

ВЫГОРЕВШИЕ

ПСИХОЛОГ
АНДРЕЙ ЧЕРНЫШЕВ



Андрей Чернышёв

Выгоревшие

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70304818

ISBN 9785006214217

Аннотация

Выгорание на работе, в отношениях в семье – ведущая тема последнего времени. Рассмотрим некоторые аспекты психологического и эмоционального выгорания.

Содержание

Выгоревшие дотла	5
Внутренние конфликты – необходимые и естественные этапы для развития личности	18
Экзистенциальная психотерапия – что это?	22
Работа	24
Впереди целая жизнь, а мне хочется на пенсию	24
Что меняется, когда вы меняете место работы?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Выгоревшие

Андрей Чернышёв

© Андрей Чернышёв, 2024

ISBN 978-5-0062-1421-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Выгоревшие дотла

Самые обычные люди они ходят рядом с нами, ничем особенно не отличаются, на них нет ярлыка или каких-то других отметин. Но они не такие как мы.

Человек сам не может выйти из состояния бессмысленного самосожжения своих сил и энергии. Ему нужна помощь.

Выгорание человека из-за полного погружения, растворения в работе, в человеке, в семье сейчас настолько актуально, что есть необходимость выделить эту тему отдельно. Поэтому возникла идея собрать истории из моей практики работы психологом в отдельную книгу. И рассказать о том, что из себя представляет феномен выгорания, как его можно одолеть и что делать, если вы поняли, что у вас появились симптомы этого состояния.

Амбициозный человек в современном мире прикладывает невероятные усилия для реализации своих высоких планов. И, как правило, неизбежно платит за это полной апатией к самим этим идеям, к своим целям и даже к своей жизни. Еще вчера это был человек с горящим глазом, а сегодня его тусклый и мутный глаз никуда и ни на что не хочет смотреть.

Мне, как специалисту, понятны эти метаморфозы. Они происходят по многим причинам. Выделю главные: неумение рассчитывать свои силы, незнание себя, непонимание своих истинных целей, закладка на спринтерскую дистан-

цию, когда нужно бежать марафон.

Геннадий Анатольевич включился в свой бизнес настолько интенсивно, что, буквально, «порвал жилы». Он истощен не только морально, но и физически. По пути к цели он потерял семью и контакт с детьми. А цена всему этому – мужчина лежит дома на диване, после длительного лечения в клинике. И совершенно не готов что-либо делать. Даже книги читать.

Успехи его организации, на которую он положил жизнь и силы, ему уже не нужны, они его не радуют и он готов расстаться с компанией, которая вытянула из него все его соки, но принесла доход, потешила самолюбие и «убила» его мечты о счастливой, здоровой, спокойной семейной жизни.

Есть и другая история.

Мария замужем. У нее малышка и замечательный муж. Она мечтала о такой жизни и с таким усердием, на полную катушку, вкладывалась в организацию идеального быта своего семейного гнездышка, что после рождения дочки, выдохлась. Сейчас это молодая и яркая женщина вместе с психологом ищет дорогу обратно к себе и залечивает свою апатию ко всему, что ей так дорого.

Когда приходит понимание того, что с вами что-то не так?

Когда у вас пропадают цели. И мечты. И радость жизни. А главная мысль в голове – чтобы вас никто не трогал, не кантовал, не заставлял двигаться и не давил на ваши за-

ветные кнопки. Вы выдохлись и внутренних ресурсов больше искать негде. Точнее – вы их не видите.

Эмоциональное выгорание само по себе не остановить. Это все равно, как из золы пытаться добывать дерево. Более того, необходимо определить состояние человека глазами и опытом профессионального психолога. Однако, все таки необходимо знать, как различить что с вами происходит, чтобы понимать насколько может быть велика опасность потерять в прошлом и не жить в настоящем.

Различают 12 стадий выгорания: от энтузиазма до отвращения.

Энтузиазм: На этой стадии человек испытывает глубокое вдохновение в отношении своей работы или цели. Он полон энергии и стремления достичь успеха.

Повышенная продуктивность: Человек находится в состоянии высокой эффективности, идеи и решения приходят ему легко. Он наслаждается своей работой и чувствует себя максимально реализованным.

Упадок энтузиазма: Человеку может казаться, что его усилия напрасны и мало результативны. Он может ощущать первые признаки усталости и подавленности.

Заторможенность: На этой стадии энергия и мотивация снижаются. Человек может испытывать чувство безнадежности и фрустрации. Трудно сосредоточиться и принимать ре-

шения.

Расстройство: Эмоциональное состояние человека может ухудшиться. Он может испытывать гнев, раздражение или пессимизм. Мотивация к работе снижается, а качество работы падает.

Изоляция: Человек начинает избегать общения с коллегами и близкими. Он чувствует себя отчужденным от окружающих. Работа может стать причиной страха и тревоги.

Ощущение бессмысленности: Человек теряет интерес к своей работе и начинает сомневаться в значимости своих усилий. Он может ощущать пустоту и отсутствие цели в своей жизни.

Упадок эмоциональной стабильности: Человек становится более эмоционально нестабильным. Он может прекрасно начинать, но не доводить дело до конца, испытывать периоды уныния и депрессии.

Расстройство физического здоровья: Выгорание начинает влиять на физическое здоровье человека. Он может испытывать постоянную усталость, проблемы со сном, потерю аппетита и другие физические симптомы.

Отчаяние: Человек полностью теряет надежду и веру в себя. Он может чувствовать себя в тупике и неспособным изменить ситуацию. Отчаяние может привести к мыслям о смене работы или даже самоубийстве.

Когнитивные проблемы: После продолжительного периода стресса и физического и эмоционального истощения мо-

гут возникнуть проблемы с концентрацией, памятью и принятием решений.

Отвращение: В последней стадии выгорания человек испытывает чувство отвращения к своей работе, коллегам и собственной жизненной ситуации. Он становится циничным, равнодушным, безразличным, неспособным на действия. Он уже не хочет управлять собой и ситуацией. Чаще всего в этой стадии выгорания человек увольняется, рвет даже самые важные контакты в своей жизни, уходит в себя.

Причины выгорания могут быть как психологическими, так и социальными.

Основные психологические причины выгорания:

Перфекционизм: высокие стандарты, непрерывное стремление к совершенству и требования к себе могут привести к бесконечному чувству недостаточности и неудовлетворенности.

Высокая нагрузка: наличие большого количества задач, постоянная нехватка времени и постоянное ощущение работы на пределе могут привести к перегрузке и усталости.

Монотонность и однообразие: повторение одних и тех же задач, отсутствие разнообразия и новых вызовов могут вызвать чувство скуки и потери интереса к делу.

Невозможность контроля: чувство потери контроля над рабочими процессами или невозможность принимать реше-

ния могут вызывать страх и беспомощность.

Недостаток поддержки: отсутствие поддержки со стороны коллег или руководства может усилить чувства изоляции и одиночества.

Основные социальные причины выгорания:

Разрыв между работой и личной жизнью: оверворк, (overwork) чрезмерное количество работы, длительные рабочие часы и непрерывное нахождение в состоянии работы могут создать дисбаланс между работой и личной жизнью, что приводит к стрессу и выгоранию.

Конфликты в коллективе: напряженные отношения между коллегами, конфликты с руководством, неприятная рабочая атмосфера вызывают стресс и негативные эмоции.

Отсутствие вознаграждения и признания: недостаток признания со стороны коллег или руководства, отсутствие достойного вознаграждения за труд и достижения может привести к чувству собственной неполноценности, недооцененности.

Несбалансированность работы: неравномерное распределение работы, повышенные требования или отсутствие стимулирующих задач могут создать дисбаланс в рабочей нагрузке и вызвать чувство несправедливости.

Системные факторы: социальные и структурные причины, такие как высокая конкуренция, нестабильность на рынке труда, сокращение рабочих мест или недостаток ресур-

сов, также могут оказывать влияние на возникновение выгорания.

Все эти факторы чаще всего взаимосвязаны и усиливают друг друга, что неминуемо приводит человека к выгоранию.

Как быть?

Даже высококласный психолог не может помочь клиенту, если он не готов с собой работать. Поэтому важно понимать как поддержать себя самого в эти сложные времена.

Установите границы и соблюдайте их: Не стесняйтесь говорить «нет» и не берите на себя слишком много работы или обязательств. Установите четкий рабочий график без переработок, отдыхайте в нужные моменты и уделяйте время себе.

Заботьтесь о своем физическом здоровье: Регулярная физическая активность, здоровое питание и достаточный сон помогут вам поддерживать энергию и восстанавливаться после периодов напряжения.

Найдите поддержку и возможность разделить свои чувства: Общайтесь с близкими людьми, друзьями или коллегами о том, что вы чувствуете, обсуждайте по дружески ваши ожидания, связанные с работой. Обязательно поговорите с психологом.

Делегируйте: Если у вас есть возможность, перераспределите задания и обязанности между вами и вашими коллегами или сотрудниками.

Учитесь просить о помощи и доверяйтесь окружающим. Планируйте время для себя: Найдите хобби или занятие, которое приносит вам удовольствие и релаксацию. Включите регулярные перерывы и отпуска в свое расписание, чтобы восстановиться и перезарядиться.

Обратитесь за профессиональной помощью: Если симптомы выгорания продолжают ухудшаться, не стесняйтесь обратиться за помощью к врачу или специалисту по психологии для получения дополнительной поддержки и лечения.

Не надо ждать, когда все полетит в тартарары. Иногда действительно, бывает поздно.

История возникновения понятия выгорание человека совсем короткая.

В 1974 году американский психиатр Герберт Фрейденбергер впервые ввел термин «эмоциональное выгорание» (burnout). Он дал название термину, когда стал наблюдать за своими коллегами в психиатрической лечебнице. Новые сотрудники, после довольно короткого времени активного энтузиазма, проявляют потерю интереса к работе, работоспособность сокращается в разы, многие жаловались на потерю сна.

Назвать выгорание «запахом горячей проводки» предложил в 1981 году Эверетт Фредерик Морроу. Этот термин прежде всего относится к профессиональному выгоранию.

Одна из главных причин выгорания связана с ощущением

людей несправедливого по отношению к себе.

Что интересно, есть особые черты выгорания- чем выше оплата труда, тем медленнее наступает выгорание, но оно все равно может произойти, если есть другие факторы, вызывающие выгорание. Материальная мотивация может быть полезной в экстренных ситуациях, когда необходимо преодолеть сложный период, однако после этого необходим период отдыха, иначе выгорание может наступить быстрее.

Павка Корчагин – антигерой?

Зачитываясь романом «Как закалялась сталь», я не понимал в школьном возрасте, что многие годы разные люди создавали у нашего поколения идеальный образ человека будущего: жизнь и здоровье он отдает за одну только идею, что когда-то, кто-то будет жить гораздо лучше, чем сейчас его друзья, близкие, родные. В том, что считается классической литературой и никто не оспаривает литературного значения этих произведений – очень часто звучит мысль, что ценность одной человеческой жизни ничтожна, что человек на работе не может и не имеет права уставать. Утомление на рабочем месте считается слабостью, первыми признаками лодыря, тунеядца и лентяя.

Воспевание трудолюбия, полную самоотдачу, жертвование собой всегда казалось нам достойным выбором. Но ведь есть и другая сторона медали – можно эффективно работать и без надрыва. Сохраняя себе жизнь и здоровье. Работа –

это не героизм в чистом виде, это труд который приносит удовольствие от самореализации, необходимый доход и радость полноты жизни. Но в прошлом веке ряд глобальных потрясений потребовали от человечества невероятных усилий. Которые отразились во всех сферах нашей жизни, в том числе в литературе и пропаганде. Наша страна совсем не исключение.

Это общемировая тенденция, которая обратила на себя внимание специалистов в связи с поголовными обращениями людей за помощью к психологам с просьбой помочь заново полюбить свою работу, деятельность, жизнь.

Согласно исследованиям, проведенным Американской психологической ассоциацией, около половины работников в США испытывают симптомы психологического выгорания. Около 75% работников, которые жалуются на психическое или физическое здоровье, говорят, что вызывает их стресс – большой объем работы.

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 90% людей с депрессией испытывают проблемы на работе, а 50% записаны на лечение, при этом не сообщают об этом своим работодателям.

По отчету American Institute of Stress, более трети сотрудников в США рассматривают свою работу как источник высокой степени стресса, а более половины чувствуют, что не имеют возможности управлять своим временем или выстраивать приоритеты.

Изучение статистики Великобритании показало, что примерно треть всех больничных листов относится к психическим заболеваниям, связанным с работой, а более 80% из них являются результатом психологического стресса на работе.

В отношениях и семье, по данным Национального института здоровья США, более 40% всех разводов происходят из-за недостатка коммуникации и проблем на работе, связанных с психологическим воздействием.

Исследование, проведенное Всемирной организацией здравоохранения в 2019 году, показало, что выгорание – официально признанное медицинское состояние и включено в МКБ-11 как медицинский диагноз.

Согласно исследованию Monster 2018 года, более половины миллениалов проживают выгорание на работе.

Исследование, проведенное CNBC в 2018 году, показало, что более половины бизнес-лидеров испытывают симптомы выгорания на работе.

Работники служб здравоохранения, преподаватели, сотрудники правоохранительных органов, социальных служб и журналисты чаще всего подвержены выгоранию.

В некоторых странах, таких как Япония, существует термин «Кароси» который означает «смерть от переутомления на работе». Люди буквально умирают на своем рабочем месте из-за перегрузок и объема выполняемых задач.

Анализ данных Бюро трудовой статистики США показал,

что временная работа и работа на дому могут повысить риск выгорания. Вот почему все жители земли попавшие под пандемию 2020 года до сих пор на себе испытывают ее последствия. Не говоря уже о том, каким ударом для людей стала сама ситуация, которая возникла с населением планеты в связи коронавирусом, последующей пандемией и самоизоляцией.

Исследование, опубликованное в «Journal of Applied Psychology», показало, что невысокий уровень эмоционального интеллекта может увеличивать риск выгорания на работе.

В некоторых крупных компаниях введены дни отдыха специально для работников, которые испытывают выгорание.

Предприятия и организации включают в свои программы сотрудничества элементы связанные с управлением стрессом, медитацией и более гибким графиком работы, чтобы предотвратить выгорание у своих сотрудников.

По результатам исследований 2020—2023 годов в России процент людей, испытывающих выгорание, колебался в пределах 30—60%. Эта цифра такая не устойчивая из-за социально-политических и экономических проблем.

Есть ли возможность преодолеть психологическое выгорание в нынешних условиях?

Именно этому размышлению мы и посвятим книгу, которая была собрана как пазл из разных историй в практике пси-

хотерапевта. Разбирая разные жизненные истории мы вместе с вами будем искать ответы которые помогут вам не падать в черную дыру разочарования, усталости, отсутствия жизненных сил и энергии.

Но прежде чем мы начнем – позвольте представиться тем, кто не читал мои книги и блоги.

Внутренние конфликты – необходимые и естественные этапы для развития личности

Я закончил МГУ, факультет психологии. Для меня университет – это стиль и уровень образования на всю жизнь. Главное, чему нас научили – учиться.

Время жизни и учебы на психфаке в МГУ для меня – золотое. Даже не смотря на то, что это были времена перемен в стране, все ломалось и менялось. Но мы были молодыми, мы прошли самое главное свое испытание на тот момент – поступление в самый лучший ВУЗ страны и тогда у нас был весь мир в кармане.

Нам читали лекции яркие и интересные преподаватели, чьи книги и труды переводили на разные языки мира, мы прикасались к уникальным знаниям о природе человеческих чувств и эмоций, мы разбирали по деталям причинно-следственные связи зарождения линий поведения, привычек, поступков.

А за окном проходила смена общественно-политического уклада жизни страны, но мы были молодыми, смелыми и спокойно принимали все, что происходило с нами и вокруг нас. До тех пор, пока после окончания университета мы

не попали в реальную жизнь.

Профессия «Психолог» – был редкой, невостребованной и мало оплачиваемой.

Немного поболтавшись в этом статусе я решил, что время психологов еще не настало. На психфаке нам дали замечательный инструмент в руки – умение проводить социологические исследования, изучая общественное мнение. Я взял его в руки и перешел в социолога, а потом занялся политическим консалтингом.

Социальный психолог, человек, который наблюдает, изучает общественное мнение, умеет его анализировать, делать выводы на основании масштабных исследований. У меня были мощные и впечатляющие проекты.

Политика – очень захватывающий процесс. Но даже от него наступает усталость и ощущение выгорания. Когда ты понимаешь, что все уже пройдено и нет ничего, что может тебя покорить, завести и стать увлекающим за собой явлением.

Интернат для зависимых подростков.

Двадцать лет мое предназначение меня ждало. Несколько лет тому назад я понял – пора. В интернат для зависимых подростков «Ариадна» я попал почти случайно. Хотя теперь понимаю, это было очень важное и серьезное профессиональное испытание. Судьбы детей, которые оказались

в стенах интерната, полны взрослых испытаний, потрясений и жесточайших подробностей, от которых даже у взрослых людей кровь стынет в жилах.

Мой тезка Андрей начал употреблять наркотики не потому, что рос в асоциальной среде. Напротив, он был так опекаем, так огражден и оторван мамой и бабушкой от своих ровесников, что буквально задыхался от их душных объятий. Только вот в их опеке было мало обычной материнской и бабушкиной любви. Пытаясь вырваться на свободу от настойчивого, постоянного давления и управления своей жизни, молодой и подающий надежды актер кино нашел способ вырваться на свободу и получить сомнительное удовольствие – начал употреблять наркотики. Реабилитация оградила его на время от родных, но выпустившись из интерната – он снова вернулся домой. В котором ничего не поменялось. Что его там ждет? Справится ли он с искушением, усвоил ли он азы работы над собой, которые мы проходили? Мы не можем предугадать. Удержаться от употребления – задача личности. А дети еще далеко не сформированные характеры. Им предстоят немалые испытания. Которые очень часто «прилетают» от их родителей. Как девочке перестать употреблять, если родители в день свидания в интернате сами приносят дозу своему ребенку? Как пацану в 12 лет удержаться, если родная мать бьет его до черных синяков, называя это действие методом воспитания? Почему бы не расслабиться девушке из очень обеспеченной семьи, если у нее дома отец от-

крыто употребляет и не возражает, когда дочь присоединяется? В моей профессиональной «обойме» не менее десятков подобных историй. Прорабатывая с ребятами их не детские сюжеты, я понял – близок к профессиональному выгоранию. Для моей профессии – это приговор, поэтому решил: пришло время идти дальше.

Работа в интернате еще раз мне показала, что психология – живая наука, основанная прежде всего, на практических знаниях. Но теория – это база всего, опора, которая позволяет стоять крепко на ногах. И я решил продолжить учиться. Направление в психологии, которое отвечает моим внутренним убеждениям – Экзистенциальная психотерапия.

Продолжая учиться, я открыл личную практику. Мой блог на Яндекс Дзен и рассказы о жизненных ситуациях людей, в которые они себя втягивают – это своеобразный обучающий курс для тех, кто готов и хочет думать о себе, о своей жизни, об общении, о своих связях с этим миром, чтобы сделать свою жизнь лучше, счастливей, ярче, насыщенней и понятней.

Экзистенциальная психотерапия – что это?

Вы можете лишиться всего в жизни, кроме одного – свободы выбирать реакцию на происходящее.

Виктор Эмиль Франкл – австрийский психиатр, психолог, философ и невролог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря. Создатель логотерапии (буквально: исцеление смыслом) – направление в экзистенциальной психологии и психотерапии.

Экзистенциальная психотерапия – это направление психотерапии, которое фокусируется на исследовании экзистенциальных вопросов и проблем, с которыми сталкивается человек в его жизни. Ключевыми концепциями этого подхода являются осознание смысла и значимости жизни, выбор и ответственность, свобода и ограничения, жизнь и смерть.

Цель экзистенциальной психотерапии – помочь клиенту исследовать свои убеждения, ценности и цели, а также понять, как эти факторы влияют на его психическое состояние и способность принимать решения. Терапевт ведет диалог с клиентом, помогая ему осознавать и разрешать внутренние противоречия и конфликты, связанные с его собственным существованием и местом в мире.

Экзистенциальная психотерапия также помогает клиенту

столкнуться с жизненными вызовами, такими как страх перед смертью, чувство беспомощности или потери смысла. Она помогает людям справляться с переживаниями, связанными с изменениями в жизни, такими как развод, потеря близких, работы, болезнь.

Одним из центральных принципов экзистенциальной психотерапии является идея, что каждый человек имеет свободу выбора и ответственность за свою жизнь и решения. Вот почему так важно моим пациентам самим активно работать над своими проблемами и принимать решения, основанные на собственных ценностях и целях.

В целом, экзистенциальная психотерапия помогает людям осознавать и преодолевать свои внутренние противоречия, находить смысл и направление в своей жизни, а также принимать ответственные решения для улучшения своего психологического благополучия.

Работа

Впереди целая жизнь, а мне хочется на пенсию

Меня считают очень успешной карьеристкой. Года нет, как я закончила институт, а уже сделала головокружительную карьеру. Без протекции, без заходов в постель к начальнику. Просто работала сутки напролет, добивалась максимального результата от самой себя. выкладывалась по полной.

По образованию я маркетолог. По складу ума – аналитик. По характеру – активная, резкая, нетерпеливая, жесткая. Наверное, не зря мои коллеги не скрывают ко мне своего отношения – они говорят, что я амбициозная, заносчивая и совершенно уверена в своей правоте. Поэтому опасаются меня, все на удалении. Да, так и есть. И правильно. У меня помимо хорошего образования еще и крутой опыт работы. Пусть не большой, но я провела самостоятельно несколько масштабных исследований, написала грамотные отчеты, дала рекомендации на основе отчетов, клиенты с меня пылинки сдувает. Я подняла их бизнес в разы. Так что не удивительно.

Но сама я за время учебы и работы так вымоталась, что никого видеть не могу. Даже стол свой компьютерный ненавижу. Просыпаюсь с ощущением, что зря открыла глаза, собираюсь на автомате, давку в метро ненавижу, в офисе все фальшивые, как плохо сделанные куклы. Даже за хорошими словами нет ни одного искреннего слова. Все вранье и ложь.

– Я что-то делаю на автомате, но сама не наслаждаюсь ни одним движением из того, что делаю. Просто перегорела. Еще в институте так стремилась в эту компанию, в которой сейчас работаю. Это была моя мечта. Теперь мечтаю свалиться в кровать и не открывать глаза. Мне все скучно. Моя работа стала не моей, не для меня.

Тема выгорания на работе или в жизни, потери интереса к деятельности как таковой – просто настоящий бич для современных деловых людей. По статистике – каждый второй человек рассказывает свои истории, в которых есть тема частичного или полного профессионального и личного выгорания.

Гонка за результатом, жесткие и порой неоправданно завышенные требования, тотальный контроль и дисциплина не только поднимают профессиональную планку специалистов, чаще всего, они разрушают самооценку, самоидентификацию, уверенность в своих способностях, вычерпывают остатки сил и оптимизма.

В крупных, успешных компаниях, постоянная смена кадров – дело привычное и внешне не вызывает опасения. А зря. Рынок профессионалов стремительно сужается. Их замещают новоиспеченные узко направленные спецы, которые фразу – масштабируем задачу – понимают буквально и пытаются увеличить размеры инфографики, которую рисуют для презентации проекта.

А истинные профессионалы настолько выпотрошены количеством формулируемых для них задач, что теряют сначала желание, потом силы, а потом и навыки, которые мы все называем – «мастерство не пропьешь».

В больших компаниях потеря одного или двух специалистов не так критична, как для средних или маленьких фирм. Но даже крупные бренды умудряются размыть свои первичные критерии на рынке из-за того, что от них уходят знатоки своего дела, которые умели и могли эти стандарты вести и соблюдать.

Тотальное выгорание на работе – это первейшая проблема для работодателей, которые никак не могут усвоить, что человек – исчерпываемый ресурс. Который обусловлен многими личностными особенностями. Например, командоориентированность или желание удерживать полный контроль в своих руках, умение работать эффективно в течении длительного времени, или потребность в коротких или длинных передышках между реализацией поставленных задач. Фигурально выражаясь, если в лимоне 100 грамм сока, из него не вы-

жать 200 грамм, сколько бы не старались.

Унификация требований к разным людям – опасная игра. И это тоже глобальная проблема современности.

Возвращаясь к истории девушки, которая хочет оставить компанию своей мечты и готова сойти с дистанции потому, что катастрофически устала – все обошлось. Мы нашли с ней несколько важных критериев, с помощью которых она наметила свои жизненные приоритеты. Понимание этих позиций сделало ее жизнь осмысленней. И важно – я доказал ей, как важно создать пространство и для себя, как важно начать чувствовать обычные, простые радости жизни. Высыпаться, смотреть любимые фильмы, встречаться с друзьями, гулять, плавать, наслаждаться мгновением. Все эти большие и маленькие дела создали атмосферу, в которой ей теперь легко и спокойно дышится. Она снова начала чувствовать жизнь. Работать она готова не ради компании, в которой хочет развиваться и куда хочет вкладывать свои жизненные силы. Ради себя.

Что меняется, когда вы меняете место работы?

Долгая дорога на работу и обратно забирает у нас годы яркой, насыщенной и удивительной жизни.

Зоя Александровна была актрисой самодеятельного театра. А мечтала о большой и профессиональной сцене. Работала она бухгалтером в солидной компании. Однажды утром, она молча собрала свои вещи с рабочего стола, написала заявление и ушла не обернувшись. Накопившуюся энергию жизни, которую некуда было выплеснуть, она решила направить на реализацию своей мечты – стать профессиональной актрисой. Ее стратегия была очень прямолинейной, но она сработала. Зоя Александровна пришла в один из московских театров и объявила, что она свободна и готова уделять все свое время лицедейству на сцене. Тогда ей было чуть за пятьдесят. Сейчас под восемьдесят. Она работает в массовке не только в спектаклях, ее часто зовут на телевидение на съемки различных ток-шоу. И она совершенно счастлива. Этот удивительный и не типичный случай. Скажем прямо, не всем так может подфартить.

Поэтому, прежде чем принимать решение о смене работы и смене профессии убедитесь, что вы действительно не перепутали позиции – выгорание в конкретном коллективе, на работе в нынешнем положении или есть действительная

потребность полностью поменять сферу деятельности?

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.