

АННА НЕГИ

**Профилактика синдрома эмоционального
выгорания и профессиональной деформации
с использованием когнитивного, телесно-
ориентированного и экзистенциально-
аналитического подходов**



Анна Неги

**Профилактика синдрома
эмоционального выгорания
и профессиональной
деформации с использованием
когнитивного, телесно-
ориентированного
и экзистенциально-
аналитического подходов**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18533814
ISBN 9785447479107*

Аннотация

Данная книга обращена прежде всего к специалистам помогающих профессий: психологам, врачам, социальным работникам. Однако она может быть не менее полезна широкому кругу читателей, желающих улучшить качество своей жизни.

Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Профилактика синдрома
эмоционального выгорания
и профессиональной
деформации
с использованием
когнитивного, телесно-
ориентированного
и экзистенциально-
аналитического подходов**

Анна Неги

*Посвящается моим уважаемым коллегам,
людям помогающих профессий: психологам,
работникам социальной сферы, медикам, а также
любимому мужу – вдохновителю моих идей, моей
постоянной поддержке.*

Введение

危机

Это – «вэй» и «цзи». Это два китайских иероглифа, которые многие психологи любят приводить в качестве метафоры кризиса. Означают они, как многие уже слышали – «опасность» и «возможность». Дальше на лекциях и семинарах на обозначенную нами тему коллеги обычно рассказывают притчу, которая в различных изложениях звучит примерно так:

«Однажды где-то на Востоке Ученик пришел к Учителю и сказал:

– Как в одном слове могут быть заключены два таких разных значения: проблема и возможность?

Учитель рассердился и выгнал непонятливого Ученика.

– Когда мне можно будет вернуться? – заплакал Ученик.

– Ты поймешь, – невозмутимо ответил Учитель.

Через год Ученик вернулся и рассказал Учителю и осталь-

ным такую историю. Оказывается, на следующий день после того, как его выгнал Учитель, Ученик пошел на работу и узнал, что уволен. Он очень старался найти работу, надо было содержать семью. Тогда Ученик создал собственное дело. Ученик старался, собрал команду, и через год его компания стала одной из самых преуспевающих в своей сфере.

– Как я благодарен тебе, Учитель, – воскликнул Ученик.

– Благодарю Путь, – спокойно ответил Учитель.

Синдром эмоционального выгорания или **burning-out** известен психологам давно. Это состояние, когда ничего не хочется, когда опускаются руки, перестает интересовать прежде любимая работа, начинают раздражать родственники и друзья.

Потеря работы, угроза сокращения, резкая девальвация зарплат, пенсий, банковских сбережений, утрата бизнеса, общая социальная нестабильность – все это факторы, которые, к сожалению, не способствуют укреплению нашего психологического здоровья.

Эмоциональное выгорание в этом смысле вещь коварная, его не всегда можно распознать, особенно на первых стадиях.

Все начинается с легкой стадии.

Не сдал экзамен, возникла угроза попасть под сокращение, рассорилась с подругой. У человека может нарушиться сон, могут появиться головные боли, раздражительность. Но вот ситуация разрядилась, стороны примирились, увольнение миновало, и повод для стресса постепенно уходит. Уходит психологическое напряжение, а с ним и все сопутствующие симптомы, организм, а с ним и человек приходит в норму.

Не стоит бояться таких напряжений. Наш организм заточен, чтобы выдерживать одновременные большие нагрузки, которые впоследствии достаточно легко компенсируются богатырским сном, отдыхом в выходные, общением с приятными людьми. *Все становится более серьезным, когда речь идет о таком факторе как:*

Хронический стресс.

Представьте себе ситуацию, когда вы должны каждый день ходить на нелюбимую работу. Вам не нравится род занятий, у вас эмоционально нестабильный начальник (ца), вам мало платят. Но вы ответственны за близких, надо растить детей, и вот, кажется, уже нет выхода из замкнутого круга. Напряжение накапливается, ситуация может тянуться годами по принципу «под лежащий камень». И, хотя вы периодически говорите себе, что «всё, увольняюсь», но... нет ничего более постоянного, чем временное, и светлое завтра так почему-то и не наступает.

Это состояние знакомо людям так называемых помогающих профессий: психологам, спасателям, медикам. Так, в ситуациях постоянной работы в зонах чрезвычайных катастроф специалисты могут начать испытывать хроническую усталость, у них могут притупиться чувства к тем, кому они призваны помогать, происходит некая «дегуманизация» личности, их перестают понимать коллеги и друзья.

Хроническое выгорание может наступить в ситуациях, когда человек много и честно работает, старается, но не получает признания и вознаграждения за свой труд ни в виде материального поощрения, ни как простое человеческое спасибо.

Стадии эмоционального выгорания

Первая стадия может выражаться в чрезмерности требований человека к самому себе, постоянной перегруженности на работе и в семье, большом количестве незавершенных дел и постоянном временном цейтноте. Это еще не есть собственно выгорание в буквальном смысле этого слова.

Главное, что стоит запомнить: на слом привычных стереотипов уйдет некоторое время, но привычка становится характером, характер – судьбой. Так мы меняем жизнь.

Вторая стадия заключается в истощении как физическом, так и эмоциональном. Часто это происходит в случаях так называемого пролонгированного рабочего времени. Служащий постоянно перерабатывает, остается в выходные,

не получает за это должной оплаты. Если человек начинает роптать, то в условиях кризиса он рискует быть уволенным.

На *третьей стадии* человек начинает «забывать» на работу, игнорировать и саботировать рабочую дисциплину, разрывая отношения. Интуитивно он ищет покой, но понимает его как одиночество, уход от социальных отношений. А это, согласитесь, обидно. Потому что смыслы человеческого существования вряд ли можно определить вне отношений, вне людей! Природа к нам равнодушна, искусство, архитектура, музыка не имеют смысла сами по себе, если нет «принимающих ушей, глаз, души».

На *четвертой* может усилиться вся симптоматика третьей, либо, что самое страшное, человек уходит в болезнь.

Что делать?

«Если у человека есть «зачем» жить, то он выдержит любое «как».

Философ Ф. Ницше.

Все профилактические меры необходимо принимать уже на второй стадии, не переходя в последующие.

Что же предпринять, как нам остаться людьми, полноценно проживающими нашу уникальную жизнь, остаться на плаву, что бы ни происходило в окружающем пространстве?

Среди наших современников о феномене эмоционального выгорания много пишет известный австрийский психоте-

рапевт, последователь В. Франкла и автор экзистенциального анализа Альфред Лэнгле. Так, в одной из своих статей он определяет выгорание как «пепел после фейерверка». В экзистенциальной философии считается, что причиной выгорания является экзистенциальный вакуум. Виктор Франкл описал это состояние, как страдание от чувства пустоты и отсутствия смысла.

Человек, который много и интенсивно работает, но ведет наполненную смыслом жизнь, как правило, не страдает от экзистенциального вакуума, в отличие от многих людей, которые могут работать совсем немного, но порой полностью утратить радость бытия и удовольствие от жизни.

По сути мы должны быть благодарны синдрому эмоционального выгорания. Это вид психологической защиты, который ставит нас перед вопросом: действительно ли я вижу смысл в том, что делаю, является ли это для меня ценностью?

Немаловажным моментом является отслеживание **мотивов своей деятельности**. Почему тот или иной человек делает что-то?

Я лечу людей, потому что хочу помочь, или я заинтересован только в признании коллег и карьерном росте? Позиция главного врача или даже директора клиники в отсутствии любви и интереса к медицине как таковой, как и к пациентам – прямой путь к истощению, к утрате радости от созидательного труда.

Я ввязалась в проект, суляющий мне большие деньги, но противоречащий моим ценностям? Скорее всего я буду страдать. А если человек игнорирует свои ценности, то и ценность собственной жизни у него может снижаться. Тратить время своей жизни на то, что не является важным или входит в противоречие с собственными понятиями о добре и зле – значит обречь себя на стресс и психосоматические расстройства, как минимум.

Одна из экзистенциальных проблем – проблема власти. Позиция руководителя любого звена ради власти как таковой губительна для личности.

«Хорошим начальником» движет интерес к делу, увлеченность задачей. «Хороший руководитель» опирается на сильных людей, не боится брать в команду профессионалов, специалистов с высоким уровнем компетенции, могущей в каких-то аспектах превосходить его собственную. Должность – вещь нестабильная, подверженная переменам. Признание коллег, регалии, аплодисменты – все преходящее. Интерес к своей деятельности, постоянное повышение профессионализма – рецепт, как «не сгореть на работе».

Миру известны очень богатые и успешные люди, которые были тем не менее очень несчастны. Недавний трагический пример – актер Р. Уильямс, великий комик, покончивший с собой в уходящем году.

Иногда основным мотивом, дающим энергию к достижениям, у этих людей является неуверенность в себе, идущая

с детства. Человек жил в тяжелых условиях, нуждался и подсознательно всегда испытывал стыд за эту нужду. Он дает себе зарок «больше никогда не переживать такого состояния». Но главный мотив успешной деятельности – предотвратить состояние нищеты, не стать снова бедным – уязвим в основе своей. Он может привести к непосильно высокой планке для человека, которую он/она просто однажды не сможет взять. А. Лэнгле считает, что «выгорание – это психический счет, который нам выставляют за долгое отчужденное отношение с жизнью».

Поскольку книгу я посвящаю прежде всего своим коллегам, людям помогающих профессий: психологам, социальным работникам, сотрудникам МЧС, медикам, то в ней мы будем говорить еще и, может быть, в первую очередь, о смыслах нашей деятельности. О том, что попробовать предотвратить синдром выгорания даже в наше непростое, полное вызовов время можно, поставив себе 2 вопроса, которые предлагает нам экзистенциальная психология:

- Для чего я это делаю (есть ли в этом смысл)?
- Нравится ли мне это делать (приносит ли мне деятельность радость)?

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.