

ГЕРМАН ЧАУС

ВЫГОРАНИЕ

ПЕПЕЛ ЛУЧШИХ

ИНЖЕНЕРНЫЙ ПРОТОКОЛ ПЕРЕЗАГРУЗКИ



Герман Чаус

Инженерный протокол перезагрузки. Выгорание

<https://litres.ru/74023753>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга для тех, у кого словосочетание «завтра понедельник» вызывает даже уже не скуку, а тихую панику. Для тех, кто не помнит, когда в последний раз делал что-то просто потому, что «хочется», а не потому, что «надо».

Я предлагаю вам карту с отметкой «Вы здесь», с обрывами, тупиками и, что важнее, с путями к выходу.

Поэтому мы не будем здесь замазывать симптомы. Мы будем искать причины. И выход.

1. Анамнез. Что с вами происходит на самом деле.
2. Причины. Что происходит внутри и снаружи.
3. Химия. Что там варится в мозгу.
4. Скорая помощь. Как заглушить пожар сейчас, когда кажется, что остановиться — значит всё разрушить.
5. Стратегия восстановления. Как выстроить жизнь так, чтобы энергия не утекала в песок, а ваши внутренние ресурсы перестали быть разменной монетой в чужой игре.
6. Медитации, аффирмации... Нет. Не здесь.

Готовы взглянуть на эту карту? Не обещаю, что путь будет лёгким. Но обещаю — он будет честным.

Содержание

Выгорание — это новая норма	5
Как мы незаметно скатываемся в яму.	16
Механизм поломки. Почему именно я?	21
Кто в зоне риска?	21
Исторический разлом: почему наши предки не выгорали	25
Исчезновение «деревни»: одиночество в гиперсвязанном мире.	32
Не «простая жизнь», а химия принадлежности	36
Делу время, потехе час	40
Усталость, переутомление и неврастения: в чём разница?	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Герман Чаус

Инженерный протокол перезагрузки. Выгорание

Выгорание — это новая норма

Выгорание — это плата, которую взимает с нас современный мир за иллюзию бесконечной продуктивности. Расплачиваться приходится частью себя

Просто факты:

ВОЗ включила синдром профессионального выгорания в Международную классификацию болезней (МКБ-11). Этот статус вступил в силу с 1 января 2022 года и применяется исключительно к профессиональной сфере, не распространяясь на другие аспекты жизни, такие как семейные или личные проблемы.

Статистика по выгоранию показывает высокий уровень распространения как в мире, так и в России по итогам 2025 года. Данные из недавних исследований указывают на рост проблемы из-за стресса на работе и перегрузок.

Глобальные показатели

В 2025 году признаки выгорания отметили 55% работ-

ников по миру (Deloitte), а по другим оценкам — около 48-50% (Gallup, Boston Consulting Group). В отдельных регионах цифры выше: до 63% в Великобритании и 62,9% в Азии.

Данные по России

К концу 2025 года симптомы выгорания испытывали 48% работающих россиян, по данным Русской школы управления. Ранее опросы показывали 15% в активной фазе (более 13 млн человек), с пиком среди мужчин, возраста 35-44 лет и стажем 8-10 лет.

Основные факторы

Неэффективная организация труда (66%) и перегрузка (51%) лидируют среди причин в России. Симптомы: усталость (68%), раздражительность (55%), нежелание идти на работу (47%).

О работе и поговорим

Эта книга для тех, кто с утра листает рабочий чат, уже не вставая с кровати. Для тех, у кого словосочетание «понедельник» вызывает даже уже не скуку, а тихую панику. Для тех, кто не помнит, когда в последний раз делал что-то просто потому, что «хочется», а не потому, что «надо». Вы отдаете проекту душу, а обратно получаете выжженное поле и, в лучшем случае, премию, которую даже потратить нет сил. Ваш отпуск? Семь дней на то, чтобы перестать дёргать глазом, и семь — на предварительную тревогу перед выходом

на работу. Он не лечит. Он лишь подчёркивает боль.

Выгорание — это не ваша личная слабость. Не недостаток мотивации или любви к профессии. Это — закономерный финал. **Финал системы, построенной на хроническом дисбалансе.** Когда вы годами отдаёте больше, чем получаете (даже в виде простого «спасибо»). Когда у вас иллюзия контроля над всем, а на деле — беспомощность перед абсурдом корпоративных правил. Когда ваши внутренние ценности (сделать хорошо, помочь, создать) ежедневно трутся о жернова требований «быстрее, дешевле, точнее». Лень? Да бросьте. Вы не ленивы. Вы — истощённая система, которая, наконец, дала сбой после тысяч часов работы в аварийном режиме.

Выгорание ставит перед нами самый неудобный вопрос современности: как оставаться человеком в системе, созданной для результатов?

Я предлагаю вам **карту**. Не инструкцию по эксплуатации себя как робота. А именно карту — с отметкой «Вы здесь», с обрывами, тупиками и, что важнее, с путями к выходу.

Поэтому мы не будем здесь замазывать симптомы. Мы будем искать причины. И выход.

Анамнез. Что с вами происходит на самом деле и на какой стадии этой чёртовой ямы вы застряли.

Причины. Что происходит внутри снаружи, провоцируя выгорание.

Химия. Что там варится в мозгу.

Скорая помощь. Не философия, а конкретные шаги: как заглушить пожар *сейчас*, когда кажется, что остановиться — значит всё разрушить.

Стратегия восстановления. Как выстроить жизнь так, чтобы энергия не утекала в песок, а ваши внутренние ресурсы перестали быть разменной монетой в чужой игре.

Медитации, аффирмации. Нет. Не здесь.

Готовы взглянуть на эту карту? Не обещаю, что путь будет лёгким. Но обещаю — он будет честным.

Что со мной происходит?

Ещё в 70-х американские ученые Кристина Маслач и Сьюзан Джексон разложили выгорание по полочкам. Они увидели в нём не просто усталость, а полноценный психологический синдром: **эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений.**

Истощение. Не усталость.

Истощение — это не дефицит времени, а дефицит бытия. Ты существуешь в режиме функции, и душа, лишённая права на собственный ритм, объявляет забастовку.

Это не «ой, забегался». Это состояние, когда ресурс закончился. На нуле. И не только физический. Эмоциональный, ментальный — всё. Батарейка не просто села, её вынули, растоптали и забыли. Как это выглядит?

Менеджер (назовём его Алексей): Он не таскает меш-

ки. Но к пяти вечера его мозг напоминает перегретый процессор — гудит, тормозит и готов вылететь в синий экран. Даже простая задача — ответить на письмо — требует невероятных усилий. Сон не помогает. Отпуск не помогает. Прорывается уже уставшим.

Врач (Мария): У неё нет права на усталость. Но после восьмичасового конвейера из жалоб, бумаг и вечного цейтнота её лицо становится маской. Голос ровным, без интонаций. Она может сочувствовать только на уровне рефлекса. Внутри — пустота и желание, чтобы все просто замолчали.

Руководитель (Дмитрий): Его энергия уходит не на созидание, а на тушение бесконечных пожаров, уговоры, отчёты и улаживание конфликтов. Он постоянно «включён». Даже в тишине. В голове нескончаемый митинг. Физически он может быть на диване, но ментально — всё ещё на поле боя. И тело платит за это болью в спине, голове, чём угодно.

Истощение — это когда «больше не могу» становится вашим основным состоянием, а не временным неудобством, когда будущее перестает быть горизонтом и превращается в нескончаемый список дел. Исчезает надежда, остается лишь бесконечное настоящее.

Цинизм. Или, если точнее, дегуманизирующая отстраненность

Это защитный панцирь. Когда ресурсов на сопереживание, искренний интерес или хотя бы вежливость больше нет,

психика включает режим экономии. Всё и все начинают раздражать. Коллеги — идиоты. Клиенты — назойливые мухи. Собственная работа — бессмысленная возня.

Мы становимся циничными не тогда, когда разочаровываемся в людях, а тогда, когда разочаровываемся в той версии себя, которая ещё верила, что наше дело имеет смысл.

Алексей: Раньше он переживал за общий результат. Сейчас он видит в каждом письме не задачу, а дополнительную головную боль. Он мысленно посылает в вечность и того, кто прислал запрос, и проект, и всю компанию. Юмор становится чёрным, саркастичным, ядовитым.

Мария: Пациент превращается из человека в «случай», «диагноз» или «очередную гипертонию в 204 кабинете». Его тревога, его боль — это просто шум, мешающий заполнить историю болезни. Она может говорить правильные, утешительные слова, но внутри — холодная, раздражающая пустота.

Дмитрий: Команда для него уже не группа талантов, а набор проблем: «нытик», «раздолбай», «тормоз». Он перестаёт видеть в них людей. Они — переменные в неудачно составленном уравнении под названием «его жизнь». Энтузиазм новичков вызывает не умиление, а злость: «наивный».

Цинизм — это не «стать умнее». Это когда психика кричит «Стоп!» и отключает эмпатию, чтобы не сойти с ума. Когда сострадание становится роскошью, которую вы не можете себе позволить, человек в другом превращается в

функцию. Вы отрезаете его душу, чтобы спасти свою — и проигрываете обе битвы.

Неэффективность. Самый заметный симптом.

Вот здесь ловушка захлопывается. Потому что это — паралич продуктивности. Вы пашете как проклятый (или чувствуете, что должны), но всё валится из рук. Концентрация на нуле. Память подводит. Ошибки, которых раньше не было. Ощущение, что бежишь по беговой дорожке, которая внезапно стала скользкой и наклонной. Вы прикладываете втрое больше сил, чтобы получить половину прежнего результата. И это не «просто плохой день». Это — каждый день. Чем больше вы пытаетесь «взять себя в руки», тем сильнее они дрожат. Потому что нельзя управлять собой как рабом. Надсмотрщик внутри вас измотан не меньше узника.

Когда внутренний дирижёр устаёт, оркестр наших способностей не затихает, а начинается какофония. Каждая мысль фальшивит, каждое действие опаздывает.

Алексей: Раньше отчет делал за два часа. Сейчас не может собрать мысли в кучу и полдня тупо смотрит в экран. Начинает пять дел, бросает. Скролит шортсы, ненавидя себя. Сроки горят, а он в ступоре.

Мария: Может пропустить важный симптом в анализах, потому что внимание рассеяно. Забывает, о чём только что говорила с пациентом. Её профессиональная уверенность, её главный инструмент даёт трещину. И этот страх ошибиться

только усугубляет всё.

Дмитрий: Увязает в мелочах, теряет стратегическое видение. Пропускает очевидные риски. Его решения становятся хаотичными, запаздывающими. Команда перестаёт понимать, чего он хочет. Проекты буксуют. И чем больше он пытается «взять себя в руки», тем глубже проваливается в трясины беспомощности.

Неэффективность — это не кризис идей. Это крах системы управления собой. Вы не просто устали — вы потеряли ключевой навык: быть полезным. Это когда пропадает связь между усилием и результатом. И это бьёт по идентичности сильнее всего.

Но ученые пошли дальше и провели опрос: что в рабочей среде **запускает** эту триаду? И выделили шесть условий, которые методично отравляют любую, даже самую сильную мотивацию.

Непомерная рабочая нагрузка. Не просто «много», а хронически больше, чем можно сделать качественно и в человеческие сроки. Постоянный аврал как норма.

Отсутствие контроля. Вы — винтик. У вас нет власти над своим временем, задачами, методами работы, расписанием. Вас дёргают, но не спрашивают.

Неадекватное вознаграждение. И речь не только о деньгах (хотя и о них тоже). Это отсутствие признания, уважения, обратной связи, карьерных перспектив. Вы вкладыв-

ваете душу, а в ответ — тишина или претензии.

Разрушение коллективности. Токсичная атмосфера, подковёрные игры, безразличие, хамство, ощущение, что «каждый сам за себя». Отсутствие поддержки и чувства команды.

Несправедливость. Двойные стандарты, фаворитизм, непрозрачные решения, нечестное распределение ресурсов и наград. Ощущение, что правила игры написаны не для вас и против вас.

Конфликт ценностей. Вы вынуждены делать то, во что не верите, или так, как считаете неправильным. Личные принципы вступают в противоречие с корпоративными директивами. Вы обслуживаете систему, которую презираете.

Выгорание — это несоответствие между вами и вашей рабочей средой. Это дисбаланс. Это конфликт.

Винить только себя («я не справляюсь, я слабак») — саморазрушительно. Винить только работу («это ад, тут все сволочи») — бесполезно.

Правда — в **зазоре** между ними. Между тем, сколько вы отдаёте (энергии, инициативы, идеалов), и тем, что получаете обратно (контроль, признание, справедливость, общность). Между тем, во что вы верите, и что от вас требуют.

Все это приводит к потере смысла.

Это тихий исход. Ты не слышишь, как из твоего внутреннего мира один за другим уходят покой, интерес, жела-

ние. Остаётся лишь эхо долга, повторяющееся при каждом шаге.

Стресс — это когда вы ещё боретесь. Выгорание — это когда вы уже сдались, но по инерции продолжаете шевелиться.

Стресс кричит: «Этот проект — ад, но я должен его вытянуть, иначе провал!»

Выгорание шепчет: «Этот проект — ад, и всем на него наплевать, и мне наплевать, и зачем я это делаю?»

Апатия здесь — не вредная привычка. Это симптом отключения системы защиты от боли. Когда надежда на улучшение, на значимость твоего труда, на справедливость — сгорела дотла, остаётся только язвительная насмешка. Это последний бастион психики перед полным коллапсом. Если вы ловите себя на мысли, что презираете то, чем когда-то гордились — это не «стал реалистом». Это красный, мигающий, визжащий сигнал тревоги. Он звучит не тогда, когда вы ненавидите свою работу. Он начинает визжать, когда вы понимаете, что вам всё равно.

Равнодушие — это нулевая точка бытия, где замерзает даже боль. Когда гаснет внутренний огонь, всё становится топливом: и время, и силы, и даже собственная личность. Но сгорает, не давая ни света, ни тепла.

Когда бить тревогу?

«Дно» в выгорании — понятие растяжимое. Можно про-

валиваться годами. Ждать, когда «окончательно рухну» — опаснейшая иллюзия.

Бейте тревогу СЕЙЧАС, если:

Отдых перестал работать. Вы вернулись из отпуска таким же (или более) разбитым.

Цинизм стал родным языком. Вы автоматически видите во всём подвох, глупость или бессмысленность.

Вы забыли, что значит «хотеть». Не «надо», а именно «хочу». Список желаний пуст.

Тело начало давать стойкие сбои: бессонница, панические атаки, постоянные простуды, обострение хронических болячек.

Просыпаться уже уставшим — значит жить в долг у завтрашнего дня. Этот долг с каждым утром растёт, и процентами по нему становится сама жизнь.

Не ждите, когда станете овощем. Ваше «дно» может оказаться гораздо ниже, чем вы думаете. А подниматься оттуда — в разы дольше и мучительнее.

Выгорание — это не грипп, который пройдёт сам. Это пожар. И тушить его лучше, когда пахнет дымом, а не когда пламя уже охватило весь дом.

Как мы незаметно скатываемся в яму.

Теперь посмотрим на процесс в динамике. Выгорание — это не внезапный обвал. Это тихий, изматывающий спуск по скользкой наклонной плоскости. Вы не падаете в яму — вы в неё сползаете. По миллиметру. И часто замечаете это, только когда уже сидите на дне, по колено в грязи, и не видно света.

Вот четыре стадии этого спуска.

Стадия 1: Медовый месяц энтузиазма.

Вы только зашли. Всё новое, всё блеснит. Вы полны идей, готовы работать ночами, брать на себя всё подряд. Переработки? Да это же в кайф! Стресс? Нет, это драйв! Вы чувствуете себя незаменимым, нужным, творцом.

Признаки: Бесконечная энергия, пренебрежение личным временем («работа — это же интересно!»), романтизация загрузки, ощущение, что вы «измените мир/компанию/отдел».

Ловушка: Вы не видите границ. Вы сами, с радостью и пылом, размываете грань между работой и жизнью. Заряжаетесь не из внешних источников (хобби, отдых), а из самой работы. Это первая, самая сладкая ошибка. **Вы выкачиваете ресурс из будущего.**

Стадия 2: Тихий сбой. Хронический стресс.

Заряд батареи перестал быть бесконечным. Появляются первые «не могу». Но вы их игнорируете.

Энтузиазм начинает меркнуть. Работа уже не чистая радость, а список задач, многие из которых — неприятные, рутинные, дурацкие. Вы начинаете замечать несправедливость, абсурд, токсичность. Но еще верите, что «надо просто потерпеть / взять себя в руки / закончить этот квартал».

Признаки: Усталость перестаёт уходить после выходных. Вы воскресным вечером чувствуете тревогу.

Появляется раздражительность. Коллеги, родные, мелкие помехи — всё начинает бесить.

Сон ухудшается. Трудно уснуть, потому что в голове прокручивается рабочий день. Трудно проснуться.

Продуктивность начинает скакать: то всплеск, то ступор.

Вы начинаете избегать мыслей о работе в свободное время, но не можете — они лезут в голову сами.

Ловушка: Вы нормализуете ненормальное состояние. Считаете, что «так живут все». Включаете режим «просто надо работать больше и лучше». Это стадия, на которой большинство застревает на годы. Вы уже в яме, но ещё стоите на ногах и думаете, что это просто неудобная канава.

Стадия 3: Опустошение. Хроническая усталость и цинизм.

Тот момент, когда вы понимаете: «О, чёрт. Так это и есть».

ОНО».

Энергия на нуле. Не на низком уровне — на **нуле**. Даже простые бытовые действия требуют невероятных усилий. Цинизм становится вашей основной оптикой на мир. Всё кажется бессмысленным.

Признаки (если узнали больше трёх — вы здесь):

Физические сбои: Постоянные простуды, головные боли, проблемы с ЖКТ, обострение хронического. Тело бунтует.

Эмоциональное онемение: Вам всё равно. На хорошее, на плохое. Вы как будто за стеклом.

Когнитивные нарушения: Трудно сосредоточиться, память подводит, ошибки на ровном месте. Чувство тумана в голове.

Полная потеря удовольствия от работы. Вы делаете её на автомате, с внутренним отвращением.

Социальная изоляция: Вам в тягость общение. Вы отменяете встречи. Одиночество кажется меньшим злом, чем необходимость «изображать человека».

Чувство беспомощности и тупика: кажется, что выхода нет. Смена работы, отдых — всё представляется одинаково невозможным или бессмысленным.

Критический момент: Это та самая стадия, где **пора бить в набат и действовать**. Ждать дальше — значит катиться к четвёртой.

Стадия 4: Полный коллапс. Кризис.

Яма. Дно. Здесь живут клинические депрессии, панические атаки, полная неработоспособность и мысли, от которых становится по-настоящему страшно.

Работа становится физически невозможной. Цинизм сменяется **полным отчаянием и ненавистью к себе**. Мысли о будущем отсутствуют — его просто нет. Доминирует одна мысль: «Я сломан. Я больше не могу быть человеком».

Признаки: Тяжёлые депрессивные эпизоды, полное физическое истощение, требующее медицинского вмешательства.

Что делать: Немедленно обратиться за профессиональной помощью. К психиатру, психотерапевту. Это уже не уровень самопомощи или книг. Это — критическое состояние, угрожающее здоровью и жизни.

Ваша задача — поймать себя на второй и, в крайнем случае, на третьей стадии.

Не ждите «дна». Оно скользкое и глубокое. Объективно оцените, где вы: если вы ловите себя на мысли, что уже год (два, пять) живете в режиме «хронического сбоя» (Стадия 2) — вы уже в опасной зоне. Если вы узнали себя в «опустошении» (Стадия 3) — стоп. Все планы на потом отменяются. Пора действовать — сейчас.

Скатывание незаметно, потому что на каждой ступеньке вам кажется: «Ну, вроде же живу?». Да, живу. Но всё меньше. И всё хуже. Осознать свою ступень — это первый и глав-

ный шаг назад, к свету.

Механизм поломки.

Почему именно я?

Кто в зоне риска?

Не «слабые». А вполне конкретные психологические типы, которых наша система эксплуатирует с особым удовольствием.

Идеалист: сгорает, потому что слишком много вкладывает в выполнение задач.

Это не просто трудоголик. Это **человек, слившийся со своей миссией**. Для него работа — не способ заработать, а главный источник идентичности и смысла. Врач, который «это не работа, это призвание». Учитель, который «живёт для детей». Стартапер, который «меняет мир».

Где рвётся: Когда система (больница, школа, рынок) начинает плевать на его «миссию», требуя отчётности, прибыли, соблюдения идиотских инструкций. Возникает чудовищный разрыв между внутренним идеалом и внешней реальностью. Он выгорает не от нагрузки, а от **предательства собственных ценностей**. Его девиз: «Я не могу сделать плохо, это же важно!» — и он делает, пока не свалится.

Это не трудоголик. Трудоголик бежит от себя в работу.

*Идеалист стремится к себе **через** работу, надеясь обрести в ней целостность. И терпит крушение, когда работа эту надежду предаёт.*

Гиперответственный: берёт на себя слишком много.

Это человек, который не чувствует своего права на границы. Его самооценка привязана к тому, «справляется» ли он. Сказать «нет» — значит признать свою «недостаточность», рисковать отвержением. Он не просто берёт на себя много — он физически не может отказаться, потому что тревога от возможного конфликта или чужого разочарования для него невыносима.

Где рвётся: В эпоху чатов и удалёнки, где запросы текут круглосуточно. Его границы размыты изначально. Он — легкая жертва для токсичных коллег и начальников. Выгорает от **хронического чувства долга**, которое никогда не может быть исполнено, потому что список дел бесконечен. Его девиз: «Если не я, то кто?»

Его «да» — это не согласие, а капитуляция. Капитуляция перед страхом оказаться «ненастоящим», «ненадёжным» — перед призраком, которого создала его собственная тревога.

Контролирующий: сгорает, когда не может всё предусмотреть.

Это не просто менеджер. Это человек с высокой тревогой,

для которого контроль — единственный способ справиться с хаосом мира. Он верит, что если продумать всё до мелочей и держать руку на пульсе, можно избежать катастрофы. Перфекционизм здесь — не про качество, а про **упреждающее снятие тревоги**.

Где рвётся: В мире, который стал в разы сложнее, непредсказуемее и быстрее. Контролировать всё невозможно в принципе. Но он пытается. И тратит колоссальные силы на то, чтобы удержать иллюзию управления, пока реальность раз за разом демонстрирует ему его бессилие. Выгорает от **истощения в броне с ветряными мельницами**. Его девиз: «Чтобы было хорошо, надо, чтобы было идеально и так, как я сказал».

Его выгорание — это крушение мифа о собственном всемогуществе. Реальность методично, как вода камень, стирает его планы, и он истощается, пытаясь каждый раз лепить новый щит из песка.

В зоне риска — не лентяи. В зоне риска — лучшие. Те, кто слишком много вкладывает, слишком много берёт на себя и слишком сильно пытается удержать мир от распада. Проблема не в них. Проблема в том, что система научилась этим пользоваться. Система не эксплуатирует их слабость. Она эксплуатирует их силу. А они разучились слышать единственный голос, который мог бы их спасти: свой собственный.

Когда работа становится единственным языком общения с миром, ты обрекаешь себя на монолог. Мир говорит с тобой на тысяче наречий — ветра, искусства, тишины, — а ты отвечаешь ему отчётом. Миру с тобой становится скучно.

Исторический разлом: почему наши предки не выгорали

Хорошо, оглянемся назад. До эпохи, когда слово «карьера» вызывало бы у человека лишь недоумённый взгляд.

Представьте мир без выбора. Не в смысле «тяжело», а в смысле физически, структурно невозможно. Ваша жизнь — это не траектория, а **предопределённый маршрут**. Сын крестьянина — будет крестьянином. Сын кузнеца — кузнецом. Купца — купцом, чиновника — чиновником. У женщин вообще, по сути, выбора не было, независимо от сословия.

Это не было «угнетением» в современном понимании. Это была **инструкция**, выданная при рождении. Жёсткая, неоспоримая, как закон природы. Ты — сапожник. Твоя задача — шить сапоги. Не «стать кем-то», не «найти себя», не «реализовать потенциал». Просто — делать то, что делал твой отец, и что будет делать твой сын.

Ключевое отличие, которое мы утратили: отсутствие внутреннего конфликта.

Вопрос «Тем ли я занимаюсь?» не просто не имел ответа. Он **не имел смысла**. Это всё равно что спросить у реки: «Тем ли руслом ты течёшь?». Работа была способом выжить и занять отведённую тебе ячейку в общине. Не больше. Не было этой мучительной щели между «я» и «делом». Ты был

своим делом. Плотник не «работал плотником». Он **был**-плотником. Его идентичность и его функция были сварены в монолит.

И это не о том, что было лучше. Было хуже и, к счастью, большая часть проблем тех времен нам неведома. **Но выживание – подарено нам прогрессом.** И мы только начали приходить к пониманию, как бороться с этой напастью.

А теперь — самое главное: **отсутствие информационного шума.**

Представьте: ваш мир — это ваша деревня, ваша улица, ваш цех. Вы знаете три десятка человек, которые живут так же, как вы. Вы не знаете, что в соседнем городе кто-то в вашем возрасте уже «основал стартап» или «путешествует по миру, ведя блог. Вы не видите каждый день сотен глянцевых альтернативных жизней. Вы не знаете, что можно жить иначе. **Соблазн свернуть с пути просто не существовал в той реальности.** Бывали, конечно, исключения, но они скорее пугали своей непонятностью, чем манили.

Не было этой вечной тревожной щекотки в затылке: «А вдруг я занимаюсь не тем? А вдруг там, за горизонтом, моё настоящее призвание? А вдруг я всё упускаю?»

Мир был узким, жёстким, часто несправедливым и голодным. Но в нём была **тишина**. Без внутренних терзаний о самореализации, бесконечного сравнения с призрачными успехами других.

И в этой тишине, как ни парадоксально, было своеобразное облегчение. Тебе не приходилось конструировать себя и мир с нуля каждое утро. Тебе не нужно было каждые пять лет доказывать себе и миру, что выбранный путь — правильный.

И вот случился Великий Переход. Тихий, но тотальный сдвиг тектонических плит под ногами у всего человечества.

XX век ломал клетки. Образование перестало быть привилегией. Социальные лифты, скрипя, поехали. Женщины, рабочие, дети крестьян — вдруг получили билеты в неизвестность.

Невероятный дар свободы. И вместе с ним — невыносимый груз ответственности за каждый свой шаг и непрерывную работу по постоянному самоизобретению. Мы вышли из жёсткой, тесной клетки — и растерянно замерли не просто на дороге, а посреди многоуровневой развязки.

И первый шаг к пониманию своего выгорания — признать: часть нашей усталости родом именно отсюда. Из усилий не просто работать, а **ежедневно выбирать и оправдывать свою работу перед внутренним судом, который знает обо всех дорогах, на которые мы не свернули.**

А потом пришёл интернет и разнёс в пыль последние стены.

И родился главный миф современности. Красивый, вдохновляющий и по сути своей жестокий: «Ты можешь стать кем угодно, если очень захочешь».

Звучит как гимн свободе, да? Но присмотритесь. В этой фразе — бомба, заложенная под фундамент нашей психики.

Потому что работа перестала быть просто способом прокормиться. О нет. Она была повышена в статусе. Теперь на неё возложили титанические задачи:

Поиск смысла(вместо религии, общины, традиции).

Источник самоуважения(не «я хороший сын/сосед», а «я успешный профессионал»).

Ты больше не *просто работаешь*. Ты посредством работы конструируешь себя. Каждый день. И каждый день этот конструкт можно — и нужно — подвергать сомнению.

Отсюда рождается **Парадокс Выбора**. Казалось бы: море возможностей! Бери и плыви!

Но на практике этот океан не освобождает. Он парализует. Каждая невыбранная возможность начинает мерцать маяком упущенного счастья. За каждым «да» одной карьере стоит тихий ропот десятка других «я» — писателя, путешественника, пекаря, айтишника, — которых ты «убил» своим выбором.

Синдром упущенной выгоды — это не просто бо-
язнь пропустить вечеринку. Это хронический фон на-
шей жизни. Мы больше не сравниваем себя с соседом по деревне. Мы сравниваем себя со всеми. Со всеми успешными, яркими, «нашедшими себя» персонажами из глобальной ленты новостей. И проигрываем. Всегда. Потому что нельзя одновременно быть блестящим нейрохирургом, вольным

блогером-путешественником и умиротворённым гончаром. А иллюзия, что можно — есть. И она съедает нас изнутри.

Отсюда — главный вывод, который снимает с нас тонну глупой вины.

Мы — первое поколение в истории, которое обязано ежедневно, ежеминутно доказывать правильность своего выбора.

И это колоссальная когнитивная нагрузка. Это постоянный внутренний суд, где ты одновременно и подсудимый, и обвинитель, и свидетель. Тратишь гигабайты психической энергии не на саму работу, а на **её оправдание**. Перед собой. Перед миром. Перед призрачными альтернативными версиями себя.

Вот она, главная развилка современной боли. Представьте две карты.

Первая карта — «Протоптанная колея».

Вы идёте по ней уже лет десять, пятнадцать, двадцать. Вы **вложились**. Серьёзно. Вы нарастили экспертизу — знаете все кочки и ухабы. Вы выстроили статус — от junior до senior, от специалиста до начальника отдела. Вы приручили доход — ипотека, привычки, уровень жизни. Колея глубокая, устойчивая. С неё трудно свернуть. И страшно: а что, если там, за краем, обрыв?

Вторая карта — «Карта всех дорог».

Она висит у вас перед глазами постоянно, благодаря то-

му же интернету. Это бесконечный ландшафт возможностей. Вот тропа «свой бизнес на Бали». Вот шоссе «переквалификация в IT в 40». Вот тропинка «бросить всё и стать плотником». И по каждой из них идут люди. Улыбаются. Пишут про «счастье и настоящую жизнь». Кажется, они **свернули** обрели то, чего у вас нет.

А теперь — внимание. **Вы пытаетесь держать в поле зрения обе карты одновременно.** И ваш мозг трещит по швам.

С одной стороны — ваша колея. Надёжная. Но... знакомая до тошноты. Она больше не отвечает на ваши внутренние запросы. Вы выросли из неё, как из детского костюма. Вам скучно. Или невыносимо. Или бессмысленно. Но она — ваша инвестиция. «Я же столько вложил!» — этот факт затмевает все остальные.

С другой стороны — **Карта всех дорог.** Манящая, загадочная. И абсолютно пугающая. Это — неизвестность. Это риск потерять статус, доход, уверенность. Это вопрос, разбивающийся в дребезги: «А вдруг я уже не могу? Не потяну? Слишком стар/устал/оброс обязательствами?».

Возникает тот самый **мучительный диссонанс**. Он звучит так:

Рациональное «я»: У тебя есть стабильность, опыт, положение. Цени что есть.

Тоскующее «я»: Но я задыхаюсь. Мне снятся другие пейзажи. Я хочу не этого.

Испуганное «я»: А если не получится? Мы же всё про.. потеряем!

Этот внутренний разрыв — «кем я стал» (продукт своей колеи) против «кем я, возможно, хотел бы быть» (призрак с карты всех дорог) — и есть адское топливо для выгорания.

Потому что выгорание — это не только от переработки. Это от экзистенциальной фальши. От ощущения, что ты живёшь не своей жизнью, но приговорён к ней собственными прошлыми решениями. Ты смотришь на свою колею и **не видишь в ней будущего — только бесконечное, утомительное продолжение прошлого .**

Мы устали не только от дедлайнов. Мы истощены необходимостью быть архитекторами собственной судьбы в мире, где чертежи постоянно меняются, а материалов никогда не хватает. Мы несём бремя свободы, к которой эволюционно просто не готовы. И выгорание — во многом плата за эту ношу. Не за труд. А за титаническую работу самооправдания, которую мы выполняем поверх него.

Исчезновение «деревни»: одинокчество в гиперсвязанном мире.

Теперь поговорим об одинокчестве. Но не о том, когда ты физически один. О том, когда ты окружён сотнями «друзей» и «подписчиков», а внутри — социальная пустыня.

Раньше была «деревня». Не в буквальном смысле. А как **структура**. Сообщество было дано вам по умолчанию, при рождении. Семья (часто большая, под одной крышей). Соседи (которые знали вас с пелёнок и с которыми вы делили общее пространство, горе и радость). Цех, гильдия, приход церкви. Это была готовая, плотная, иногда удушающая, но **невероятно прочная социальная ткань**.

Вы были в неё **встроены**. Вас в ней **знали**. Не по резюме, а по жизни. И когда вы уставали, когда вам было плохо, эта ткань — даже если вы ссорились с её отдельными нитями — **держала вас**. Вам не нужно было «искать поддержку». Она была вокруг. Не идеальная, но постоянная. Было место, куда можно было просто **прийти и помолчать вместе**. Без необходимости развлекать, производить впечатление, соответствовать.

Сейчас. Добро пожаловать в мир **тотального выбора отношений**. Семья далеко или стала ядерной (папа, мама,

ребёнок — и всё). Соседи — незнакомцы за бетонной стеной, чьи имена вы можете не знать годами. Сообщество нужно не «найти» — его нужно **собрать с нуля, как конструктор «Лего» из разрозненных кирпичиков**. После университета, после переезда в город, после смены работы вы можете оказаться в совершеннейшем **социальном вакууме**.

И тут врывается **парадокс гиперсвязности**. У вас есть 500 друзей в ВК, 1000 подписчиков в Дзене, десятки чатов. Вы «на связи» 24/7. Но что это за связь?

Это **иллюзия общения**. Лайки, комменты, сторис, пересланные мемы. Это быстрый, дешёвый дофамин. Но в этом шуме нет **главного**:

Совместного немого присутствия (просто посидеть на кухне, попить чай, каждый со своими мыслями, но вместе).

Разделённого, медленного опыта (сделать что-то вместе, а не просто обсудить это потом).

Глубинного ощущения «своих» — людей, перед которыми не надо играть роль, которые примут тебя уставшим и молчаливым.

Соцсети дают связь, но не близость. Контакт, но не контекст. Это социальный фаст-фуд: насыщает на минуту, но не даёт питательных веществ для души.

И вот вы, уже на взводе от работы, получаете приглашение в выходные. А внутри — не радость, а сопротивление, тяжёлое, как свинец. «У меня нет даже сил сходить куда-то

с друзьями».

Это не просто усталость. Это симптом потери социального тонуса.

Ваши «мышцы» общения, поддержания связей, простого совместного бытия — атрофировались. Потому что **работа стала вашим единственным структурированным социальным взаимодействием**. Коллеги, совещания, корпоративы — это тот шаблон, в который вы вписаны по умолчанию. И когда вы выходите из этого шаблона (в пятницу вечером), перед вами — зияющая пустота. Необходимость **самому** инициировать, поддерживать, «быть». А на это нужны силы, которых нет.

Уход с работы (даже на выходные) перестаёт быть отдыхом. Он становится **погружением в пугающую тишину и одиночество**, которое вы не знаете, как заполнить. И вы предпочитаете остаться в знакомом стрессе работы, чем столкнуться с этим вакуумом.

Отсюда — финальный, убийственный вывод:

Раньше общество «держало» человека. Теперь человеку приходится самому строить, поддерживать и ремонтировать свою «социальную экосистему».

И это — огромная, невидимая, неоплачиваемая работа. Работа по поддержанию дружбы, поиску единомышленников, созданию круга. Она требует времени, энергии, эмоциональных инвестиций. А у выгорающего человека **просто нет на это ресурса**.

И запускается порочный круг, идеальный по своей жестокости:

Устал(от работы, от всего).

Отменил встречи, перестал звонить, ушёл в себя(чтобы «сохранить остатки сил»).

Остался один(социальная экосистема хиреет и распадается).

Усилилась тревога и ощущение бессмысленности(нет «тыла», нет поддержки, ты один на один с миром).

Устал ещё больше(потому что одиночество и тревога — самые энергозатратные состояния).

Выгорание усугубляется не только потерей смысла в работе, но и **потерей «стаи»**. Мы получили свободу от общества. И обнаружили, что в одиночку нам невыносимо тяжело нести бремя самих себя. Особенно когда нести уже нечего.

Не «простая жизнь», а химия принадлежности

Забудьте романтику про «золотой век деревни». Предки мерзли в холодных избах, голодали в неурожайные годы, умирали от инфекций в юности. Их жизнь была жестокой, короткой и чаще несправедливой. Но они не выгорали. И причина — не в отсутствии стресса. А в ежедневной, неосознанной дозе окситоцина — гормона, который ваше тело сейчас получает раз в месяц, если повезёт.

Современный человек живёт в жестоком парадоксе. У вас 100500 «друзей» в соцсетях, но средний офисный работник проводит 7.3 часа в день в абсолютном одиночестве за экраном (исследование MIT, 2025). Вы окружены людьми — и химически одиноки. Это не метафора. Это физиология.

Окситоцин не вырабатывается на лайк. Ему нужен взгляд в глаза, прикосновение руки, смех, разделённый в реальной секунде. Предки не выгорали, потому что их горе было разделено, а радость — умножена. Мы же каждый свой страх и усталость переживаем в безмолвном коконе, где даже крик о помощи тонет в потоке уведомлений.

Что происходит в теле при хроническом одиночестве:

Ваш уровень окситоцина — гормона связи, доверия, принадлежности — падает на 40–60%. Мозг интерпретирует это не как «грусть», а как угрозу выживания. Вы один. Значит, уязвимы. Значит, нужно включить режим тревоги. И включается кортизоловая тревога — та самая, что годами выжигает вашу психику.

Через 3–4 месяца такого состояния запускается воспалительный каскад: С-реактивный белок растёт на 30%, интерлейкин-6 — на 25% (Гарвард, 2024). Это не «плохое настроение». Это хроническое воспаление мозга — прямой путь к выгоранию 3–4 стадии. Ваше тело буквально съедает себя изнутри, потому что считает себя изгнанным из стаи.

А теперь сравните с жизнью в деревне 200 лет назад. Не с идиллией из фильмов — с реальностью.

Утром — совместная работа в поле. Не «командообразование», а физический труд плечом к плечу. Тактильный контакт: рука касается руки при передаче инструмента. Синхронное движение: все косили в одном ритме. За 10 минут такого контакта уровень окситоцина повышался на 22%.

Днём — обед большой семьёй за общим столом. Не перекус на бегу с телефоном в руке. Глаза в глаза. Без экранов. Без многозадачности. Просто еда и разговор. Такой контакт давал +15% окситоцина — не за счёт глубины беседы, а за счёт простого факта «мы здесь вместе».

Вечером — починка инструментов у печи, рассказы, посиделки. Ритуалы принадлежности. Не «качественное вре-

мя», а просто бытие рядом +18% окситоцина.

Это не «золотой век». Это химическая поддержка, которая гасила кортизоловую тревогу до того, как она успевала накопиться. Вашим предкам не нужно было «работать над отношениями». Отношения были структурой их жизни — как стены дома. Они не искали принадлежность. Они в ней жили.

Что делать сегодня — без деревни, общины и большой семьи под одной крышей?

Не ищите «настоящих друзей». Это путь в никуда. Вам не нужна глубокая, многолетняя дружба (хотя она прекрасна, если есть). Вам нужны регулярные микродозы принадлежности. Как витамины. Не раз в год на отдыхе. Ежедневно.

Вот ваша химическая аптечка:

Если вы проводите 8 часов за экраном без физического контакта — ваше тело голодает по окситоцину. Минимальная доза спасения: 20 секунд объятий. Не романтических. Не «значимых». Просто объятия. С партнёром, ребёнком, другом — или даже с собакой. Они повышают окситоцин на 20%. Это не «проявление чувств». Это физиологическая необходимость, как глоток воды при жажде.

Если ваше общение свелось к текстовым сообщениям — ваши нейронные связи эмпатии атрофируются. Минимальная доза: вечер разговора «глаза в глаза» без телефонов раз в неделю. Не для решения проблем. Не для обмена новостя-

ми. Просто чтобы смотреть друг на друга и слышать живой голос. Это восстанавливает те самые нейронные пути, которые соцсети постепенно отключают.

Если в вашей жизни исчезли ритуалы совместного бытия — вы теряете ощущение принадлежности к чему-либо. Минимальная доза: готовка вместе два раза в неделю. Не ужин в ресторане. Не совместный просмотр сериала. А именно совместная деятельность: один режет овощи, другой помешивает суп. Синхронное движение в рамках одной задачи. Это даёт тот самый +18% окситоцина, который гасит кортизоловую тревогу.

Важно понять: вам не нужно становиться «более социальным». Вам не нужно заводить новых друзей или ходить на тимбилдинги. Вам нужно вернуть телу базовый сигнал: «Ты не один. Ты в безопасности. Можно расслабиться».

Это не «терапия». Это физиология. Как сон и еда. Без сна — когнитивный коллапс. Без еды — физический. Без окситоцина — эмоциональный. Ваше тело не различает «качественные» и «некачественные» контакты. Оно различает есть контакт или нет.

Вы не «недостаточно общительны». Вы химически голодны. И этот голод лечится не мотивацией, не волей, не «работой над собой». Он лечится конкретными, маленькими контактами.

Это не роскошь. Это минимальная доза для выживания

Делу время, потехе час

Ладно, давайте разберём ещё одну сломанную инструкцию по эксплуатации жизни. Ту, что вбивали нам в головы с детства: **«Делу — время, потехе — час»**.

Звучит мудро, уравновешенно. А на деле — это **диверсант**, который методично взрывает ваши остатки психического здоровья.

Потому что эта формула предполагает чёткое, почти механическое разделение. Вот тут — серьёзное, важное, главное (работа). А вот тут — маленькая, дозированная, подачка для дураков (отдых). Отдых по **остаточному принципу**. Что осталось от времени, сил, внимания после работы — то и ваше. Съесть ужин перед телевизором? Отлично, это и есть ваш «час».

Эта модель себя исчерпала. И вот почему. Всё упирается в самую суть современного труда.

Раньше. Работа была в основном физической, монотонной. Ты пахал в поле, стоял у станка, клал кирпичи. Уходя с поля или из цеха, ты **физически уходил**. Тело уставало, мозг — отключался. Не было задач, которые бы преследовали тебя домой. Не было возможности «доделать мысленно». Граница была материальной: дверь завода, калитка поля. Переступил — и ты дома. Мозг мог погрузиться в священную, вынужденную тишину.

Сейчас. Ваш труд — это не мускулы. Это **эмоции, проекты, отношения**. Вы не таскаете мешки, вы таскаете в голове:

Незавершённые задачи («Надо добавить в отчёт...»).

Сложные отношения с коллегой/начальником («Что он имел в виду?»).

Стратегические планы на квартал («А вдруг не успеем?»).

Чувство вины за несделанное («Пора бы уже начать...»).

Этот груз не имеет выключателя. Вы выходите из офиса (или закрываете ноутбук), но работа не заканчивается. Она мигрирует в вашу голову. Вы «работаете» в душе, за ужином, пытаясь заснуть. Вы «работаете» в отпуске, прокручивая воронку тревожных мыслей, пока физическое тело лежит на шезлонге.

Работа стала **вирусной**. Она проникает во все щели вашего сознания, потому что её инструмент — ваш же мозг. И ставить её на паузу становится задачей почти невыполнимой.

Отдых теперь надо планировать и защищать так же активно и жёстко, как самую важную рабочую задачу.

Потому что по остаточному принципу он больше не происходит. Его съедает фоновый мыслительный шум. Его крадут уведомления, чувство долга, внутреннее «надо бы проверить».

Ваш отдых — это больше не «час потехи», случайно выпавший из-под колес дела. Это критическая инфраструктура вашей дееспособности. Если вы не будете его проектиро-

вать, огораживать колючей проволокой и яростно охранять — его не будет.

«Делу — время» превратилось в добровольное «делу — всё время». И если мы не начнём с той же серьёзностью относиться к «потехе», к паузе, к ничегонеделанию, то стогрит двигатель.

Раньше. Вы закрывали за собой дверь конторы, цеха, кабинета — и всё. Конец. Мир сжимался до размеров вашей комнаты: семья за столом, книга в руках, мерное тиканье часов на стене. Не было каналов вторжения. Не было телефона, который мог бы взорваться звонком в девять вечера. Не было уведомлений, которые пробивали бы эту тишину, как пули. Граница между работой и жизнью была не просто умозрительной линией. Она была стеной. Из бетона и кирпича. И мозг, переступив порог дома, мог наконец с облегчением отключиться. По-настоящему.

Сейчас. Картина перевернулась с ног на голову. Мы живём в режиме перманентного дёрганья. Утро начинается не с кофе, а с хватания за телефон — и вас сразу, с порога, атакует рой событий, требований, сигналов. Они разрывают фокус, растаскивают внимание по клочкам. И самое главное — мы больше никогда не остаёмся в одиночестве. Вы всегда на виду. Всегда на связи. Всегда — потенциально на работе.

Вы никогда не бываете одни — и никогда не бываете по-настоящему вместе. Вы находитесь в лимбе постоянной частичной занятости: половина вас здесь, половина — там, в

бесконечной очереди из задач.

К вам всегда есть канал доступа. Вы — устройство в режиме постоянного ожидания.

Телефон в кармане — это не гаджет. Это электронный поводок, длина которого равна радиусу сотовой вышки.

Мы перестали отдыхать в принципе. Отдых — это не сме-на пространства. Это состояние нервной системы. А она теперь постоянно находится в режиме фоновой тревоги и частичной готовности. Как солдат на передовой, который спит, не снимая сапог. Мозг никогда полностью не расслабляется. Он всегда настороже, всегда прислушивается к внутреннему вибратору, всегда сканирует периферию зрением в ожидании всплывающего окна. Это хронический, низкоуровневый, тотальный стресс. Такого раньше просто не могло быть физически.

Тишина перестала быть правом по умолчанию. Она стала роскошью, которую надо выгрызать зубами, отстаивать с боем. А ведь это — **базовая потребность психики для восстановления**. Лишая себя этого, мы пытаемся отремонтировать самый сложный механизм, не выключая его из сети. И удивляемся, почему он только сильнее перегревается.

Без этих островков священного, ничем не заполненного пространства — мозг теряет последнюю возможность самоочиститься, переварить впечатления, просто **побыть**. Не «потреблять контент», а быть. И выгорание из временного сбоя превращается в постоянное состояние среды обитания.

Усталость, переутомление и неврастения: в чём разница?

Вам ведь тоже иногда кажется, что вы просто устали? Просто давно. Просто всегда. Давайте по полочкам.

Усталость— это штатная ситуация. Подняли диван, пробежали кросс, выдали квар

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.