

НЕ УВОЛИТЬСЯ

И ВЫЖИТЬ:

РАБОТА, СТРАХ И ВЫГОРАНИЕ

Книга для тех,
кто устал,
но боится
остановиться.

Николай Майстер



Николай Майстер

Не уволиться и выжить: работа, страх и выгорание

<https://litres.ru/73949839>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы устали так, что выходные уже не помогают. Работа давно стала не просто работой, а источником тревоги, раздражения, бессонницы и ощущения, что вы живёте на последнем проценте батарейки. Но уйти страшно: деньги, семья, кредиты, статус, возраст, рынок труда и мысль: «А если я не справлюсь?»

Эта книга — для тех, кто оказался между двумя фразами: «Я больше не могу» и «Но уйти я тоже не могу». Для тех, кто внешне держится, закрывает задачи и выглядит собранным, но внутри всё чаще чувствует пустоту, злость, страх или желание исчезнуть из рабочего потока.

Психолог Николай Майстер честно разбирает, что такое выгорание, почему отпуск не всегда помогает, как страх потери работы удерживает нас в разрушительной среде и почему совет «просто увольняйся» часто не работает.

Это книга не про резкие решения, а про возвращение опоры: сна, ясности, границ и способности выбирать не из паники, а из внутренней устойчивости.

Не обязательно увольняться сегодня. Но важно перестать терять себя уже сейчас.

Николай Майстер

Не уволиться и выжить: работа, страх и выгорание

Не уволиться и выжить: работа, страх и выгорание

Книга для тех, кто устал, но боится остановиться.

Введение

Почему эта книга нужна именно тем, кто “держится”

Вы можете быть человеком, у которого, если смотреть со стороны, всё нормально.

У вас есть работа. Возможно, даже хорошая работа. Должность, опыт, профессиональная репутация, стабильный доход. Может быть, ипотека, семья, дети, родители, которым нужно помогать. Может быть, привычный уровень жизни, от которого сложно отказаться. Может быть, планы, обязательства, кредиты, ожидания других людей и собственная планка, ниже которой нельзя падать.

Со стороны вы можете выглядеть собранным, взрослым, успешным человеком.

Но внутри всё может быть иначе.

Вы просыпаетесь утром и уже чувствуете усталость. Не ту обычную усталость, которая проходит после выходных, а тяжелую, вязкую, почти физическую невозможность снова включаться в день. Вы открываете рабочие чаты — и тело напрягается. Видите имя руководителя — и внутри всё сжимается. Думаете о задачах — и вместо интереса чувствуете раздражение, тревогу или пустоту.

Вы можете делать свою работу хорошо. Даже отлично. Но всё чаще ловите себя на мысли: “Я больше не могу”.

А потом сразу приходит другая мысль: “Но уйти я тоже не могу”.

Именно между этими двумя фразами часто живет человек в выгорании.

Я больше не могу.

Но я не могу остановиться.

Эта книга — для тех, кто оказался в этом промежутке.

Для тех, кто устал от работы, но боится потерять работу.

Для тех, кто хочет отдохнуть, но не может себе позволить “выпасть”.

Для тех, кто понимает, что нынешний темп разрушает, но не видит безопасного выхода.

Для тех, кто продолжает держаться, потому что “сейчас

не время”, “надо потерпеть”, “у всех тяжело”, “главное — не потерять доход”.

Эта книга не будет убеждать вас немедленно увольняться.

И не будет говорить: “Просто поставьте границы, и всё наладится”.

Потому что в реальной жизни всё сложнее.

Когда у человека есть финансовые обязательства, семья, дети, аренда, ипотека, помощь родителям, страх возраста, нестабильный рынок труда и опыт прошлых кризисов, совет “просто уйдите с токсичной работы” звучит не как помощь, а как издевательство.

Многие люди не остаются на тяжелой работе потому, что им нравится страдать.

Они остаются, потому что боятся.

Боятся потерять деньги.

Боятся не найти новое место.

Боятся оказаться “никому не нужными”.

Боятся просесть в доходе.

Боятся начать с нуля.

Боятся разочаровать семью.

Боятся признаться себе, что больше не справляются.

И этот страх нельзя просто обесценить.

Он не взялся из ниоткуда. Особенно у людей, выросших или живущих в странах СНГ, где стабильность часто воспринимается не как данность, а как редкая удача. У многих за спиной опыт семей, которые переживали кризисы, обесценивание накоплений, безработицу, резкие перемены, миграцию, экономические потрясения. Даже если сегодня человек зарабатывает хорошо, внутри него может жить старая тревога: “Всё может рухнуть в любой момент”.

Поэтому работа становится не просто работой.

Она становится гарантией безопасности.

Подтверждением ценности.

Способом не упасть.

Доказательством, что вы справляетесь.

Опорой, которую страшно потерять, даже если эта опора давно превратилась в клетку.

Выгорание в такой ситуации особенно опасно. Потому что человек не просто устал. Он устал и одновременно не разрешает себе остановиться.

Он может ненавидеть понедельники, но запрещать себе искать другую работу.

Может мечтать об отпуске, но отвечать на сообщения даже ночью.

Может чувствовать, что здоровье сыпется, но продолжать говорить: “Потом разберусь”.

Может понимать, что работа разрушает отношения, сон, тело, психику, но всё равно оставаться — потому что альтернатива кажется еще страшнее.

В какой-то момент человек начинает жить в режиме выживания.

Он уже не строит карьеру — он держит оборону.

Не развивается — а пытается не развалиться.

Не выбирает — а реагирует.

Не живет — а выдерживает.

И самое тяжелое в этом состоянии то, что снаружи оно часто почти незаметно.

Человек продолжает ходить на встречи. Выполнять задачи. Сдавать отчеты. Отвечать клиентам. Руководить командой. Делать презентации. Закрывать проекты. Получать зар-

плату. Иногда даже улыбаться.

Но внутри он может быть пустым.

И именно поэтому выгорание часто обнаруживается слишком поздно. Не тогда, когда “просто устал”, а когда уже невозможно восстановиться за выходные. Не тогда, когда стало тревожно, а когда тревога стала постоянным фоном. Не тогда, когда работа начала раздражать, а когда любое рабочее сообщение вызывает отвращение или панику.

Эта книга написана не для того, чтобы поставить вам диагноз. И не для того, чтобы заменить психолога, врача или карьерного консультанта. Она о другом.

От автора

Меня зовут **Николай Майстер**. Я психолог, специалист в области травма-терапии и EMDR. В своей практике я работаю с тревожными расстройствами, последствиями психологических травм, навязчивыми состояниями, паническими реакциями и трудностями эмоциональной регуляции.

Я часто вижу, как человек приходит не просто с жалобой на усталость или стресс, а с ощущением, что он больше не принадлежит себе. Его тело живет в тревоге, мысли постоянно возвращаются к работе, сон нарушен, раздражение накапливается, а внутри звучит страх: “Если я остановлюсь, всё рухнет”.

В основе моей работы — научно обоснованные подходы, включая **EMDR** и **когнитивно-поведенческую терапию**. Мой профессиональный фокус связан с паническими

состояниями, хронической тревогой, фобиями, последствиями травматического опыта и глубинными эмоциональными паттернами, которые влияют на поведение, выборы и качество жизни.

Я имею профильное образование и дополнительную подготовку в области современной психотерапии и травма-фокусированных методов. Веду частную практику и консультирую клиентов из разных стран в онлайн-формате.

Ранее я написал книгу **“Почему ты не спишь и как это исправить за 14 дней”**, посвященную практическим инструментам восстановления сна. Тема сна важна для меня не случайно: именно сон часто первым разрушается, когда человек долго живет в тревоге, перегрузе и внутреннем напряжении.

Также я веду просветительские блоги в **YouTube, TikTok и Instagram**, где популяризирую научный подход к психологии и делюсь практическими методами саморегуляции.

Эта книга выросла из моей профессиональной работы с людьми, которые внешне могут выглядеть успешными, собранными и сильными, но внутри живут в состоянии постоянной угрозы. Они боятся потерять работу, доход, статус, уважение близких и ощущение контроля. Они продолжают держаться, хотя тело, психика и жизнь уже давно подают сигналы: так больше нельзя.

Моя задача в этой книге — не напугать вас и не подтолкнуть к резким решениям. Я хочу помочь вам понять, что

с вами происходит, отделить реальные риски от тревожных сценариев, вернуть себе опору и начать выстраивать более устойчивые отношения с работой, деньгами, страхом и собой.

Эта книга нужна, чтобы помочь вам честно посмотреть на то, что происходит — не как на личную слабость, а как на систему сигналов, с которыми можно работать.

Без стыда.

Без героизма.

Без фразы “соберись, тряпка”.

Без иллюзии, что взрослый человек должен выдерживать всё.

Мы будем говорить о выгорании как о состоянии, в котором организм, психика и личность слишком долго находились под давлением. Мы будем разбирать не только усталость, но и страх — потому что именно страх часто удерживает человека там, где он уже давно теряет себя.

Страх потери работы.

Страх потери дохода.

Страх потерять статус.

Страх оказаться хуже других.

Страх не соответствовать ожиданиям.

Страх признать, что выбранная карьерная дорога больше не подходит.

Страх, что если остановиться, всё посыплется.

Но важно сказать сразу: страх — не враг.

Страх пытается вас защитить. Он хочет, чтобы вы не остались без денег, без опоры, без будущего. Проблема начинается тогда, когда страх становится единственным руководителем вашей жизни. Когда он запрещает отдыхать. Запрещает просить о помощи. Запрещает менять условия. Запрещает признать правду. Запрещает даже подумать, что можно жить иначе.

Эта книга не про резкие движения. Она про возвращение ясности.

Потому что выход из выгорания редко начинается с громкого заявления: “Я увольняюсь”.

Чаще он начинается тише.

С момента, когда человек впервые честно говорит себе:

“Так дальше нельзя”.

Не “я слабый”.

Не “я не справился”.

Не “со мной что-то не так”.

А именно:

“Так дальше нельзя”.

Это важная фраза. В ней нет паники. В ней нет обвинения. В ней есть взрослая точка отсчета.

Дальше можно разбираться.

Что именно меня разрушает?

Это сама профессия, компания, руководитель, нагрузка, культура, мой перфекционизм, страх бедности, невозможность говорить “нет” — или всё вместе?

Что я могу изменить внутри текущей работы?

Где я преувеличиваю угрозу, а где действительно нахожусь в опасной ситуации?

Какие у меня есть ресурсы?

Кто может меня поддержать?

Как подготовить план безопасности?

Как восстановить силы, не разрушая свою жизнь резкими решениями?

Как снова почувствовать, что я не заложник работы?

В этой книге мы будем двигаться именно так: не через лозунги, а через постепенное возвращение контроля.

Сначала мы разберемся, что такое выгорание и почему его нельзя путать с обычной усталостью. Потом поговорим о том, почему многие люди терпят слишком долго и какие культурные, семейные и личные установки заставляют нас молчать, когда уже плохо. Отдельно мы рассмотрим страх потери работы — не как слабость, а как сложный узел из денег, статуса, безопасности, возраста, прошлого опыта и ожиданий.

Мы поговорим о деньгах, потому что без разговора о деньгах разговор о выгорании будет неполным. Нельзя предлагать человеку “просто отдохнуть”, если он боится не оплатить ипотеку или потерять привычный уровень жизни. Нельзя говорить о свободе, игнорируя финансовую тревогу. Поэтому мы будем искать не красивую, а реальную опору.

Мы поговорим о теле, которое часто первым понимает, что вы больше не можете. О сне, тревоге, раздражительности, апатии, ощущении постоянного внутреннего напряжения. О том, почему тело нельзя бесконечно заставлять “потерпеть еще немного”.

Мы поговорим о токсичных рабочих средах, где нормой становятся переработки, хаос, обесценивание, давление и доступность 24/7. Но также поговорим и о тех случаях, когда внешне работа может быть нормальной, а разрушает человека его собственная внутренняя система: перфекционизм, синдром отличника, зависимость от признания, страх ошибиться, привычка быть удобным.

Мы будем разбирать не только вопрос “увольняться или нет?”. Этот вопрос слишком узкий.

Более важные вопросы звучат иначе:

Как перестать жить в режиме постоянной угрозы?

Как вернуть себе право на усталость?

Как отличить реальную опасность от тревожной катастрофы?

Как подготовиться к переменам без паники?

Как разговаривать с руководителем?

Как искать новую работу, если сил почти нет?

Как пережить увольнение, если оно всё-таки произошло?

Как восстановиться после долгого периода напряжения?

Как построить новые отношения с работой, чтобы снова не сгореть?

Эта книга не обещает, что после ее прочтения ваша работа сразу станет легкой, начальник — понимающим, рынок труда — стабильным, а тревога исчезнет навсегда.

Так не бывает.

Но она может помочь вам перестать быть один на один с хаосом внутри.

Может дать слова для того, что раньше было просто тяжестью.

Может помочь увидеть, где вы действительно застряли.

Может подсказать первые шаги, которые не требуют разрушать жизнь, но возвращают вам ощущение выбора.

Иногда человеку не нужен немедленный побег.

Иногда ему сначала нужно понять, что дверь вообще существует.

Возможно, вы сейчас читаете эти страницы в состоянии сильной усталости. Возможно, у вас нет сил на большие планы. Возможно, вы уже много раз обещали себе “после этого проекта отдохну”, “после квартала станет легче”, “после отпуска восстановлюсь”, но легче не стало.

Тогда начнем с простого.

Вам не нужно прямо сейчас принимать главное карьерное решение своей жизни.

Вам не нужно сегодня увольняться.

Вам не нужно доказывать, что вам действительно плохо.

Вам не нужно заслуживать право на восстановление.

Достаточно признать: если работа стала местом, где вы ежедневно теряете силы, здоровье, спокойствие и себя, это важно. Это не каприз. Не слабость. Не “просто плохое настраивание”. Это сигнал.

И к этому сигналу стоит отнестись серьезно.

Эта книга называется **“Не уволиться и выжить: работа, страх и выгорание”** не потому, что главная цель — любой ценой остаться на работе.

Нет.

Смысл в другом: не всегда выход начинается с увольнения. Иногда сначала нужно выжить внутри состояния, в котором вы оказались. Вернуть себе сон. Вернуть ясность. Вернуть способность думать не из паники, а из опоры. Вернуть контакт с собой. А уже потом решать: оставаться, менять условия, искать новую работу, брать паузу, уходить, перестраивать карьеру или полностью менять направление.

Главное — чтобы решение принимали вы.

Не страх.

Не выгорание.

Не чувство вины.

Не чужие ожидания.

Не привычка терпеть.

А вы.

Пусть эта книга станет для вас не приказом к действию, а спокойным разговором. Местом, где не нужно притворяться сильным. Где можно честно сказать: “Я устал”. Где можно признать: “Мне страшно”. И где из этих двух признаний постепенно начнет появляться третье:

“Я могу начать возвращать себе жизнь”.

Глава 1

Что такое выгорание на самом деле

Выгорание часто начинается не с громкого внутреннего обвала.

Оно редко приходит как внезапная катастрофа, после которой сразу понятно: “всё, я больше не могу”. Чаще оно подкрадывается постепенно. Сначала вы просто устаете чуть сильнее обычного. Потом выходных перестает хватать. Потом отпуск уже не восстанавливает. Потом раздражает то,

что раньше было нормальной частью работы. Потом исчезает интерес. Потом любая новая задача воспринимается не как вызов, а как нападение.

И в какой-то момент человек обнаруживает, что он больше не живет в привычном смысле этого слова. Он функционирует.

Встать.

Доехать.

Открыть ноутбук.

Ответить.

Собратся.

Провести встречу.

Сделать вид, что всё под контролем.

Дожить до вечера.

Повторить завтра.

Снаружи это может выглядеть как нормальная взрослая жизнь. Особенно если человек продолжает справляться. Он не лежит целыми днями, не бросил работу, не исчез, не пе-

рестал отвечать на сообщения. Он может быть эффективным, собранным, ответственным. Может получать премии, закрывать проекты, руководить людьми, вести переговоры, приносить деньги компании.

Но внутри уже давно что-то сломалось.

Не обязательно сломалось навсегда. Но точно перестало работать так, как раньше.

И это важно понять с самого начала: **выгорание — это не лень, не слабость характера и не отсутствие дисциплины.**

Лень обычно говорит: “Не хочу, потому что мне это неинтересно или неважно”.

Выгорание говорит: “Я хочу справиться, но у меня больше нет топлива”.

Лень может пройти, если появляется смысл, азарт, награда или давление.

Выгорание не проходит от очередного “соберись”.

Лень часто связана с нежеланием начинать.

Выгорание часто возникает у тех, кто слишком долго начинал, продолжал, тянул, спасал, закрывал, терпел и не останавливался.

Ленивые люди, как правило, не доводят себя до состояния, в котором просыпаются с тревогой, отвечают на пись-

ма ночью, бояться подвести всех вокруг и продолжают работать даже тогда, когда тело уже просит остановиться. До выгорания чаще доходят как раз ответственные, вовлеченные, сильные, умные, амбициозные и привыкшие держаться.

Именно поэтому многим так трудно признать у себя выгорание. Оно не совпадает с образом “слабого человека”. Человек думает: “Я же всегда справлялся. Я же взрослый. У меня хорошая работа. Другим тяжелее. Сейчас не время раскисать”.

Но выгорание не спрашивает, насколько вы взрослый, успешный или ответственный. Оно приходит туда, где слишком долго расходовали больше сил, чем восстанавливали.

Обычная усталость и выгорание — не одно и то же
Усталость знакома каждому.

После сложной недели хочется выспаться. После тяжелого проекта хочется тишины. После напряженного разговора хочется побыть одному. После периода высокой нагрузки нужно восстановление.

Это нормально.

Обычная усталость — это сигнал: “Я потратил силы, мне нужен отдых”. Если человек отдыхает, спит, меняет обстановку, получает поддержку, возвращается к своим интересам, силы постепенно возвращаются.

Выгорание устроено иначе.

При выгорании отдых перестает работать так, как раньше. Вы можете спать восемь часов и просыпаться разбитым.

Можете съездить в отпуск и уже в первый рабочий день почувствовать, что всё хорошее исчезло. Можете провести выходные дома, ничего не делать — и всё равно в понедельник ощутить не восстановление, а внутренний ужас.

Это один из важных признаков: **силы не возвращаются в прежнем объеме, даже когда формально вы отдыхаете.**

Но дело не только в усталости.

При обычной усталости человек чаще всего всё еще чувствует связь с тем, что делает. Ему может быть тяжело, но он понимает, зачем это нужно. Он может раздражаться, но не испытывает полного отвращения. Он может хотеть отдохнуть, но после восстановления способен снова включиться.

При выгорании связь с работой начинает разрушаться.

То, что раньше казалось важным, становится бессмысленным. Люди начинают раздражать. Задачи кажутся бесконечными и пустыми. Успехи не радуют. Ошибки воспринимаются как катастрофа. Любая просьба вызывает внутреннее: “Только не это. Я больше не могу”.

Человек может продолжать делать работу, но эмоционально он уже от нее отстранен. Иногда он сам пугается своей реакции: “Почему мне всё равно? Почему я стал таким холодным? Почему я больше не радуюсь тому, к чему раньше стремился?”

Ответ может быть неприятным, но честным: потому что психика пытается защититься.

Когда слишком долго больно, страшно, напряженно или бессмысленно, внутри включается режим экономии. Человек как будто уменьшает яркость чувств, чтобы не перегореть окончательно. Но вместе с болью часто приглушаются и интерес, радость, сочувствие, вдохновение, любопытство.

Так работа, которая раньше давала энергию, постепенно превращается в источник истощения.

Три лица выгорания

У выгорания много проявлений, но чаще всего оно держится на трех опорах: истощение, внутреннее отстранение и ощущение сниженной эффективности.

1. Истощение

Это не просто “я устал”.

Это состояние, когда усталость становится фоном жизни.

Вы можете просыпаться уже без сил. Можете чувствовать тяжесть в теле еще до начала рабочего дня. Можете ловить себя на том, что даже простые задачи требуют огромного усилия. Ответить на письмо. Позвонить. Прочитать документ. Подготовиться к встрече. Открыть рабочий чат.

Раньше вы делали это автоматически. Теперь каждое действие будто нужно проталкивать через внутреннее сопротивление.

Истощение бывает физическим, эмоциональным и умственным.

Физическое — когда тело постоянно тяжелое, сон не восстанавливает, мышцы напряжены, голова болит, желудок ре-

агирует, иммунитет слабеет.

Эмоциональное — когда нет сил общаться, сочувствовать, радоваться, включаться в чужие проблемы. Любой контакт кажется требованием.

Умственное — когда трудно сосредоточиться, принимать решения, помнить детали, переключаться между задачами. Мозг будто работает через туман.

Многие люди в этом состоянии начинают ругать себя: “Что со мной? Почему я стал таким тупым? Почему раньше мог, а сейчас нет?” Но часто дело не в способностях. Дело в истощении системы.

Даже самый мощный телефон отключится, если его не заряжать. Даже дорогая машина сломается, если годами ездить без обслуживания. Даже сильный организм не может бесконечно жить на адреналине, кофе, тревоге и чувстве долга.

Человек не машина. Но почему-то именно от человека часто требуют работать так, будто он обязан быть машиной.

2. Отстранение, раздражение и цинизм

Вторая сторона выгорания — эмоциональное отдаление от работы и людей.

Человек может стать более резким, холодным, раздражительным. Его начинают бесить коллеги, клиенты, руководители, подчиненные. Особенно сильно раздражают просьбы, вопросы, новые задачи и всё, что требует эмоционального участия.

Он может ловить себя на мыслях:

“Да сколько можно?”

“Опять им что-то надо”.

“Мне уже всё равно”.

“Пусть сами разбираются”.

“Это всё бессмысленно”.

“Ничего здесь не изменится”.

Иногда это пугает. Особенно тех, кто раньше считал себя доброжелательным, вовлеченным, командным человеком. Человек думает: “Я стал плохим? Я стал равнодушным? Почему мне не хочется никому помогать?”

Но в выгорании равнодушие часто является не чертой характера, а защитной реакцией.

Если от вас слишком долго требуют больше, чем вы можете дать, внутри появляется желание закрыться. Если ваши границы постоянно нарушают, психика начинает строить стену. Если вам всё время нужно быть доступным, терпеливым, профессиональным, внимательным, выдержанным, в какой-то момент внутри возникает грубое, но честное: “Отстаньте от меня”.

Это не значит, что вы плохой человек. Это значит, что ресурс контакта закончился.

Особенно часто это происходит у тех, кто работает с людьми: руководители, менеджеры, врачи, психологи, преподаватели, HR-специалисты, консультанты, продавцы, сотрудники поддержки, предприниматели. Но не только у них. Даже если вы работаете с таблицами, кодом, документами или процессами, за каждой задачей всё равно стоят чьи-то ожидания, сроки, сообщения, правки, требования.

Выгорание делает людей не обязательно злыми, но внутренне обороняющимися.

Человек начинает защищаться от мира, потому что мир слишком долго приходил к нему с запросом: “Дай еще”.

3. Ощущение, что вы стали хуже справляться

Третье проявление — чувство сниженной эффективности.

Человек начинает думать, что он стал менее профессиональным. Ему кажется, что он медленнее соображает, чаще ошибается, хуже планирует, меньше успевает. Даже если объективно он всё еще делает много, внутри появляется ощущение: “Я уже не тот”.

Это особенно болезненно для людей, которые привыкли опираться на свою компетентность.

Для многих работа — не просто источник денег. Это часть идентичности. “Я хороший специалист”. “Я надежный руководитель”. “Я сильный профессионал”. “Я тот, кто справляется”.

И когда в выгорании эффективность падает, человеку ка-

жется, что рушится не только работа, но и он сам.

Он может начать работать еще больше, чтобы доказать себе, что всё в порядке. Сидеть дольше. Проверять тщательнее. Брать дополнительные задачи. Не уходить в отпуск. Быть на связи вечером. Отвечать быстрее.

Но здесь возникает ловушка.

Чем сильнее выгорание, тем больше человек пытается компенсировать его усилием. А чем больше он компенсирует усилием, тем глубже становится выгорание.

Это похоже на попытку выбраться из болота, дергаясь всё сильнее. Кажется, что надо приложить больше силы. Но именно это затягивает глубже.

Почему отпуск не всегда помогает

Один из самых частых советов выгоревшему человеку: “Тебе просто надо отдохнуть”.

Иногда это правда. Иногда человеку действительно нужен сон, отпуск, пауза, снижение нагрузки. Но при настоящем выгорании отпуск часто помогает меньше, чем хотелось бы.

Почему?

Потому что отпуск убирает человека из работы на несколько дней или недель, но не всегда убирает работу из человека.

Если внутри остался страх, что без вас всё развалится, вы будете проверять чаты.

Если вы не умеете отдыхать без чувства вины, вы будете

тревожиться даже на пляже.

Если нагрузка после отпуска станет еще больше, организм заранее начнет напрягаться.

Если причина выгорания — токсичная среда, возвращение в нее быстро обнулит восстановление.

Если проблема в перфекционизме и невозможности говорить “нет”, вы принесете этот стиль с собой в любую работу.

Поэтому отпуск может дать временное облегчение, но не решить проблему.

Это не значит, что отдых бесполезен. Наоборот, без восстановления невозможно выбраться из истощения. Но важно понимать: выгорание требует не только отдыха, а изменения системы, в которой человек снова и снова теряет силы.

Иногда нужно менять нагрузку.

Иногда — отношения с руководителем.

Иногда — границы.

Иногда — способ думать о себе.

Иногда — рабочую среду.

Иногда — профессию.

Иногда — финансовую стратегию.

Иногда — глубинную установку “я имею право на существование только когда полезен”.

Отпуск может быть началом восстановления. Но он редко бывает всей дорогой.

Почему выгорают не только те, кто “не любит свою работу”

Есть распространенное заблуждение: если человек выгорел, значит, он занимается не своим делом.

Иногда это действительно так. Бывает, человек годами работает в сфере, которая ему не близка, и держится только из-за денег, статуса или страха перемен. Тогда выгорание может стать сигналом: “Ты слишком долго шел не туда”.

Но выгорают и те, кто любил свою работу.

Учитель, который когда-то хотел менять жизни учеников.

Врач, который искренне хотел помогать.

Предприниматель, который горел своим проектом.

Руководитель, который хотел выстроить сильную команду.

IT-специалист, которому нравилось создавать сложные системы.

Дизайнер, маркетолог, юрист, финансист, консультант, психолог, менеджер — любой человек, который вкладывался.

Любовь к делу не защищает от выгорания, если система постоянно требует больше, чем человек может восстанавливать.

Более того, именно любовь к делу иногда ускоряет выгорание. Когда работа важна, труднее остановиться. Труднее сказать “нет”. Труднее признать, что любимое дело стало источником боли. Труднее поставить границу, потому что кажется: “Ну это же не просто работа, это мое призвание, моя команда, мой проект, моя ответственность”.

Но даже призвание не должно уничтожать человека.

Можно любить работу и нуждаться в отдыхе.

Можно быть профессионалом и не быть доступным круглосуточно.

Можно заботиться о результате и не жертвовать здоровьем.

Можно быть вовлеченным и при этом иметь границы.

Выгорание не всегда говорит: “Брось это дело”. Иногда

оно говорит: “Так, как сейчас, больше нельзя”.

Высокий доход не защищает от выгорания

Иногда людям с хорошим доходом особенно трудно признаться, что им плохо.

Внутренний голос говорит:

“На что ты жалуешься?”

“Другие зарабатывают меньше и терпят”.

“У тебя нормальная зарплата, будь благодарен”.

“Ты сам хотел эту должность”.

“За такие деньги можно и потерпеть”.

“Если уйдешь, потеряешь уровень жизни”.

“Сначала заработай достаточно, потом будешь думать о себе”.

Так появляется ловушка, которую часто называют золотыми наручниками.

Человек зарабатывает достаточно, чтобы не хотеть терять работу, но платит за этот доход слишком высокой ценой. Он привыкает к определенному уровню жизни, берет обязательства, помогает близким, строит планы. И чем выше доход, тем страшнее мысль о падении.

В такой ситуации выгорание смешивается с финансовой тревогой.

Человек уже понимает, что работа его разрушает, но мысль об уходе вызывает панику. Он может говорить себе: “Еще год потерплю”. Потом еще год. Потом еще один проект. Потом пока выплатим кредит. Потом пока ребенок подрастет. Потом пока рынок станет спокойнее.

Но жизнь в режиме “потом” может длиться очень долго.

Высокий доход иногда дает комфорт, но не дает свободы, если человек полностью зависит от одного источника денег и боится потерять статус. Внешне он может быть успешным, но внутри ощущать себя заложником.

Именно поэтому разговор о выгорании нельзя отделять от разговора о страхе потери работы. Для многих людей работа — это не только задачи и коллектив. Это безопасность, будущее семьи, самооценка, социальное положение, ощущение контроля.

Когда такая работа начинает разрушать, человек оказывается в тяжелом внутреннем конфликте:

“Если останусь, я могу потерять себя”.

“Если уйду, я могу потерять стабильность”.

Эта книга как раз об этом конфликте.

Выгорание часто прячется за фразой “нормально”

Один из самых опасных ответов на вопрос “как ты?” — это автоматическое “нормально”.

Нормально — когда вы не помните, когда в последний раз просыпались без тревоги.

Нормально — когда выходные уходят только на то, чтобы прийти в себя.

Нормально — когда вы давно ничего не хотите, кроме тишины.

Нормально — когда вы раздражаетесь на близких, потому что все силы ушли на работу.

Нормально — когда отпуск кажется не радостью, а способом хоть немного восстановиться.

Нормально — когда вы не уходите с работы, потому что страшно.

Многие люди годами называют “нормальным” то, что на самом деле является хроническим напряжением.

Почему?

Потому что вокруг много таких же людей. Потому что культура терпения сильна. Потому что “все устали”. Потому что жаловаться стыдно. Потому что у кого-то действительно хуже. Потому что работа есть — уже хорошо. Потому что “сейчас везде так”.

Но массовость проблемы не делает ее нормой.

Если много людей недосыпают, это не значит, что недосып безопасен.

Если много людей живут в тревоге, это не значит, что тревога не разрушает.

Если много людей работают на пределе, это не значит, что предел можно игнорировать.

Выгорание часто становится видимым только тогда, когда человек перестает обманывать себя словом “нормально”.

Не для того, чтобы испугаться. А для того, чтобы наконец начать видеть реальность.

Как понять, что это может быть выгорание

Выгорание не всегда выглядит одинаково. У одного человека оно проявляется через апатию. У другого — через раздражительность. У третьего — через тревогу. У четвертого — через болезни и проблемы со сном. У пятого — через ощущение бессмысленности.

Но есть признаки, на которые стоит обратить внимание.

Вы можете подозревать выгорание, если:

вы регулярно просыпаетесь уставшим, даже если спали достаточно;

мысль о работе вызывает тяжесть, тревогу, злость или пустоту;

вы стали более раздражительным, циничным или равнодушным;

вам всё труднее концентрироваться и принимать решения;

вы перестали чувствовать удовлетворение от результатов;
вы работаете больше, но ощущаете, что успеваете меньше;
вы ждете выходных не как радости, а как спасения;
после отдыха силы возвращаются ненадолго или не возвращаются вообще;

вы часто думаете: “Я больше не могу”, но продолжаете делать вид, что можете;

вы боитесь что-то менять, потому что потеря работы кажется катастрофой.

Важно: эти признаки не являются диагнозом. Они не заменяют консультацию специалиста. Но они могут быть сигналом, что ваше состояние требует внимания.

Особенно если оно длится не пару дней, а недели или месяцы.

Почему признать выгорание страшно

Казалось бы, если человеку плохо, признать это должно быть облегчением. Но часто всё наоборот.

Признать выгорание страшно, потому что за этим сразу встает вопрос: “И что теперь?”

Если я выгорел — значит, надо что-то менять.

Если надо менять — значит, придется рисковать.

Если придется рисковать — можно потерять стабиль-

ность.

Если я потеряю стабильность — что будет со мной и близкими?

Поэтому психика иногда выбирает отрицание.

“Это просто период”.

“Все так живут”.

“Надо потерпеть”.

“После отпуска пройдет”.

“Сейчас проект закончится”.

“Я сам виноват, надо лучше организовать”.

“Нельзя расслабляться”.

Отрицание временно снижает тревогу. Но оно не решает проблему.

Это как игнорировать мигающую лампочку на приборной панели автомобиля. Можно сказать: “Наверное, ерунда”. Можно ехать дальше. Можно включить музыку погромче, чтобы не думать. Но если причина серьезная, машина не станет исправной от того, что вы не смотрите на сигнал.

Выгорание — такая же лампочка.

Оно не говорит: “Ты плохой водитель”.

Оно говорит: “Система перегрета. Нужно остановиться и разобраться”.

Выгорание — это не приговор

Важно не только распознать выгорание, но и не превратить это слово в новый источник ужаса.

Да, выгорание серьезно. Да, его нельзя игнорировать. Да, иногда оно требует помощи специалиста, изменения режима, лечения, долгого восстановления, пересмотра работы и жизни.

Но выгорание — не приговор.

Это состояние, из которого можно выходить. Не всегда быстро. Не всегда ровно. Не всегда без потерь. Но можно.

Первый шаг — перестать объяснять всё своей слабостью.

Возможно, вы не слабый. Возможно, вы слишком долго были сильным там, где нужна была поддержка.

Возможно, вы не ленивый. Возможно, ваш организм больше не может работать в режиме постоянной мобилизации.

Возможно, вы не потеряли профессионализм. Возможно, ваша система перегружена.

Возможно, вам не нужно срочно ломать всю жизнь. Возможно, сначала нужно честно увидеть, где именно вы теря-

ете силы.

Выгорание требует не самобичевания, а внимания.

Не “что со мной не так?”, а “что со мной происходит?”

Не “почему я не справляюсь?”, а “какую цену я плачу за то, что всё ещё справляюсь?”

Не “как заставить себя работать ещё больше?”, а “как вернуть себе ресурс и выбор?”

Эти вопросы могут стать началом выхода.

Практика: проверьте свое состояние

Прежде чем двигаться дальше, попробуйте честно ответить на несколько вопросов. Не нужно делать это идеально. Не нужно писать красиво. Главное — отвечать не так, как “правильно”, а так, как есть.

1. Что я чувствую утром перед работой?

Не общими словами, а конкретно.

Тяжесть? Тревогу? Раздражение? Пустоту? Безразличие? Страх? Злость? Желание спрятаться? Автоматическое “надо”?

2. После чего на работе я теряю больше всего сил?

Это могут быть люди, задачи, хаос, неопределенность, руководитель, клиенты, переработки, ответственность, необходимость быть постоянно на связи, отсутствие признания, бессмысленные встречи, конфликты, страх ошибки.

3. Что раньше давало мне энергию, но теперь пере-

стало?

Интересные задачи? Общение? Деньги? Статус? Рост? Похвала? Команда? Чувство пользы? Возможность влиять? Сам процесс работы?

4. Как я восстанавливаюсь сейчас?

Сон действительно помогает? Выходные возвращают силы? Отпуск дает облегчение? Или отдых стал просто короткой паузой перед новым напряжением?

5. Что я говорю себе, когда понимаю, что мне плохо?

“Соберись”?

“Не ной”?

“Другим хуже”?

“Надо потерпеть”?

“Ты сам выбрал”?

“Нельзя терять доход”?

“Если остановишься, всё рухнет”?

Эти фразы важны. Они показывают, не только что с вами происходит, но и как вы с собой обращаетесь в трудный момент.

6. Чего я больше всего боюсь, если признаю, что выгорел?

Что придется увольняться?

Что не поймут близкие?

Что упадет доход?

Что потеряется статус?

Что придется признать ошибку?

Что окажется, что прежняя жизнь больше не подходит?

Что вы не знаете, кем быть дальше?

Страх не нужно сразу побеждать. Сначала его нужно увидеть.

Маленький шаг после этой главы

Выберите одну фразу, которая точнее всего описывает ваше состояние сейчас:

Я просто устал, но могу восстановиться.

Я давно не восстанавливаюсь по-настоящему.

Я работаю на автомате.

Я держусь из страха.

Я понимаю, что так дальше нельзя.

Запишите эту фразу.

Не для того, чтобы поставить себе диагноз. А для того, чтобы перестать прятаться от реальности.

Выгорание часто начинается незаметно. Но выход из него начинается с момента, когда человек наконец перестает называть разрушение “нормальной усталостью”.

В следующей главе мы поговорим о том, почему люди терпят слишком долго — даже когда уже ясно, что работа забирает больше, чем дает.

Глава 2

Почему мы терпим слишком долго

Иногда самый болезненный вопрос звучит не так: “Почему мне плохо?”

Гораздо тяжелее спросить себя:

“Почему я так долго ничего не меняю, если мне уже давно плохо?”

Этот вопрос может ранить. В нем легко услышать обвинение. Будто человек сам виноват, что терпит. Будто он слабый, нерешительный, зависимый, неспособный взять себя в руки. Будто достаточно было раньше сказать “нет”, уйти, поставить границы, поговорить с руководителем, обновить ре-

зюме — и всё было бы иначе.

Но в реальной жизни люди терпят не потому, что им нравится страдать.

Чаще они терпят потому, что когда-то это было способом выжить.

Терпение может быть полезным. Оно помогает выдерживать сложные периоды, не бросать дело при первых трудностях, проходить через кризисы, заботиться о семье, строить карьеру, доводить начатое до конца. Без терпения невозможно почти ничего важного.

Проблема начинается тогда, когда терпение превращается в единственную стратегию.

Когда человек не спрашивает себя: “Что я могу изменить?”

Он спрашивает только: “Сколько еще я смогу выдержать?”
Когда вместо выбора появляется выносливость.

Вместо заботы о себе — сжатые зубы.

Вместо анализа ситуации — автоматическое “надо потерпеть”.

И тогда терпение перестает быть силой. Оно становится ловушкой.

Культура “держись”

Многие из нас выросли в среде, где фраза “держись” зву-

чала чаще, чем “как тебе помочь?”

Держись, потому что всем тяжело.

Держись, потому что работа есть — уже хорошо.

Держись, потому что деньги просто так не даются.

Держись, потому что у родителей было тяжелее.

Держись, потому что надо платить ипотеку.

Держись, потому что сейчас не время.

Держись, потому что кризис.

Держись, потому что возраст.

Держись, потому что “нормальных работ мало”.

Держись, потому что “никто тебя там ждать не будет”.

В этой культуре способность терпеть часто воспринимается как зрелость. Если ты не жалуешься, не просишь, не разваливаешься, не уходишь, не требуешь слишком многого — значит, ты взрослый, надежный, сильный.

Особенно это знакомо людям из стран СНГ. Во многих семьях опыт нестабильности передавался не через лекции,

а через атмосферу. Дети видели, как взрослые боятся потерять работу, как экономят, как переживают кризисы, как держатся за место, как молчат перед начальством, как говорят: “Главное, чтобы была зарплата”.

Даже если сейчас человек живет иначе, зарабатывает больше, работает в современной компании, знает иностранные языки, пользуется технологиями и строит карьеру в другой реальности, внутри него всё равно может жить старая программа:

“Стабильность нельзя трогать. Работу нельзя терять. Лучше терпеть, чем рисковать.”

Эта программа могла когда-то защищать семью. Она могла быть разумной в обстоятельствах, где выбора почти не было. Но если человек продолжает жить по ней автоматически, она начинает мешать.

Потому что современная профессиональная жизнь требует не только терпения. Она требует гибкости, переговоров, границ, способности менять среду, обновлять навыки, оценивать риски и признавать, когда цена слишком высока.

Но если внутри включена только команда “держись”, человек может годами оставаться там, где его уже давно разрушает.

“У всех тяжело”

Одна из фраз, которая сильнее всего удерживает людей в выгорании:

“У всех тяжело.”

На первый взгляд, в ней есть правда. Да, многие устают. Да, работа редко бывает легкой. Да, почти в любой профессии есть стресс, дедлайны, конфликты, неопределенность, сложные люди, неприятные задачи.

Но между “работа бывает трудной” и “работа разрушает меня” есть огромная разница.

Трудная работа может утомлять, но не обязательно лишает человека себя.

Разрушительная работа постепенно забирает сон, здоровье, радость, отношения, интерес к жизни, способность восстанавливаться.

Трудный период может закончиться.

Разрушительная система постоянно воспроизводит напряжение.

Трудная задача может развивать.

Разрушительная среда заставляет выживать.

Фраза “у всех тяжело” опасна тем, что она стирает различия. Она превращает любую боль в норму. Человек перестает задавать вопросы. Он не пытается понять, что именно с ним происходит. Он просто сравнивает себя с другими и делает вывод: “Наверное, я не имею права жаловаться”.

Но чужая усталость не отменяет вашу.

Даже если кому-то тяжелее, вам всё равно может быть плохо.

Даже если многие терпят, это не значит, что терпеть без-опасно.

Даже если работа везде требует усилий, это не значит, что любая степень разрушения нормальна.

Сравнение с другими часто не помогает. Оно только до-бавляет стыда.

Человек уже устал, а теперь еще и чувствует себя небла-годарным.

Ему уже страшно, а теперь он еще думает, что не имеет права на страх.

Он уже на пределе, а теперь пытается доказать себе, что предела нет.

Так выгорание углубляется.

Стыд признаться, что не справляешься

Для многих людей самое страшное — не сама усталость. Самое страшное — признать, что они больше не справляют-ся.

Особенно если их личность долго строилась вокруг обра-за сильного человека.

Я тот, кто выдерживает.

Я тот, кто решает проблемы.

Я тот, на кого можно положиться.

Я тот, кто не подводит.

Я тот, кто справляется, даже когда сложно.

Такой образ может давать уважение, карьерный рост, доверие коллег, любовь семьи. Но у него есть обратная сторона: человеку становится нельзя быть слабым.

Нельзя сказать: “Мне тяжело”.

Нельзя попросить помощи.

Нельзя снизить темп.

Нельзя признать, что задача непосильная.

Нельзя показать, что страшно.

Нельзя устать раньше других.

Потому что тогда будто исчезает вся опора: “Если я не сильный, то какой я?”

И человек продолжает играть роль.

На встречах он собран.

В переписке он вежлив.

В семье он говорит: “Все нормально”.

На вопрос друзей отвечает: “Да просто устал немного”.

Руководителю показывает результат.

Команде демонстрирует уверенность.

Сам себе говорит: “Ничего, прорвемся”.

Но внутри растет одиночество.

Выгорание и так изолирует человека, а стыд делает эту изоляцию почти полной. Потому что если нельзя признать-ся, что плохо, значит, нельзя получить поддержку. Если нельзя получить поддержку, остается только терпеть. Если остается только терпеть, состояние ухудшается.

Стыд любит тишину. Он становится сильнее, когда человек молчит.

Иногда первый шаг к выходу из выгорания — не увольнение, не отпуск и даже не разговор с руководителем. Иногда первый шаг — сказать хотя бы одному безопасному человеку:

“Мне правда тяжело. Я не просто устал. Я, кажется, больше не вывожу.”

Эта фраза не решит всех проблем. Но она может разрушить ощущение, что вы обязаны проходить через это в одиночку.

Страх показаться слабым

Слабость — слово, которого многие боятся почти физически.

Нас часто учили, что слабость опасна. Если покажешь слабость — воспользуются. Если скажешь, что не можешь, — заменят. Если попросишь помощи — потеряешь уважение. Если признаешь усталость — решат, что ты не подходишь для этой должности. Если поставишь границы — скажут, что ты недостаточно лоялен.

В некоторых рабочих средах этот страх действительно не беспочвенен. Есть компании и руководители, которые используют уязвимость человека против него. Есть коллективы, где просьба о помощи воспринимается как профессиональная несостоятельность. Есть культуры, где переработки считаются доказательством преданности, а нормальная человеческая усталость — капризом.

Но даже если среда не такая жесткая, человек может всё равно вести себя так, будто признание усталости смертельно опасно. Потому что внутри уже живет убеждение: “Слабых не выбирают. Слабых увольняют. Слабых не уважают.”

И тогда он старается быть безупречным.

Не отказывается.

Не спорит.

Не показывает тревогу.

Не говорит о перегрузе.

Не берет больничный, пока совсем не упадет.

Не отключает уведомления.

Не признает, что не успевает.

Не просит перенести дедлайн.

Внешне это может выглядеть как профессионализм. Но часто это страх.

Настоящая профессиональная зрелость — не в том, чтобы никогда не уставать. Она в том, чтобы понимать свои ограничения, управлять ресурсом и не доводить систему до аварии.

Пилот, который сообщает о технической проблеме, не слабый.

Врач, который признает необходимость отдыха перед сложной операцией, не слабый.

Руководитель, который говорит о перегрузе команды, не

слабый.

Специалист, который заранее предупреждает о рисках, не слабый.

Слабость — это не признание реальности.

Гораздо опаснее — отрицать реальность до тех пор, пока она не ударит сильнее.

Привычка заслуживать право на отдых

У многих людей отдых не воспринимается как естественная потребность. Он воспринимается как награда.

Сначала сделай всё.

Сначала докажи, что ты полезен.

Сначала закрой задачи.

Сначала заработай.

Сначала помоги всем.

Сначала будь хорошим.

Потом можешь отдохнуть.

Проблема в том, что “всё” никогда не заканчивается.

Рабочие задачи сменяются новыми.

После одного проекта приходит следующий.

После одного дедлайна — другой.

После одной просьбы — еще пять.

После одного кризиса — новый кризис.

Если отдых возможен только после полного завершения всех дел, он не наступит почти никогда.

Так человек начинает жить в долг перед собственным телом. Он постоянно обещает себе: “Потом отдохну”. Но потом не приходит. Или приходит слишком поздно, когда восстановиться уже гораздо сложнее.

Особенно тяжело тем, кто с детства усвоил: ценность нужно заслужить.

Будь удобным.

Будь отличником.

Не подводи.

Старайся.

Делай больше.

Не ленись.

Не расстраивай взрослых.

Не создавай проблем.

Во взрослом возрасте это может превратиться в карьерную стратегию. Человек становится надежным, исполнительным, ответственным. Его ценят. Ему доверяют. Ему дают больше задач. Он растет. Получает деньги, статус, признание.

А потом обнаруживает, что за все эти годы так и не научился останавливаться.

Потому что остановка для него не похожа на заботу о себе. Она похожа на вину.

Отдыхать, когда кто-то еще работает, стыдно.

Уйти вовремя, когда другие задержались, неловко.

Не ответить вечером — тревожно.

Сказать “я не могу взять еще одну задачу” — почти преступление.

Но отдых — это не премия за хорошее поведение.

Отдых — это условие нормальной работы нервной системы.

Как сон. Как еда. Как вода. Как воздух.

Вы не должны заслуживать право не разрушаться.

Семейные установки: “работа есть — держись”

Многие профессиональные страхи родом не из офиса.

Они родом из семьи.

Даже если родители не говорили длинных речей о карьере, ребенок впитывал отношение к работе через фразы, эмоции, привычки, семейные истории.

“Хорошую работу не бросают.”

“Начальство лучше не злить.”

“Главное — стабильность.”

“Без связей никуда не устроишься.”

“После сорока никому не нужен.”

“Деньги достаются тяжело.”

“Не высовывайся.”

“Терпи, зато зарплата есть.”

“Надо думать не о себе, а о семье.”

“Работа не обязана нравиться.”

Некоторые из этих фраз могли быть абсолютно логичными для своего времени. Для поколения, которое переживало экономические потрясения, дефицит, резкие перемены, потерю накоплений, нестабильность, риск безработицы, работа действительно могла восприниматься прежде всего как способ выживания.

Но проблема в том, что семейные установки часто продолжают управлять нами даже тогда, когда обстоятельства изменились.

Взрослый человек может иметь востребованную профессию, опыт, связи, навыки, финансовую подушку, доступ к рынку труда, возможность работать удаленно или менять направление. Но внутри всё равно может звучать голос:

“Не дергайся. Потеряешь то, что есть.”

Иногда это голос родителей.

Иногда — голос прошлого.

Иногда — голос семейной тревоги, которая передавалась годами.

Этот голос не нужно ненавидеть. Он часто пытается защитить. Но его важно проверять.

То, что было стратегией выживания для вашей семьи, не обязательно должно быть пожизненным законом для вас.

Вы можете уважать опыт родителей и всё равно выбирать

иначе.

Вы можете понимать ценность стабильности и всё равно признавать, что стабильность не должна стоить здоровья.

Вы можете заботиться о семье и всё равно не превращать себя в расходный материал.

Деньги как причина молчать

Чем больше у человека финансовых обязательств, тем сложнее ему признать, что работа стала невыносимой.

Деньги — реальный фактор. Их нельзя обесценивать. Когда есть ипотека, аренда, дети, кредиты, помощь родителям, медицинские расходы, планы на будущее, разговор о выгоде не может быть абстрактным.

Человеку не поможет совет: “Просто уйди, здоровье важнее.”

Здоровье действительно важнее. Но если уход без подготовки приведет к финансовой панике, долгам и ощущению катастрофы, это тоже ударит по здоровью.

Поэтому многие молчат.

Не говорят руководителю о перегрузе, потому что боятся потерять премию.

Не берут паузу, потому что каждый месяц расписан по обязательствам.

Не ищут новую работу, потому что страшно просесть в доходе.

Не признают выгорание, потому что за этим сразу встает вопрос денег.

Высокий доход может давать свободу, но может и усиливать страх. Чем выше уровень жизни, тем страшнее его потерять. Человек привыкает к определенным расходам, социальной среде, комфорту, возможностям. Иногда он даже не замечает, как зарплата превращается в клетку.

“Я не могу уйти, потому что нигде не найду столько же.”

“Я не могу взять паузу, потому что слишком много обязательств.”

“Я не могу снизить нагрузку, потому что тогда потеряю позицию.”

“Я не могу сказать нет, потому что меня заменят.”

В этой логике много тревоги, но иногда есть и факты. Поэтому важно не спорить с собой грубо, а разбирать ситуацию спокойно.

Не “деньги не важны”.

А “какова моя реальная финансовая картина?”

Не “я должен срочно уйти”.

А “какой план сделает меня менее зависимым?”

Не “я заложник навсегда”.

А “что я могу сделать за ближайшие месяцы, чтобы вернуть себе варианты?”

Когда есть план, страх не исчезает полностью, но становится менее бесформенным.

А бесформенный страх — один из главных союзников выгорания.

Ответственность, которая стала самоуничтожением

Ответственность — ценное качество. Без нее невозможно строить карьеру, семью, бизнес, отношения, репутацию.

Но ответственность может незаметно превратиться в самоуничтожение.

Это происходит, когда человек начинает отвечать не только за свою часть, но и за всё вокруг.

За настроение руководителя.

За ошибки коллег.

За хаос в компании.

За плохое планирование сверху.

За чужие дедлайны.

За то, что клиент передумал.

За то, что команда недоукомплектована.

За то, что процессов нет.

За то, что все привыкли обращаться к нему в последний момент.

Сначала человек просто помогает. Потом спасает. Потом становится незаменимым. Потом все привыкают, что он вытянет. Потом он сам начинает верить, что если не вытянет — всё рухнет.

Так возникает опасная роль: человек-опора.

С одной стороны, его ценят. С другой — на него постоянно опираются. И редко спрашивают, выдерживает ли сама опора.

Человек-опора часто не замечает, что его ответственность стала чрезмерной. Ему кажется, что он просто делает то, что должен. Но если присмотреться, можно увидеть: он берет на себя больше, чем принадлежит ему.

Он доделывает за других.

Предугадывает чужие реакции.

Сглаживает конфликты.

Работает за отсутствующие процессы.

Компенсирует слабое управление.

Терпит перегруз, потому что “иначе всем будет плохо”.

Но если всем будет плохо только потому, что один человек перестанет себя разрушать, проблема не в этом человеке. Проблема в системе.

Ответственность не должна означать, что вы обязаны быть бесконечным ресурсом.

Надежда, что “само пройдет”

Люди терпят слишком долго еще и потому, что надеются: ситуация изменится сама.

После проекта станет легче.

После отчета выдохнем.

После отпуска восстановлюсь.

После найма нового сотрудника нагрузка снизится.

После смены руководителя будет лучше.

После квартала станет спокойнее.

После кризиса всё нормализуется.

Иногда так действительно бывает. Есть временные сложные периоды, после которых нагрузка снижается. Есть проекты, которые надо дожать. Есть сезоны, когда всем тяжело, но потом наступает восстановление.

Проблема в том, что в некоторых местах “после” не наступает.

Проект заканчивается — начинается новый.

Один аврал сменяется другим.

Нового сотрудника не нанимают.

Руководитель не меняется.

Правила остаются прежними.

Хаос становится постоянной средой.

Переработки превращаются в норму.

Обещания повторяются, но ничего не меняется.

Человек живет надеждой, потому что признать правду

страшнее.

Если это временно — можно потерпеть.

Если это система — надо принимать решение.

А решение требует энергии, которой при выгорании почти нет. Поэтому психика выбирает надежду, даже если факты давно говорят обратное.

Чтобы не обманывать себя, полезно задавать простой вопрос:

“Что реально изменилось за последние три месяца?”

Не что обещали.

Не что могло бы измениться.

Не что вы надеетесь увидеть.

А что изменилось фактически.

Если нагрузка, отношение, хаос, давление, нарушение границ и тревога остаются прежними, возможно, вы имеете дело не с временным периодом, а с устойчивой системой.

И тогда вопрос уже не “когда станет легче?”, а “что я буду делать, если легче не станет?”

Страх перемен сильнее боли

Человек может быть несчастен в текущей работе, но всё равно бояться перемен больше, чем боли.

Это кажется нелогичным только на первый взгляд. На самом деле психика часто выбирает знакомое страдание вместо неизвестности.

Текущая работа может быть тяжелой, но она понятна.

Вы знаете людей.

Знаете правила.

Знаете, чего ждать от руководителя.

Знаете, когда будет больно.

Знаете, как себя вести.

Знаете, где промолчать.

Знаете, как пережить неделю.

А новая работа — неизвестность.

Вдруг там будет хуже?

Вдруг я не справлюсь?

Вдруг меня не возьмут?

Вдруг я потеряю в деньгах?

Вдруг коллектив окажется хуже?

Вдруг я уйду и пожалею?

Вдруг я вообще никому не нужен?

Неизвестность пугает сильнее, чем привычное напряжение. Поэтому человек остается не потому, что ему хорошо, а потому что нынешняя боль хотя бы знакома.

Но знакомая боль всё равно остается болью.

И если она длится годами, она меняет человека. Сужает его представление о себе. Уменьшает веру в возможности. Делает мир опаснее, чем он есть. Чем дольше человек остается в разрушительной среде, тем труднее ему поверить, что где-то может быть иначе.

Поэтому иногда первый шаг — не увольнение, а расширение картины мира.

Посмотреть вакансии.

Поговорить с людьми из других компаний.

Обновить резюме.

Пройти одно собеседование без обязательства уходить.

Узнать свою рыночную стоимость.

Проверить, какие навыки востребованы.

Увидеть, что текущая работа — не весь мир.

Страх перемен уменьшается, когда неизвестность становится конкретнее.

Когда терпение становится опасным

Не всякое терпение вредно. Но есть признаки, что терпение уже перестало быть зрелостью и стало угрозой для вас.

Терпение становится опасным, если вы продолжаете работать, несмотря на регулярные проблемы со сном, тревогу, панические реакции, ухудшение здоровья.

Если вы всё чаще срываетесь на близких, потому что на работе сдерживаетесь из последних сил.

Если вы перестали чувствовать радость не только от работы, но и от жизни вообще.

Если вы постоянно фантазируете о болезни или несчастном случае как о “легальном” способе наконец отдохнуть.

Если мысль о понедельник вызывает физическую реакцию: тошноту, сжатие в груди, дрожь, головную боль, ком в горле.

Если вы начали думать: “Иногда человеку может хотеться полностью отстраниться от происходящего” или “лучше бы меня не трогали вообще”.

Если работа стала занимать не только время, но и всё внутреннее пространство.

В таких состояниях важно не героизировать терпение. Это уже не “я сильный”. Это сигнал, что человек приближается к опасной черте.

Иногда нужна помощь врача. Иногда — психолога или психотерапевта. Иногда — разговор с близкими. Иногда — больничный. Иногда — срочное снижение нагрузки. Иногда — план выхода из среды, которая разрушает.

Просить помощь в такой ситуации — не слабость. Это взрослая реакция на реальность.

Что стоит за фразой “я не могу”

Когда человек говорит: “Я не могу ничего изменить”, важно не спорить с ним сразу.

Потому что часто за этой фразой стоит не отсутствие возможностей, а смесь усталости, страха и неопределенности.

“Я не могу” может означать:

“Я боюсь.”

“Я не знаю, с чего начать.”

“У меня нет сил.”

“Я не верю, что получится.”

“Я не хочу рисковать семьей.”

“Мне нужен план.”

“Мне нужна поддержка.”

“Мне нужно сначала выспаться.”

“Я не вижу альтернатив.”

“Я слишком долго был в этом один.”

Если услышать за фразой “я не могу” живого человека, становится ясно: ему не нужен пинок. Ему нужна опора.

Большинство людей в выгорании и так слишком много себя пинают.

Они ругают себя за слабость, прокрастинацию, страх, нерешительность, раздражительность, потерю интереса. Они пытаются заставить себя быть прежними. Но прежний способ — давить на себя — часто и привел их туда, где они оказались.

Поэтому выход начинается не с насилия над собой, а с честного разговора.

Не “я должен срочно всё изменить”.

А “что именно я считаю невозможным?”

Не “я трус”.

А “чего я боюсь потерять?”

Не “у меня нет выбора”.

А “какие варианты я пока не вижу из-за усталости и страха?”

Когда человек перестает обвинять себя, у него появляется шанс думать яснее.

Не обвинять себя, а изучать свою ловушку

Самое важное в этой главе — не сделать новый вывод “я сам виноват, что терпел”.

Это было бы несправедливо и бесполезно.

Гораздо полезнее спросить:

“Какая система удерживает меня в этом состоянии?”

В эту систему могут входить деньги, страх увольнения, семейные установки, культура терпения, токсичная рабочая среда, перфекционизм, синдром отличника, ответственность за близких, ипотека, стыд, возрастная тревога, отсутствие поддержки, прошлый опыт кризисов.

Человек редко терпит по одной причине. Обычно причин много, и они переплетены.

Если видеть только одну, можно дать себе слишком простой и жестокий ответ: “Я просто слабый”.

Если увидеть всю систему, становится понятно: вы не слабый. Вы оказались внутри сложной конструкции, где каждый

элемент усиливает другой.

Страх усиливает молчание.

Молчание усиливает перегруз.

Перегруз усиливает истощение.

Истощение снижает способность действовать.

Бездействие усиливает страх.

И круг замыкается.

Выход начинается с того, чтобы этот круг увидеть.

Не обязательно сразу разорвать. Сначала — увидеть.

Практика: почему я терплю?

Возьмите лист бумаги или откройте заметки. Напишите сверху:

“Я продолжаю терпеть, потому что...”

А дальше закончите эту фразу минимум десять раз.

Например:

Я продолжаю терпеть, потому что боюсь потерять доход.

Я продолжаю терпеть, потому что не знаю, где искать другую работу.

Я продолжаю терпеть, потому что мне стыдно признаться,

что я устал.

Я продолжаю терпеть, потому что у меня ипотека.

Я продолжаю терпеть, потому что думаю, что везде так.

Я продолжаю терпеть, потому что боюсь разочаровать семью.

Я продолжаю терпеть, потому что привык быть сильным.

Я продолжаю терпеть, потому что не верю, что меня возьмут куда-то еще.

Я продолжаю терпеть, потому что не хочу начинать заново.

Я продолжаю терпеть, потому что надеюсь, что скоро станет легче.

Не редактируйте себя. Не пытайтесь выглядеть рационально. Пишите честно.

Потом посмотрите на список и отметьте каждую причину одним из трех знаков:

Ф — факт.

С — страх.

У — установка.

Например:

“У меня ипотека” — факт.

“Я нигде больше не найду работу” — возможно, страх.

“Хорошую работу не бросают” — установка.

“Я не выдержу собеседований” — страх, усиленный усталостью.

“Мне нужно помогать родителям” — факт.

“Если я скажу, что устал, меня перестанут уважать” — страх или установка.

Это упражнение не нужно для того, чтобы обесценить ваши причины. Наоборот, оно помогает разделить реальность и внутренние сценарии.

С фактами нужно работать через план.

Со страхами — через проверку и поддержку.

С установками — через пересмотр.

Когда всё смешано в один ком “я не могу”, человек парализован.

Когда причины разложены, с ними уже можно что-то делать.

Вопросы для честной проверки

Ответьте себе письменно или хотя бы мысленно:

Что я называю “терпением”, хотя на самом деле это уже разрушает меня?

Какую фразу я чаще всего говорю себе, когда мне плохо на работе?

Чей голос звучит внутри, когда я думаю: “Надо держаться”?

Чего я стыжусь в своем состоянии?

Что я боюсь потерять, если перестану терпеть молча?

Какие мои причины оставаться являются фактами, а какие — страхами?

Что должно произойти, чтобы я признал: ситуация действительно серьезная?

Последний вопрос особенно важен.

Иногда человек ждет слишком сильного доказательства. Он готов признать проблему только тогда, когда совсем не сможет работать, заболеет, сорвется, получит сильную тревожную реакцию, разрушит отношения или окажется в состоянии, где уже невозможно игнорировать.

Но вам не нужно ждать полного обвала, чтобы отнестись к себе серьезно.

Маленький шаг после этой главы

Выберите одну причину, по которой вы терпите слишком долго.

Не самую страшную. Не самую большую. А ту, с которой можно начать работать.

Например:

“Я не знаю, сколько мне нужно денег для безопасного перехода.”

Тогда маленький шаг — посчитать минимальные ежемесячные расходы.

“Я боюсь, что меня никуда не возьмут.”

Маленький шаг — посмотреть 10 вакансий и выписать требования.

“Я стыжусь признаться близкому человеку.”

Маленький шаг — сказать одну честную фразу тому, кому вы доверяете.

“Я думаю, что везде так.”

Маленький шаг — поговорить с двумя людьми из других компаний или сфер.

“Я не умею отдыхать без вины.”

Маленький шаг — выделить один вечер без работы и отследить, какие мысли появляются.

Выход из ловушки терпения редко начинается с большого рывка. Чаще он начинается с маленького действия, которое возвращает человеку ощущение: “Я не полностью беспомощен”.

Вы можете не быть готовым к резким переменам.

Вы можете пока не знать, увольняться или оставаться.

Вы можете бояться.

Вы можете сомневаться.

Но уже сейчас можно начать отличать терпение, которое помогает пережить трудный период, от терпения, которое медленно забирает вашу жизнь.

В следующей главе мы подробнее поговорим о страхе потерять работу — одном из самых сильных страхов, который удерживает людей в выгорании даже тогда, когда они уже понимают: дальше так нельзя.

Глава 3

Страх потерять работу: откуда он берется

Страх потерять работу редко бывает просто страхом потерять работу.

На поверхности он может звучать именно так:

“Я боюсь, что меня уволят.”

“Я боюсь уйти и не найти новое место.”

“Я боюсь остаться без дохода.”

Но если присмотреться внимательнее, под этим страхом часто лежит целый пласт других страхов.

Страх потерять привычный уровень жизни.

Страх не справиться с обязательствами.

Страх подвести семью.

Страх оказаться хуже других.

Страх потерять статус.

Страх обнаружить, что вы больше не востребованы.

Страх возраста.

Страх начать всё сначала.

Страх снова оказаться в ситуации нестабильности, которую вы, возможно, уже переживали раньше.

Работа в таком случае становится не просто местом, где человек зарабатывает деньги. Она превращается в символ

безопасности.

Пока есть работа — я на плаву.

Пока есть зарплата — я контролирую жизнь.

Пока есть должность — я чего-то стою.

Пока меня держат — я нужен.

Пока я нужен — со мной всё в порядке.

Именно поэтому мысль о потере работы может вызывать не просто тревогу, а почти физическую панику. Даже если человек устал. Даже если работа ему не нравится. Даже если он выгорел. Даже если каждый день дается через силу.

Потому что для психики потеря работы может звучать не как “я сменю место”, а как:

“Я потеряю опору.”

Работа как гарантия безопасности

Для многих людей работа — это главный источник ощущения безопасности.

Она дает регулярный доход. Понятный график выплат. Социальную роль. Ощущение структуры. Ответ на вопрос “кто я?”. Возможность планировать будущее. Иногда — медицинскую страховку, бонусы, связи, статус, уважение, принадлежность к группе.

Поэтому работа держит человека не только задачами и

зарплатой. Она держит его ощущением предсказуемости.

Даже если эта предсказуемость неприятная.

Вы можете знать, что понедельник будет тяжелым.

Знать, что руководитель снова будет недоволен.

Знать, что вечером придется доделывать.

Знать, что в чате опять появится срочная задача.

Знать, что вас снова попросят “немного поднажать”.

Это плохая предсказуемость, но она всё равно предсказуемость. А для тревожной психики знакомая боль иногда кажется безопаснее неизвестной свободы.

Потеря работы разрушает эту структуру.

Утром больше некуда идти.

Зарплата больше не придет автоматически.

Должность больше не подтверждает вашу значимость.

Будущее становится туманным.

Появляется необходимость выбирать, искать, объяснять, проходить собеседования, сравнивать себя с другими, выдерживать отказы.

Даже сильный человек может испугаться.

Особенно если он долго строил жизнь вокруг стабильного дохода и профессиональной роли.

Почему этот страх особенно силен у жителей СНГ

У русскоговорящей аудитории из стран СНГ страх потери работы часто имеет не только личную, но и историческую глубину.

Многие семьи переживали периоды резкой нестабильности: экономические кризисы, задержки зарплат, обесценивание накоплений, вынужденные переезды, потерю прежних профессий, резкое снижение уровня жизни, неопределенность будущего. Даже если сам человек был ребенком или родился позже, семейная память могла передаваться через фразы, привычки и эмоциональный фон.

“Деньги надо держать крепко.”

“Сегодня есть работа, завтра нет.”

“Не высывайся.”

“Начальство лучше не злить.”

“Стабильность важнее желаний.”

“Работу сейчас найти трудно.”

“Хорошие места просто так не бросают.”

Такие установки могут жить внутри даже у очень современных людей. Человек может работать в ИТ, финансах, маркетинге, управлении, международном бизнесе, иметь высокий доход, говорить на нескольких языках, пользоваться всеми возможностями глобального рынка — и всё равно внутри сжиматься от мысли: “А вдруг всё исчезнет?”

Это не иррациональность. Это опыт нестабильности, который стал частью внутренней системы безопасности.

Особенность многих людей из СНГ в том, что они часто не воспринимают стабильность как что-то гарантированное. Они привыкли думать, что жизнь может резко измениться: курс валют, политическая ситуация, рынок, правила, компании, границы, возможности. Поэтому работа становится островком контроля.

И когда этот островок начинает разрушаться, человек оказывается в мучительном конфликте.

С одной стороны:

“Мне плохо здесь.”

С другой:

“Но без этого места может быть еще страшнее.”

Страх остаться без денег

Самый очевидный страх — финансовый.

И его нельзя обесценивать.

Когда человек боится потерять работу, он часто представляет не абстрактную “безработицу”, а вполне конкретные вещи.

Как платить за квартиру?

Как закрывать ипотеку?

Как содержать детей?

Как помогать родителям?

Как оплачивать лечение?

Как не влезть в долги?

Как сохранить привычный уровень жизни?

Как не откатиться назад?

Как объяснить семье, что доход упал?

Деньги — это не только комфорт. Деньги — это безопасность, свобода выбора, возможность лечиться, отдыхать, учиться, помогать близким, жить в нормальных условиях, не зависеть от чужой воли.

Поэтому страх потерять доход абсолютно понятен.

Проблема начинается тогда, когда финансовый страх ста-

новится настолько большим, что человек перестает видеть любые варианты. Он не анализирует ситуацию, не считает расходы, не изучает рынок, не готовит запасной план. Он просто замирает.

“Я не могу уйти.”

“Я не могу рисковать.”

“Я не могу потерять зарплату.”

“Я не могу даже думать об этом.”

Но между “терпеть до разрушения” и “уйти в никуда” есть много промежуточных шагов.

Можно посчитать минимальные расходы.

Можно начать формировать финансовую подушку.

Можно обновить резюме.

Можно поговорить с рекрутерами.

Можно пройти собеседования без обязательства принимать оффер.

Можно изучить, сколько реально платят специалистам вашего уровня.

Можно снизить часть расходов заранее.

Можно найти дополнительный источник дохода.

Можно обсудить с семьей временный переходный период.

Можно подготовить план выхода за несколько месяцев.

Финансовый страх уменьшается не от фразы “не бойся”.

Он уменьшается от цифр, ясности и плана.

Пока страх живет в голове, он кажется бесконечным.

Когда вы переносите его на бумагу, он становится задачей.

Не всегда простой. Но задачей.

Страх потерять статус

Иногда человек боится не только потери дохода, но и потери статуса.

Должность, компания, уровень зарплаты, профессиональные достижения, кабинет, команда, проекты, связи, признание — всё это может стать частью самооценки.

“Я руководитель.”

“Я работаю в сильной компании.”

“Я зарабатываю больше многих.”

“Я специалист высокого уровня.”

“Я состоялся.”

“Я не зря столько лет старался.”

В этом нет ничего плохого. Работа действительно может быть источником гордости. Человек имеет право радоваться своим достижениям, должности, доходу и профессиональному весу.

Проблема возникает, когда статус становится не частью жизни, а основой личности.

Тогда потеря работы воспринимается не как смена обстоятельств, а как личное падение.

Не “я ушел с должности”.

А “я больше никто”.

Не “я временно ищу работу”.

А “я проиграл”.

Не “мне нужно восстановиться”.

А “я выпал из успешных людей”.

Для людей со средним и высоким доходом эта тема особенно чувствительна. Чем больше человек вложил в карьеру, тем страшнее признать, что текущая ступень его разрушает. Кажется, что снижение темпа, переход в другую компанию,

пауза или смена направления обесценят весь путь.

Но это не так.

Профессиональная зрелость — это не только умение расти вверх. Это еще и умение вовремя пересматривать маршруты.

Иногда сохранить себя важнее, чем сохранить визитку.

Иногда шаг в сторону разумнее, чем движение вверх ценой здоровья.

Иногда пауза — не провал, а техническое обслуживание системы.

Иногда уход из престижной компании — не поражение, а возвращение себе права жить.

Статус может быть ценным. Но если ради него приходится ежедневно терять себя, стоит спросить: кто кому служит?

Вы статусу — или статус вам?

Страх возраста

Один из самых болезненных страхов звучит так:

“Я уже не в том возрасте, чтобы начинать заново.”

Для кого-то этот страх появляется после тридцати. Для кого-то после тридцати пяти. Для кого-то после сорока или пятидесяти. Иногда он не зависит от реального положения на рынке, а живет как внутренняя тревога: “Молодые быстрее, дешевле, гибче. А я уже не такой.”

Возрастной страх особенно усиливается в выгорании.

Когда человек истощен, ему кажется, что сил на новый старт действительно нет. Он смотрит на вакансии и думает: “Я не выдержу собеседований”. Смотрит на требования и думает: “Я отстал”. Видит молодых специалистов и думает: “Меня заменят”. Представляет обучение и думает: “Я не смогу”.

Но важно отделять возраст от истощения.

Иногда человеку кажется, что он “старый”, хотя на самом деле он выгоревший.

Ему кажется, что он “потерял гибкость”, хотя он просто давно не отдыхал.

Ему кажется, что он “не тянет рынок”, хотя он много лет работал в одной среде и не обновлял картину возможностей.

Ему кажется, что “всё поздно”, хотя это говорит не возраст, а страх.

Да, возраст может влиять на карьерные решения. В разные периоды жизни у человека разные обязательства, энергия, приоритеты, ожидания. Но возраст не равен профессиональной ненужности.

У человека с опытом есть то, чего нет у начинающих: насмотренность, устойчивость, понимание процессов, умение видеть риски, профессиональная интуиция, зрелость в ком-

муникации, способность брать ответственность. Проблема в том, что выгоревший человек часто перестает видеть собственную ценность.

Он видит только усталость.

Поэтому при возрастном страхе важно не делать выводы из состояния истощения. Сначала нужно восстановить хотя бы часть ресурса и собрать факты.

Какие навыки у меня есть?

Какой опыт я могу перенести в другую компанию или сферу?

Какие задачи я умею решать лучше других?

Где мой возраст и опыт являются преимуществом?

Какие пробелы можно закрыть обучением?

Какие вакансии действительно требуют молодых специалистов, а какие — зрелой экспертизы?

Возрастной страх любит общие фразы: “после сорока никому не нужен”.

Выход начинается с конкретики: “кому именно нужен мой опыт и за какие задачи?”

Страх не найти работу такого же уровня

Многие люди остаются в выгорании, потому что боятся:
новое место будет хуже.

Меньше зарплата.

Ниже должность.

Слабее компания.

Хуже команда.

Меньше свободы.

Больше хаоса.

Меньше уважения.

Меньше перспектив.

Этот страх понятен. Никто не хочет менять плохое на еще худшее.

Но здесь важно не попадать в ловушку двух крайностей.
Человек часто видит только два варианта:

Остаться там, где плохо.

Или уйти в неизвестность и потерять всё.

На самом деле между ними есть третий путь: исследовать рынок, не разрушая текущую опору.

Вы можете не увольняться сразу.

Вы можете не соглашаться на первое предложение.

Вы можете не снижать планку без анализа.

Вы можете смотреть, сравнивать, разговаривать, уточнять.

Вы можете использовать рынок как зеркало: понять, что сейчас ценится, сколько стоит ваш опыт, какие компании предлагают другие условия.

Иногда человек обнаруживает, что его страх был преувеличен.

Иногда — что действительно нужно подготовиться: подтянуть навыки, обновить портфолио, расширить контакты.

Иногда — что уход сейчас рискован, но через три-шесть месяцев он станет гораздо безопаснее.

Иногда — что проблема не в рынке, а в том, что выгорание убедило его в собственной ненужности.

Страх “я не найду такую же работу” нельзя решить размышлениями в голове. Его нужно проверять действиями.

Не обязательно большими. Достаточно начать с малень-

ких.

Посмотреть вакансии.

Обновить резюме.

Поговорить с человеком из вашей сферы.

Откликнуться на одну позицию.

Сходить на одно интервью.

Понять, какие вопросы задают.

Сравнить зарплатные вилки.

Посмотреть, что изменилось на рынке.

Когда вы получаете реальные данные, страх становится менее мистическим.

Страх разочаровать семью

Для многих работа — это не только личное дело. Это часть семейной системы.

Человек может быть основным кормильцем. Может помогать родителям. Может оплачивать обучение детей. Может поддерживать партнера. Может быть тем, на ком держится уровень жизни семьи.

В такой ситуации мысль о смене работы или паузе вызы-

вает не только личную тревогу, но и чувство вины.

“Я не имею права рисковать.”

“От меня зависят люди.”

“Я должен быть надежным.”

“Мои проблемы не должны отражаться на семье.”

“Лучше я потерплю, чем они пострадают.”

Это очень сильная логика. И в ней есть любовь, ответственность, забота. Но есть и опасность.

Если человек превращает себя в единственный источник стабильности и запрещает себе быть живым, семья может внешне сохранять комфорт, но внутренне терять самого человека.

Он становится раздражительным. Отстраненным. Уставшим. Холодным. Тревожным. Недоступным. Он приносит домой не себя, а остатки себя после работы. Он может обеспечивать семью финансово, но всё меньше участвовать эмоционально.

Иногда близкие даже не знают, какой ценой дается этот доход. Человек молчит, чтобы не тревожить их. А потом обижается, что его не понимают. Но как они могут понять то, о чем он не говорит?

Разговор с семьей не обязан начинаться с фразы: “Я

увольняюсь”.

Он может начаться иначе:

“Я давно чувствую сильное истощение.”

“Мне страшно это признавать, потому что я понимаю, что от моего дохода многое зависит.”

“Я не хочу принимать резких решений, но мне нужно, чтобы мы вместе посмотрели на ситуацию.”

“Мне важно понять, какой у нас запас прочности.”

“Я хочу подготовить план, чтобы не довести себя до полного обвала.”

Такой разговор требует смелости. Но он возвращает реальность туда, где раньше было одиночное терпение.

Семья может быть не только причиной страха. Она может стать частью опоры.

Страх руководителя

Иногда человек боится не рынка, не возраста и не семьи. Он боится конкретного человека — руководителя.

Боится его реакции.

Боится недовольства.

Боится критики.

Боятся обесценивания.

Боятся вопроса: “А кто сейчас не устал?”

Боятся, что после разговора отношение ухудшится.

Боятся, что его сочтут нелояльным.

Боятся попасть в список “проблемных”.

Если руководитель жесткий, непредсказуемый, агрессивный или склонный манипулировать, этот страх может быть вполне реалистичным. Тогда совет “просто поговорите” звучит слишком наивно.

Но даже в более нормальных условиях человек может бояться разговора, потому что воспринимает любую просьбу как угрозу.

Попросить снизить нагрузку — значит признать слабость.

Попросить расставить приоритеты — значит показать, что не справляешься.

Отказаться от дополнительной задачи — значит испортить репутацию.

Сказать о выгорании — значит подставиться.

Иногда разговор действительно нужно готовить осторожно. Не из позиции жалобы, а из позиции управления рисками.

Не: “Я больше не могу, спасите меня.”

А: “При текущем объеме задач есть риск срыва сроков и качества. Нужно определить приоритеты.”

Не: “Меня всё достало.”

А: “Я вижу, что нагрузка стала устойчиво превышать ресурс. Предлагаю обсудить перераспределение.”

Не: “Вы меня довели.”

А: “Чтобы сохранить результат, нужно изменить формат работы.”

Это не гарантия, что руководитель отреагирует хорошо. Но это способ вернуть себе более взрослую позицию.

Важно помнить: если в вашей рабочей культуре любой разговор о нагрузке воспринимается как предательство, это не просто ваша личная проблема. Это характеристика среды.

И такую среду нужно оценивать трезво.

Страх оказаться “ником”

Один из самых глубоких страхов, связанных с работой, звучит почти без слов.

Он не про резюме и не про деньги. Он про самоощущение.
“Если я потеряю работу, кто я тогда?”

Этот вопрос особенно болезнен для людей, которые много лет вкладывались в карьеру. Они строили профессиональную идентичность, росли, доказывали, брали ответственность, преодолевали трудности. Их работа стала частью того, как они объясняют себя миру.

И вдруг эта часть оказывается под угрозой.

Если я больше не руководитель — кто я?

Если я больше не работаю в этой компании — кто я?

Если я временно без работы — кто я?

Если я не зарабатываю столько, сколько раньше — кто я?

Если я устал и не могу быть продуктивным — кто я?

Выгорание усиливает этот страх, потому что человек теряет контакт с другими частями себя. Работа занимает так много места, что за ее пределами почти ничего не остается.

Нет хобби.

Нет сил на друзей.

Нет живого интереса.

Нет ощущения себя вне должности.

Нет понимания, чего хочется.

Нет времени просто быть.

Тогда потеря работы действительно кажется потерей личности.

Но человек всегда больше своей должности.

Вы — не только функция.

Не только роль.

Не только источник дохода.

Не только набор компетенций.

Не только строчка в резюме.

Не только тот, кто закрывает задачи.

Эту мысль трудно почувствовать, если вы давно живете в режиме работы. Но восстановление после выгорания во многом связано именно с возвращением других частей личности.

Человека, который чувствует.

Который отдыхает.

Который хочет.

Который выбирает.

Который имеет отношения, тело, интересы, ценности, историю, достоинство — даже без текущей должности.

Работа может быть важной частью жизни. Но если она становится всей жизнью, страх ее потерять становится невыносимым.

Страх увольнения и страх ухода — разные страхи

Важно различать два похожих, но разных страха.

Первый — страх, что вас уволят.

Второй — страх уйти самому.

В первом случае человек чувствует себя объектом чужого решения. “Меня могут убрать.” “От меня могут отказаться.” “Меня могут заменить.” Это страх потери контроля.

Во втором случае контроль вроде бы есть, но он пугает. “Я сам должен решить.” “Я сам должен выбрать.” “Я сам отвечаю за последствия.”

Иногда человеку легче ждать, пока решение примут за него, чем самому признать: “Я больше не хочу так работать.” Потому что собственный выбор требует ответственности.

Если меня уволили — это случилось со мной.

Если я ушел сам — это сделал я.

В этом есть свобода, но есть и тревога.

Поэтому люди иногда бессознательно доводят ситуацию до точки, где их либо увольняют, либо они срываются, либо здоровье заставляет остановиться. Так решение будто принимает жизнь, а не они.

Но цена такого сценария может быть очень высокой.

Гораздо безопаснее возвращать себе субъектность раньше. Не обязательно сразу уходить. Но начать признавать:

“Я имею право оценивать эту работу.”

“Я имею право готовить альтернативы.”

“Я имею право не ждать, пока меня вытолкнут.”

“Я имею право думать о себе не только как о сотруднике, но и как о человеке.”

Когда страх полезен

Страх не всегда враг.

Иногда он выполняет важную функцию. Он напоминает о реальности. Помогает не принимать импульсивные решения. Заставляет думать о деньгах, семье, обязательствах, последствиях. Защищает от резких шагов из состояния эмоционального обвала.

Если вы выгорели, не всегда разумно немедленно писать заявление. Иногда сначала нужно поспать, обратиться за помощью, посчитать деньги, поговорить с близкими, изучить рынок, восстановить минимальные силы, подготовить план.

В этом смысле страх может быть союзником. Он говорит:
“Давай не будем прыгать в темноту.”

“Давай подготовимся.”

“Давай проверим риски.”

“Давай защитим себя.”

Проблема начинается тогда, когда страх не помогает готовиться, а запрещает двигаться.

Полезный страх задает вопросы.

Разрушительный страх ставит запреты.

Полезный страх говорит: “Посчитай.”

Разрушительный говорит: “Даже не думай.”

Полезный страх говорит: “Подготовься.”

Разрушительный говорит: “Ты не справишься.”

Полезный страх говорит: “Проверь рынок.”

Разрушительный говорит: “Ты никому не нужен.”

Задача не в том, чтобы уничтожить страх. Задача — вернуть ему правильное место.

Пусть страх будет советником по рискам.

Но не директором вашей жизни.

Как страх удерживает выгорание

Страх потери работы и выгорание усиливают друг друга.

Выгорание забирает силы, из-за этого труднее искать варианты.

Чем меньше вариантов, тем сильнее страх.

Чем сильнее страх, тем больше человек терпит.

Чем больше терпит, тем глубже выгорает.

Получается замкнутый круг.

Человек думает: “Я найду новую работу, когда восстановлюсь.”

Но не восстанавливается, потому что остается в среде, которая его истощает.

Он думает: “Я начну искать, когда будет больше сил.”

Но сил не становится больше, потому что каждый день уходит на выживание.

Он думает: “Я поговорю с руководителем, когда ситуация станет совсем критичной.”

Но когда она становится критичной, говорить уже почти невозможно.

Он думает: “Я подготовлю финансовую подушку потом.”

Но потом всё время откладывается.

Так страх удерживает человека в положении, где он всё еще формально работает, но внутренне постепенно теряет опору.

Чтобы разорвать круг, не всегда нужен большой шаг. Иногда нужен микрошаг, который возвращает ощущение движения.

Не “уволиться”.

А “открыть таблицу расходов”.

Не “сменить профессию”.

А “выписать навыки”.

Не “найти новую работу”.

А “посмотреть вакансии двадцать минут”.

Не “поговорить с начальником обо всем”.

А “сформулировать, какие задачи перегружают”.

Маленькие действия важны, потому что они доказывают психике: вы не полностью заперты.

Практика: из чего состоит мой страх

Попробуйте разложить страх потери работы на части.

Напишите фразу:

“Если я потеряю эту работу, я боюсь, что...”

И продолжите ее столько раз, сколько получится.

Например:

Если я потеряю эту работу, я боюсь, что не смогу платить ипотеку.

Если я потеряю эту работу, я боюсь, что разочарую партнера.

Если я потеряю эту работу, я боюсь, что родители скажут: “Мы же предупреждали”.

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.