

Альфريد Лэнгле. Эмоциональное выгорание — пепел после фейерверка. Экзистенциально-аналитическое понимание и предупреждение

27 ноября 2014 года в Московском социально-педагогическом институте состоялась лекция известного австрийского психотерапевта профессора университетов Вены и Инсбрука (Австрия), Президента Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии в Вене (GLE-International), вице-президента Международной федерации психотерапии (IFP), доктора медицинских и философских наук Альфрида Лэнгле на тему «Эмоциональное выгорание — пепел после фейерверка. Экзистенциально-аналитическое понимание и предупреждение».

Эмоциональное выгорание (burn-out) — это симптом нашего времени. Это состояние истощения, которое приводит к параличу наших сил, чувств и сопровождается утратой радости по отношению к жизни. В наше время случаи синдрома выгорания учащаются. Это касается не только социальных профессий, для которых синдром выгорания был характерен ранее, но и других профессий, а также личной жизни человека. Распространению синдрома выгорания способствует наша эпоха — время достижений, потребления, нового материализма, развлечений и получения удовольствия от жизни. Это время, когда мы эксплуатируем сами и позволяем себя эксплуатировать. Именно об этом я хотел бы сегодня поговорить.

Сначала я опишу синдром выгорания и скажу несколько слов о том, как его можно распознать. Затем я попытаюсь рассказать о том фоне, на котором возникает этот синдром, а затем дать небольшой обзор работы с синдромом выгорания и показать, как можно его предотвратить.

ЛЕГКОЕ ВЫГОРАНИЕ

Кто не знает симптомы выгорания? Я думаю, что каждый человек когда-либо их ощущал. Мы обнаруживаем у себя признаки истощения, если пережили большое напряжение, осуществили что-то масштабное. Например, если мы готовились к экзаменам, работали над каким-то проектом, писали диссертацию или воспитывали двух маленьких детей. Бывает, что на работе потребовалось большое напряжение сил, были какие-то кризисные ситуации, или, например, во время эпидемии гриппа врачам приходилось очень много работать.

И тогда возникают такие симптомы, как раздражительность, отсутствие желаний, расстройство сна (когда человек не может заснуть, либо, наоборот, спит очень продолжительное время), снижение мотивации, человек чувствует себя преимущественно некомфортно, могут проявляться депрессивные симптомы. Это несложный вариант выгорания — выгорание на уровне реакции, физиологическая и психологическая реакция на чрезмерное напряжение. Когда ситуация завершается, симптомы исчезают сами по себе. В этом случае могут помочь свободные выходные дни, время для себя, сон, отпуск, занятия спортом. Если мы не восполняем энергию посредством отдыха, организм переходит в режим экономии сил.

В действительности, и тело, и психика так устроены, чтобы большое напряжение было возможным — ведь людям иногда приходится много работать, достигать каких-то больших целей. Например, чтобы выжить свою семью из какой-то беды. Проблема заключается в другом: если вызов не заканчивается, то есть если люди по-настоящему не могут отдохнуть, постоянно находятся в состоянии напряжения, если они постоянно чувствуют, что к ним предъявляются какие-то требования, они всегда озабочены чем-то, испытывают страх, постоянно бдительны в отношении чего-то, чего-то ожидают, это приводит к перенапряжению нервной системы, у человека напрягаются мышцы, возникают боли. Некоторые люди во сне начинают скрежетать зубами — это может быть одним из симптомов перенапряжения.

ХРОНИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ

Если напряжение становится хроническим, то выгорание выходит на уровень расстройства.

В 1974 году психиатр из Нью-Йорка Фройденбергер впервые опубликовал статью о волонтерах, которые работали в социальной сфере от имени местной церкви. В этой статье он описывал их ситуацию. У этих людей были симптомы, похожие на депрессию. В их анамнезе он обнаруживал всегда одно и то же: сначала эти люди были в абсолютном восторге от своей деятельности. Потом этот восторг постепенно начинал уменьшаться. И в конечном счете они выгорели до состояния горсточка пепла. У всех них было обнаружена сходная симптоматика: эмоциональное истощение, постоянная усталость. При одной только мысли, что завтра нужно идти на работу, у них возникало чувство усталости. У них были различные телесные жалобы, они часто болели. Это была одна из групп симптомов.

Что касается их чувств, то они больше не имели силы. Произошло то, что он назвал дегуманизацией. Изменилось их отношение к людям, которым они помогали: сначала это было любящее, внимательное

отношение, затем оно превратилось в циничное, отвергающее, негативное. Также ухудшились отношения с коллегами, возникало чувство вины, желание уйти от всего этого. Они работали меньше и делали все по шаблону, как роботы. То есть эти люди уже не были способны, как прежде, вступать в отношения и не стремились к этому.

Это поведение имеет определенную логику. Если у меня в чувствах больше нет силы, тогда у меня нет сил, чтобы любить, чтобы слушать, и другие люди становятся для меня нагрузкой. Такое чувство, что я больше не могу им соответствовать, их требования для меня чрезмерны. Тогда начинают действовать автоматические защитные реакции. С точки зрения психики, это очень разумно.

В качестве третьей группы симптомов автор статьи обнаружил снижение производительности. Люди были недовольны своей работой и своими достижениями. Они переживали себя как бессильных, не чувствовали, что достигают каких-то успехов. Всего для них было слишком много. И они чувствовали, что не получают того признания, которого они заслуживают.

Проведя это исследование, Фройденбергер обнаружил, что симптомы выгорания не коррелируют с количеством рабочих часов. Да, чем больше кто-то работает, тем больше страдает от этого его эмоциональная сила. Эмоциональное истощение растет пропорционально числу рабочих часов, но две другие группы симптомов — производительность и дегуманизация, обесчеловечивание отношений — почти не затрагиваются. Человек продолжает быть производительным какое-то время. Это указывает на то, что выгорание имеет свою собственную динамику. Это больше, чем просто истощение. На этом мы еще остановимся.

СТАДИИ ВЫГОРАНИЯ

Фройденбергер создал шкалу, состоящую из 12 ступеней выгорания. Первая ступень еще выглядит очень безобидно: сначала у пациентов с выгоранием присутствует навязчивое желание утвердить себя («я могу что-то сделать»), может быть, даже в соперничестве с другими.

Потом начинается небрежное отношение к собственным потребностям. Человек больше не уделяет себе свободного времени, меньше занимается спортом, у него остается меньше времени для людей, для себя самого, он меньше разговаривает с кем-то.

На следующей ступени у человека нет времени для урегулирования конфликтов — и поэтому он их вытесняет, а позднее даже перестает их воспринимать. Он не видит, что на работе, дома, с друзьями имеются какие-то проблемы. Он отступает. Мы видим что-то похожее на цветок, который все больше увядает.

В дальнейшем утрачиваются чувства в отношении себя. Люди больше уже не чувствуют себя. Они всего лишь машины, станки и уже не могут остановиться. Через некоторое время они ощущают внутреннюю пустоту и, если это продолжается, то чаще становятся депрессивными. На последней, двенадцатой стадии человек полностью сломлен. Он заболевает — телесно и психически, переживает отчаяние, часто присутствуют суицидальные мысли.

Однажды ко мне пришел пациент с эмоциональным выгоранием. Пришел, сел в кресло, выдохнул и сказал: «Я рад, что я здесь». Он выглядел истощенным. Оказалось, что он даже не смог позвонить мне, чтобы договориться о встрече — его жена набрала телефонный номер. Я спросил его тогда по телефону, насколько это срочно. Он ответил, что срочно. И тогда я договорился с ним о первой встрече в понедельник. В день встречи он признался: «Все два дня выходных я не мог гарантировать, что я не выпрыгну из окна. Мое состояние было настолько невыносимым».

Это был очень успешный бизнесмен. Его сотрудники об этом ничего не знали — ему удалось скрывать от них свое состояние. И очень долгое время он скрывал это от своей жены. На одиннадцатой стадии его жена это заметила. Он все еще продолжал отрицать свою проблему. И лишь когда он уже не мог больше жить, уже под напором извне, он был готов что-то сделать. Вот так далеко может завести синдром выгорания. Конечно, это экстремальный пример.

ОТ ЭНТУЗИАЗМА К ОТВРАЩЕНИЮ

Чтобы более простыми словами обозначить то, как проявляет себя эмоциональное выгорание, можно прибегнуть к описанию немецкого психолога Матиаса Буриша. Он описал четыре этапа.

Первый этап выглядит совершенно безобидно: это действительно еще не совсем выгорание. Это та стадия, когда нужно быть внимательным. Именно тогда человеком движет идеализм, какие-то идеи, некая восторженность. Но требования, которые он постоянно предъявляет по отношению к себе,

чрезмерны. Он слишком много требует от себя в течение недель и месяцев.

Второй этап — это истощение: физическое, эмоциональное, телесная слабость.

На третьей стадии обычно начинают действовать первые защитные реакции. Что делает человек, если требования постоянно чрезмерны? Он уходит из отношений, происходит дегуманизация. Это реакция противодействия в качестве защиты, для того чтобы истощение не становилось сильнее. Интуитивно человек чувствует, что ему нужен покой, и в меньшей степени поддерживает социальные отношения. Те отношения, которые должны проживаться, потому что без них нельзя обойтись, отягощаются отвержением, отталкиванием.

То есть, в принципе, это правильная реакция. Но только та область, где эта реакция начинает действовать, не является подходящей для этого. Скорее, человеку нужно быть спокойнее относительно тех требований, которые ему предъявляются. Но именно это им не удается — уйти от запросов и претензий.

Четвертый этап — это усиление того, что происходит на третьем этапе, терминальная стадия выгорания. Буриш называется это «синдром отвращения». Это понятие, которое означает, что человек больше в себе не несет никакой радости. В отношении всего возникает отвращение. Например, если я съел гнилую рыбу, у меня наступила рвота, а на следующий день я слышу запах рыбы, у меня возникает отвращение. То есть это защитное чувство после отравления.

ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ

Говоря о причинах, в общем и целом различают три области. Это индивидуально-психологическая область, когда у человека возникает сильное желание отдаться этому стрессу. Вторая сфера — социально-психологическая, или общественная — это давление извне: различные модные течения, какие-то общественные нормы, требования на работе, дух времени. Например, считается, что каждый год нужно отпраиваться в путешествие — и если я этого не могу, тогда я не соответствую людям, живущим в данное время, их образу жизни. Это давление может осуществляться в скрытой форме, и оно может иметь своим следствием выгорание.

Более драматичные требования — это, например, требования пролонгированного рабочего времени. Сегодня человек перерабатывает и не получает за это оплаты, а если он это не делает, его увольняют. Постоянные переработки — это издержки, присущие капиталистической эпохе, в рамках которых живет Австрия, Германия и, вероятно, также и Россия.

Итак, мы выделили две группы причин. С первой мы можем работать в психологическом аспекте, в рамках консультирования, а во втором случае нужно что-то менять на уровне политическом, на уровне профсоюзов.

Но есть еще и третья причина, которая связана с организацией систем. Если система предоставляет отдельному человеку слишком мало свободы, слишком мало ответственности, если происходит мобинг (травля), тогда люди подвергаются очень большому стрессу. И тогда, конечно, необходима реструктуризация системы. Необходимо развивать организацию по-другому, вводить коучинг.

СМЫСЛ НЕЛЬЗЯ КУПИТЬ

Мы ограничимся рассмотрением группы психологических причин. В экзистенциальном анализе мы эмпирическим путем установили, что причиной эмоционального выгорания является экзистенциальный вакуум. Эмоциональное выгорание можно понимать как особую форму экзистенциального вакуума. Виктор Франкл описывал экзистенциальный вакуум как страдание от чувства пустоты и отсутствия смысла.

Исследование, проведенное в Австрии, во время которого были протестированы 271 врач, показало следующие результаты. Обнаружилось, что у тех врачей, которые вели наполненную смыслом жизнь и не страдали от экзистенциального вакуума, почти не возникало выгорания, даже если они работали в течение многих часов. Те же врачи, у которых обнаруживался относительно высокий уровень экзистенциального вакуума в своей работе, демонстрировали высокие показатели выгорания, даже если они работали меньшее количество часов.

Из этого мы можем сделать вывод: смысл купить нельзя. Ничего не дает зарабатывание денег, если я на своей работе страдаю от пустоты и отсутствия смысла. Мы не можем это компенсировать.

Синдром выгорания ставит нас перед вопросом: действительно ли я переживаю смысл в том, что

делаю? Смысл зависит от того, ощущаем мы персональную ценность в том, что мы делаем, или нет. Если мы следуем за кажущимся смыслом: карьерой, социальным признанием, любовью окружающих, тогда это ложный или кажущийся смысл. Он стоит нам больших сил и вызывает стресс. И как следствие у нас возникает дефицит исполненности. Тогда мы переживаем опустошение — даже тогда, когда расслабляемся.

На другом полюсе находится такой способ жизни, где мы переживаем исполненность — даже если устаем. Исполненность, несмотря на усталость, не приводит к выгоранию.

Обобщая, мы можем сказать следующее: выгорание — это конечное состояние, наступающее вследствие продолжающегося создания чего-то без переживания в аспекте исполненности. То есть если в том, что я делаю, я переживаю смысл, если я чувствую, что то, что я делаю, это хорошо, интересно и важно, если я радуюсь этому и хочу это делать, то тогда выгорания не происходит. Но эти чувства не нужно путать с воодушевлением. Энтузиазм необязательно связан с исполненностью — это более скрытая от других, более скромная вещь.

ЧЕМУ Я ОТДАЮ СЕБЯ?

Еще один аспект, к которому нас подводит тема выгорания, — это мотивация. Почему я делаю что-то? И насколько я к этому обращен? Если я не могу подарить свое сердце тому, что я делаю, если меня это не интересует, я делаю это по каким-то другим причинам, тогда мы в каком-то смысле лжем.

Это похоже на то, как если бы я кого-то слушал, но думал о чем-то другом. То есть тогда я не присутствую. Но если я не присутствую на работе, в своей жизни, тогда я не могу там же получать за это вознаграждение. Речь не о деньгах. Да, я, конечно, могу зарабатывать деньги, но я персонально не получаю вознаграждения. Если я не присутствую сердцем в каком-то деле, а использую то, что я делаю, в качестве средства для достижения целей, тогда я злоупотребляю ситуацией.

Например, я могу начать какой-то проект, потому что он сулит мне большие деньги. И я почти не могу отказаться и как-то этому противостоять. Таким образом мы можем быть соблазнены каким-то выбором, который потом приведет нас к выгоранию. Если это происходит лишь однажды, то, может, это не так плохо. Но если это продолжается в течение многих лет, тогда я просто прохожу мимо своей жизни. Чему я отдаю себя?

И тут, кстати, может быть крайне важным, чтобы у меня возник синдром выгорания. Потому что, вероятно, я не могу сам остановить направление своего движения. Мне нужна та стена, с которой я столкнусь, какой-то толчок изнутри, чтобы я просто не мог продолжать двигаться и пересмотрел свои действия.

Пример с деньгами, наверное, самый поверхностный. Мотивы могут быть гораздо глубже. Например, я могу хотеть признания. Мне нужна похвала от другого. Если не удовлетворить эти нарциссические потребности, то я становлюсь беспокойным. Снаружи это совсем не видно — только люди, которые близки этому человеку, могут это ощущать. Но, вероятно, я даже не стану об этом с ними говорить. Или я сам не осознаю, что у меня имеются такие потребности.

Или, например, мне обязательно нужна уверенность. Я познал нищету в детстве, мне приходилось донашивать старую одежду. За это меня высмеивали, и я стыдился. Может быть, даже моя семья голодала. Я не хотел бы больше никогда такое пережить.

Я знал людей, которые стали очень богатыми. Многие из них дошли до синдрома выгорания. Потому что для них это было первичным мотивом — в любом случае предотвратить состояние нищеты, чтобы снова не стать бедными. По человечески это понятно. Но это может привести к чрезмерным требованиям, которые никогда не закончатся.

Чтобы люди в течение продолжительного времени были готовы следовать за такой кажущейся, ложной мотивацией, за их поведением должен стоять недостаток чего-то, психически ощущаемый дефицит, какая-то беда. Этот дефицит приводит человека к самоэксплуатации.

ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ

Этот дефицит может быть не только субъективно ощущаемой нуждой, но и установкой по отношению к жизни, которая, в конечном счете, может привести к выгоранию.

Как я понимаю свою жизнь? На основании этого я могу разрабатывать свои цели, согласно которым я живу. Эти установки могут быть от родителей, или человек развивает их в себе сам. Например: я хочу

чего-то добиться. Или: я хочу иметь троих детей. Стать психологом, врачом или политиком. Таким образом человек сам для себя намечает цели, которым он хочет следовать.

Это совершенно нормально. У кого из нас нет целей в жизни? Но если цели становятся содержанием жизни, если они становятся слишком большими ценностями, тогда они ведут к ригидному, застывшему поведению. Тогда мы кладем все силы ради достижения поставленной цели. И все, что мы делаем, становится средством достижения цели. А это не несет в себе собственной ценности, а представляет лишь полезную ценность.

«Как хорошо, что я буду играть на скрипке!» — это проживание собственной ценности. Но если я хочу быть первой скрипкой на концерте, тогда, играя какое-то произведение, я буду постоянно сравнивать себя с другими. Я знаю, что мне нужно еще упражняться, играть и играть, чтобы добиться цели. То есть у меня преобладает ориентация на цель за счет ориентации на ценность. Таким образом возникает дефицит внутреннего отношения. Я делаю что-то, но в том, что я делаю, не присутствует внутренней жизни. И тогда моя жизнь утрачивает жизненную ценность. Я сам уничтожаю внутренние содержания ради достижения целей.

А когда человек таким образом пренебрегает внутренней ценностью вещей, недостаточно уделяет этому внимания, возникает недооценка ценности собственной жизни. То есть получается, что я использую время своей жизни на цель, которую я перед собой поставил. Это приводит к утрате отношений и к несоответствию самому себе. И при таком невнимательном отношении к внутренним ценностям и ценности собственной жизни возникает стресс.

Все, о чем мы сейчас говорили, можно обобщить следующим образом. Тот стресс, который приводит к выгоранию, связан с тем, что мы слишком долго, без чувства внутреннего согласия делаем что-то без ощущения ценности вещей и себя. Таким образом мы приходим к состоянию преддепрессии.

Это бывает также тогда, когда мы делаем слишком много всего, и просто ради того, чтобы сделать. Например, я готовлю обед только, чтобы он поскорей был готов. И тогда я рад, когда он уже позади, сделан. Но если мы радуемся тому, что что-то уже прошло, это показатель того, что в том, что мы делаем, нами не была увидена ценность. А если это не имеет ценности, тогда я не могу сказать, что мне нравится это делать, что для меня это важно.

Если у нас в жизни присутствует слишком много таких элементов, тогда мы, по сути дела, радуемся тому, что жизнь проходит мимо. Таким образом нам нравится смерть, уничтожение. Если я просто что-то осуществляю, это не жизнь — это функционирование. А мы не должны, мы не имеем права слишком много функционировать — мы должны следить, чтобы во всем, что мы делаем, мы жили, чувствовали жизнь. Чтобы она не прошла мимо нас.

Выгорание — это такой психический счет, который нам выставляют за долгое отчужденное отношение с жизнью. Это та жизнь, которая не является по-настоящему моей.

Тот, кто больше чем половину времени занят вещами, которые он делает неохотно, не дарит этому свое сердце, не испытывает при этом радость, тот раньше или позже должен ожидать, что переживет синдром выгорания. Тогда я нахожусь в опасности. Везде, где я в своем сердце чувствую внутреннее согласие в отношении того, что я делаю, и чувствую себя, там я защищен от выгорания.

ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

Как можно работать с синдромом выгорания и как можно его предотвратить? Многое решается само по себе, если человек понимает, с чем связан синдром выгорания. Если понимать это про себя или про своих друзей, то можно начать решать эту задачу, поговорить с собой или друзьями об этом. Должен ли я продолжать жить таким образом?

Я сам чувствовал себя так два года назад. Я намеревался в течение лета написать книгу. Со всеми бумагами я поехал на свою дачу. Приехал, осмотрелся, пошел погулять, поговорил с соседями. На следующий день я делал то же самое: позвонил друзьям, мы встретились. На третий день снова. Я подумал, что, вообще говоря, уже должен начать. Но особого желания я в себе не почувствовал. Я попытался напомнить, что надо, что ждет издательство — это уже было давление.

Тогда я вспомнил про синдром выгорания. И я сказал себе: наверное, мне нужно больше времени, и мое желание наверняка вернется. И я позволил себе наблюдать. Ведь желание приходило каждый год. Но в тот год оно не пришло, и до конца лета я даже не открыл эту папку. Я не написал ни строчки. Вместо этого я отдыхал и делал замечательные вещи. Потом я стал колебаться, как мне к этому относиться — как к плохому или как к хорошему? Получается, что я не смог, это была неудача. Тогда я сказал себе,

что это разумно и хорошо, что я поступил так. Дело в том, что я был немного истощен, потому что перед летом было очень много дел, весь академический год был очень насыщенным.

Здесь, конечно, у меня была внутренняя борьба. Я действительно думал и осмысливал то, что в моей жизни является важным. В результате я усомнился в том, что написанная книга является настолько важным делом в моей жизни. Гораздо важнее прожить что-то, побыть здесь, проживать ценные отношения, — если это возможно, пережить радость и не откладывать это постоянно на потом. Мы не знаем, сколько у нас осталось времени.

Вообще, работа с синдромом выгорания начинается с разгрузки. Можно уменьшить цейтнот, делегировать что-то, разделять ответственность, ставить реалистичные цели, критически рассматривать те ожидания, которые имеешь. Это большая тема для обсуждения. Здесь мы действительно наталкиваемся на очень глубокие структуры экзистенции. Здесь идет речь о нашей позиции по отношению к жизни, о том, чтобы наши установки были аутентичными, соответствовали нам.

Если синдром выгорания имеет уже гораздо более выраженную форму, нужно получить больничный, физически отдохнуть, обратиться к врачу, при более легких расстройствах полезно лечение в санатории. Или просто устроить хорошее время для себя, пожить в состоянии разгрузки.

Но проблема в том, что многие люди, имеющие синдром выгорания, не могут себе это разрешить. Или человек уходит на больничный, но так и продолжает предъявлять к себе чрезмерные требования — таким образом он не может выйти из стресса. Люди страдают о угрызениях совести. А в состоянии болезни усиливается выгорание.

Кратковременно могут помочь медикаменты, но они не представляют собой решение проблемы. Телесное здоровье — это основа. Но также нужна и работа над собственными потребностями, внутренним дефицитом чего-то, над установками и ожиданиями по отношению к жизни. Нужно подумать, как уменьшить давление социума, как можно самому себя защитить. Иногда даже подумать о том, чтобы сменить место работы. В самом тяжелом случае, который я видел в своей практике, человеку потребовалось 4-5 месяцев освобождения от работы. А после выхода на работу — новый стиль работы — в противном случае через пару месяцев люди снова выгорают. Конечно, если человек работает на износ в течение 30 лет, то ему сложно перенастроиться, но это необходимо.

Предотвратить синдром выгорания можно, задавая себя два простых вопроса:

1) Для чего я это делаю? Для чего я учусь в институте, для чего я пишу книгу? Какой в этом смысл? Является ли это для меня ценностью?

2) Нравится ли мне делать то, что я делаю? Люблю ли я это делать? Чувствую ли я, что это хорошо? Настолько хорошо, что я делаю это охотно? Приносит ли мне то, что я делаю, радость? Может быть, не всегда дело будет обстоять таким образом, но чувство радости и удовлетворения должно преобладать.

В конечном итоге я могу задать другой, более масштабный вопрос: хочу ли я ради этого жить? Если я буду лежать на смертном одре и оглянусь назад, хочу ли я, чтобы было так, что я ради этого жил?