостоятельно создана и тут же ликвидирована. Во-первых, чтобы получить одобрение окружающих. Другие посмотрят и подумают: «Сидим мы тут спокойно, отдыхаем, невнимательные. А человек-то, вон, какой! Всех спас!». Во-вторых, чтобы извлечь личные выгоды. Ты же не просто так несешь вахту и отказываешься от отдыха и развлечений. Ты – полезный! Ты сам себе это доказываешь.

Откуда берётся контролёр? Сейчас не так важно. Важно, что он приносит с собой. В первую очередь, сильнейшее напряжение. Возьми в правую руку полуторалитровую бутылку воды и вытяни её перед собой. Долго получилось продержать? Рука сильно напряглась? А теперь представь: то же самое происходит с твоим внутренним состоянием. Только руку ты, устав, опускаешь. А контроль – нет. Чирк! И спичка сгорела.

Посмотри на ситуацию трезво, без иллюзий. Действительно ли мир, в котором ты живёшь, не может существовать без такого бдительного контролёра? Что будет, если ослабить хватку? Чем это опасно лично для тебя? В большинстве пунктов – объективно – ничем!

Речь вовсе не о том, что всё нужно пустить на самотёк. Привычка контролировать перетекает из одной жизненной ситуации в другую. Оставь её только там, где она действительно необходима. В остальном – дай место воздуху. Не прячься в проторённой колее от пространства событий. Рискнешь пропустить что-то новое.

Спичка 3

Ожидания

Пожалуй, ожидания – царь – спичка в нашей коробке. Именно ожидания способны вознести нас до небес, а потом с характерным хрустом разбить об землю. Или не разбить. Зависит от того, что происходит в твоём сознании.

Ожидание идеально уютного дома, начальства, которое хвалит тебя за каждый твой шаг, детей – отличников, стремительного карьерного роста. Все эти мысли создают для нас позитивный эмоциональный фон. НО

Так уж сложилось, что люди и обстоятельства не обязаны соответствовать нашим ожиданиям. Стоит ли себя накручивать даже положительными эмоциями, если они рискуют не сбыться? Что теперь, вообще ничего не ожидать? Как это возможно? Согласна, никак.

Ожидать можно и нужно, но не стоит возводить эти мысли в ранг «Только так и больше никак». Давай заменим слово «ожидания» на «предположения».

Я предполагаю, что моё начальство высоко оценит этот проект. Но этого может не произойти. А ещё, вопреки ожиданиям, мои дети не захотят учить английский или играть на скрипке. И супруг может оказаться не таким внимательным к моим переживаниям. Но разве это повод рухнуть с высоты

ожиданий на торчащую из бетона арматуру?

Предположения – это инструмент к рассмотрению множества вариантов. Готовность при необходимости разработать план «Б». Или принять то, что имеешь (особенно – других людей!). Или отказаться от того, что имеешь.

Да, случиться может по-разному. И это станет свершившимся фактом. А теперь я готов что-то делать с этим фактом.

Спичка 4

Застревание

Неслучайно эта глава следует за «Ожиданиями». Да-да, в ожиданиях мы способны застревать. Например, ты ярко мечтаешь о том, как мощно развернётся твой бизнес. И рискуешь застрять в собственных фантазиях. Как Обломов из одноимённого романа Гончарова, или как Манилов из «Мёртвых душ», который десятилетиями мечтает построить беседку. Но отвлечёмся от художественной литературы. Есть вполне прозаичный биологический механизм.

В нашем организме работает нейромедиатор дофамин. Он – главный в вопросах вознаграждения. Иными словами, он дарит нам хорошие эмоции, когда мы чего-то добиваемся. Дофамин порадует тебя после того, как ты вымоешь горю посуду, сдашь экзамен или наконец-то выбросишь ёлку после Нового года.

Но человек – существо жадное. Мы хотим получать положительные эмоции «за бесплатно», поэтому обманываем свой мозг. Представляя головокружительный успех, ты тоже вырабатываешь себе дофамин. У тебя и так всё отлично! К чему напрягаться?

К тому, что рано или поздно ты заметишь, что дальше фантазий никуда не сдвинулся. И это будет очень обидно.

Особенно, когда решишь сопоставить количество затраченного времени на действия и на мечтания. Не исключено, что дойдет до самообвинений. Тогда – здравствуй, сгоревший изнутри человек.

Речь вовсе не о том, что нельзя расслабляться. Напротив, давать себе отдых необходимо. Просто попробуй, пускаясь в мечтания, делать один шаг для того, чтобы они претворились в жизнь. Всего один, пусть даже совсем маленький. Но шаг, результат от которого будет виден тебе.

Спичка 5

Пережжённые мысли и эмоции

Пережжённые мысли и эмоции – это то, что преследует тебя каждый день. Круговорот одних и тех же рассуждений на одну и ту же тему, рассказывание самому себе или доверенному лицу об одних и тех же эмоциях, чувствах, событиях. Это тоже, своего рода, застревание, но под другим соусом.

Почему мы оказываемся в этой ловушке? Потому что нам это выгодно. От застревания в положительном мы получаем дофамин. От пережжённых мыслей и эмоций – право на прокрастинацию¹.

Переваривая в голове неприятную ситуацию, мы бесконечно задаём себе вопросы: «Почему это случилось? Как же так? За что мне всё это?». К слову, это непродуктивно, так как часть вопросов – риторические, часть – бессмысленные. То есть, ответ на этот вопрос ничем тебе не поможет.

Давай проверим?

Тебя уволили с работы под каким-то формальным предлогом. Ты спрашиваешь себя, почему это произошло. Путём синтеза и анализа приходишь к выводу, что тебя попросили

¹ Прокрастинация – склонность человека к постоянному откладыванию дел на потом, даже если они важны и требуют внимания.

на выход, потому что ты постоянно опаздываешь, проводишь рабочий день то в курилке, то в столовой, вечно отпрашиваешься, а будучи на официальном больничном, постишь сториз из Турции. Есть вопрос – есть ответ, который позволит учесть ошибки и не совершить их впредь. Ну и где здесь застревать?

Другой вариант: ты догадываешься, что тебя уволили, потому что на твоё место нужно взять сына маминой подруги. Вот тебе ответ. Мир в лице твоего босса оказался жесток и несправедлив. Дальше что?

Казалось бы, самый разумный выход – поогорчаться денёк – другой, сжечь фото шефа, распечатать резюме и идти искать карьерного счастья. Если это – про тебя, просто перелистни главу.

Мы же пока обсудим тех, кто пережёвывает ментальную жвачку. Почему мы оказываемся в царстве пережжённых мыслей и эмоций? Потому что это даёт нам право ничего не делать! Переживания действуют покруче любого паралитического препарата. Как с этим жить?

Для начала, понять, что будет, когда я перестану переживать? Начну искать работу. Я хочу сейчас новую работу? Если да, то я просто перестану переживать. Если нет, то я признаюсь себе в этом, и тогда «прикрытие» в виде эмоций мне будет не нужно. Я перестану перегорать эмоционально. И спокойно, без забивания ржавых гвоздей себе в душу, подожду какое-то время.

А ещё предлагаю взять повод для прокрастинации под контроль. Выдели время в течение дня (например, с 19:00 до 19:30), которое ты целиком посвящаешь дурным мыслям. В эти 30 минут накручивай себя, выгорай, депрессуй, страдай, представляй, как всё самое ужасное в мире происходит именно с тобой. А дальше – стоп.

Спичка 6

Уныние

Уныние – грех. Так написано в Библии. А ещё, уныние – и причина, и следствие выгорания. В момент, когда ты решил, что всё очень плохо, – всё действительно становится плохо.

В унынии есть только один плюс – это честное состояние. Если «Застревание» и «Пережжённые эмоции» прикрывают откладывание дел благовидными предложениями, то уныние – это опустившиеся руки и тотальное бездействие на пути к лучшей жизни.

В таком состоянии можно печально лежать на диване, а можно печально продолжать делать, что делаешь, – ходить на ту же работу (лучше-то места уже не светит), жить в той же квартире (которая не нравится) и далее по списку.

Уныние – это когда ты согласился и смирился с тем, что лучше не будет; что «лучше» – в твоей реальности вообще не существует. Остаётся только чахнуть и вянуть. И выгорать от жизни.

Вытаскивать себя из этого состояния непросто. Придётся разбираться с составными частями: воскрешать убитую мотивацию, учиться снова верить в себя и поднимать самооценку.

Для начала наведи порядок вокруг. Пусть окружающее

пространство выглядит более приятно. Приведи себя в порядок. Ты должен себе нравиться хотя бы визуально.

Улыбнись. По одной из теорий возникновения эмоций, мы испытываем то, что у нас на лице написано/отражено в теле. Мы плачем, не потому что нам грустно. Мы грустим, потому что плачем. Согласна, к теории много вопросов. Но в этом контексте попробовать стоит. Выпрями спину, расправь плечи и подними голову. Какая-никакая, а уверенность в себе!

Определи сферу своей компетенции: что от тебя зависит, что – нет. Дальнейшие решения принимай из этого вывода.

И работай над собой. Изучи что-то новое, осуществи мечту, порадууй себя.

Выключай эмоции, мысли, которые тебе неприятны. Ты можешь решать, что чувствовать!

В конце концов, под лежачий камень вода, может быть, затечёт. А под измазанный соплями – нет. Он гидроизолирован.

Спичка 7

Обиды

Многие психологи утверждают, что обида – это детское чувство. Мы обижаемся, когда другие люди не могут удовлетворить наши потребности. Ведь именно в нежном возрасте реакция на все наши запросы – задача взрослых.

Мы стали старше, и теперь сами отвечаем за себя, за реализацию своих потребностей. Но по-прежнему обижаемся. Правда, причина немного изменилась. Мы не принимаем себя, автоматически – не принимаем желания и решения других людей. Это сопровождается ощущением несправедливости и беспомощности (ты же, кажется, не в силах изменить чьё-то решение?).

А дальше – фокус внимания с внешней проблемы смещается на внутренние переживания. Тут можно припомнить вообще всё, что обидчик в своей жизни сделал не так, как ТЕБЕ бы хотелось. Не стоит рассуждать о том, что так не делается, должны же быть представления о морали/долге, не по-людски так поступать. Это философские категории. Мы же говорим о ТВОИХ чувствах. Ты сердисься не потому, что человек вышел за рамки норм морали. Единственная причина – он не удовлетворил твои потребности.

А воз и ныне там. Зато извозчика уже изрядно подточил

изнутри червь обиды. И руки опускаются. И хочется послать всех и всё по известному адресу.

Дано: Человек сделал тебе что-то неприятное.

Решение:

а) Ты уверен, что он в курсе, что задел твои чувства?

б) Почему тебя так обижает выбор другого человека? Может ли он нести ответственность за твои чувства? Как другой человек может отвечать за то, что ТЫ испытываешь?

в) Есть стопроцентное понимание, что единственной целью такого действия было нанести тебе моральный ущерб?

г) Что будет, если сказать обидчику в лицо, что он, по твоему мнению, неправ?

д) Как можно исправить ситуацию/развернуть её в свою пользу?

е) Какой урок можно извлечь?

ё) Что делать дальше? Вот тут предлагаю расписать по шагам.

Долгие обиды выматывают, оттягивают всё внимание на себя, занимают каждую мысль. Ты начинаешь уставать от собственных же переживаний. Бросай это дело. Есть ситуация – это уже свершившийся факт. Оплакивать её – твоё право. Но ЗАЧЕМ?

Если ты нашёл ответ на этот вопрос, то поприветствуй: в студии появляются твои вторичные выгоды. То есть, честный ответ на вопрос, какую личную пользу ты извлекаешь из того, что обижаешься?

Спичка 8

«Жду – не дождусь»

Ждать, когда наступит время, – это тоже способ выгорания. А ещё – способ самоубийства. Ты постоянно ждёшь, когда придёт какой-то момент. Ты настолько поглощён зачёркиванием дней в календаре или слежением за ходом минутной стрелки, что пропускаешь время своей жизни. Не присутствуешь в пресловутом «здесь и сейчас».

Потом ты обязательно будешь оглядываться в прошлое и жалеть о том, что не слушал учителя – ждал перемены. Вместо того чтобы покатать пресс – ждал понедельника – официального дня начала всех диет и утренних пробежек. Высиживал часы на нелюбимой работе, а не искал дополнительный заработок/изучал что-то новое и полезное/подбирал другое место трудоустройства.

Мысли о потраченном времени и упущенных возможностях – тоже отличный способ выгореть.

Что делать, чтобы этого не произошло? Спроси себя: где я? Что я здесь делаю? И зачем я здесь? Если удалось дать внятный ответ, значит, всё идет как надо, и ты не выгораешь.

Когда ничего вразумительного сказать не получается, нужно наполнить это время каким-то смыслом. Например, я сейчас расслабляюсь. Тратить время на отдых тоже нужно.

Не устраивает эта опция? Значит, время найти замену.

По поводу «жду – не дождусь» есть эмоциональный дискомфорт? Не трать на него время. Проанализируй свои чувства и эмоции. Пойми, чему они хотят тебя научить. Извлеки опыт (придумай, для чего это было нужно). А дальше – поступай, как знаешь. Но я бы предложила сказать себе: «Я больше так не буду» и начать действовать.

Спичка 9

Фанатичность

«Всё хорошо, что в меру». Так сказал Гиппократ. И повод спорить с этим утверждением у нас отсутствует.

Фанатичное увлечение чем-либо, обожание – ещё один чек-поинт на пути к выгоранию. Допустим, работа. Нам очень-очень нравится дело, которым мы занимаемся. Мы посвящаем этому делу всего себя. Периодически пропускаем обед, не помним, когда последний раз отдыхали в выходные и уходили с работы в 18:00.

И всё это – наш выбор! Мы не отказываемся от новых проектов, всегда «на подхвате», соглашаемся на самые сложные задачи. Так могут пройти месяцы и годы. Ты черпаешь все свои эмоции из одного колодца. Работа дарит тебе полный спектр чувств и переживаний. Со временем ты черпаешь всё больше и больше. Вода просто не успевает прибывать.

Взлетая вверх по карьерной лестнице, ты положил все яйца в одну корзину. А потом споткнулся и разбил сразу всё. Читай – выгорел.

То же самое может произойти в семье. Речь о родителях, которые положили себя на алтарь воспитания детей/служения супругу или родителям. Позитив рано или поздно истощается, а восстановить силы нигде. А ещё, люди могут быть

недостаточно благодарными за такое самопожертвование.

Вишенка на торте – отсутствие бурного интереса у других к твоей деятельности. Фанатам своей работы или хобби сложно переключаться с «главной темы». Со временем, новости с нивы труда станут единственным, о чём ты можешь разговаривать. А твоему окружению просто не интересно! Ну не хочется приятелю при каждой вашей встрече слушать трёхчасовой рассказ о том, какие интересные рабочие кейсы ты решил!

Тебя же это злит, как минимум – ввергает в пучину непонимания. «Почему он вечно пытается сменить тему? Это же так увлекательно! Он такой ограниченный – ничем не интересуется». Почему же «ничем»? Человек интересуется ТОБОЙ, а не твоей работой!

Со временем с «фанатами» становится скучно. Нарушается коммуникация. Как тут не выгореть, когда кажется, что дело твоей жизни всем безразлично?

Во-первых, не безразлично, а НЕ НАСТОЛЬКО интересно.

Во-вторых, если ты говоришь только о работе, получается, твоя личность на этом заканчивается?

Спичка 10

Обесценивание

«Работа за 3 копейки – всё, на что я могу рассчитывать».
«Да, подумаешь, сделала 50 проектов за год. Ни один же больше пяти миллионов не заработал». «Ну, воспитала я 3 лауреатов Нобелевской премии. И что это, достижение?»

Примеры, возможно, не из твоей жизни. Но все они – про обесценивание. Не уважать свои успехи могут и те, кто добился головокружительных, по мнению общества, высот. Что уж говорить о тех, кто в космос не летал, не получил докторскую степень, не ездит на «Роллс-Ройсе».

Мы обесцениваем всё, что имеем, только по одной причине – мы обесцениваем себя. Мы не считаем значимым багажом свои знания и опыт, личные качества. Так происходит из-за низкой самооценки. Обычно это начинается в детстве.

Мама говорила: «Зачем ты готовишься к конкурсу красоты! Это – ерунда! Читай биологию».

Папа поддерживал: «Господи, «четвёрка» по физике. Нашёл, чем гордиться».

Твой труд и интересы обесценили настолько, что ты сам перестал себя ценить. Тебе кажется, что участие в конкурсе красоты – это такая мелочь! Подумаешь, ночами костюмы шила, репетировала танец до синяков, собрала и организо-

вала группу поддержки. Успехом теперь не считается и «четвёрка» по самому сложному школьному предмету у самой злобной грымзы из всех учителей.

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.