

Ваше или нет? Профилактика апатии и эмоционального выгорания

Вам точно нужна такая активность и столько дел?

Они все ваши?

Вы свою жизнь живёте?

В прошлой статье «Белка в колесе или побег от никчёмности» обсуждали, что есть:

✓ Проекты и обязательства, которые мы берём на себя, потому что нам это нравится. В кайф этим заниматься.

Тут мы получаем удовольствие от процесса (это важный маркер).

✗ И дела, которыми мы озаботились, чтобы чувствовать свою состоятельность.

Точнее, не чувствовать пустоту, никчёмность или бессмысленность.

И этот второй вариант похож на приобретение коз (история об этом будет дальше).

В этом посте разберёмся, как «отделить зёрна от плевел».

Прежде всего важно помнить, что даже если мы заняты любимым делом (или любимой кучей дел) — то у нас всё равно есть и будут периоды хандры, лени и апатии. Невозможно фонтанировать 24 на 7.

Во всей живой природе есть период активности и покоя.

Медведи впадают в спячку, деревья сбрасывают листья.

Не для того, чтобы умереть, между прочим.

Напротив, для того, чтобы выжить и набраться сил.

Если усталость не замечать достаточно долго, — то она накапливается и перерастает в апатию.

И тогда мы тяготимся любимыми делами.

Тут уже не важно — это дела ресурсные, любимые или дела-в-тягость.

Вернее, в этой точке все дела — в тягость.

Потому что первостепенная потребность — в отдыхе, а не в какой-либо даже самой полезной активности.

И вот когда вы отдохнули, набрались внутренних сил — можно приступать к сортировке дел.

Так как отличить нужные вам дела от суррогата?

✓ Первое — это удовольствие от процесса, о котором я написала с самого начала.

✓ Второе — учиться слушать свои желания и потребности.

Если вы регулярно пропускаете потребность в отдыхе, то велик шанс, что и к прочими своим нуждам вы можете быть глуховаты.

Как слушать потребности? почаще задавать себе вопросы:

- Что я сейчас хочу?
- Что я сейчас чувствую?
- Сколько способов у меня есть, чтобы получить желаемое?
- Что из этого принесёт больше пользы и удовольствия?

Слышать себя — это навык.

Сложный навык. Ему приходится учиться.

Расскажу вам притчу, ту самую историю про коз, которую обещала вначале.

Как-то одному человеку стало скучно, он пришёл к мудрецу и спросил:

— Что мне делать, почтенный? Так скучно жить: дом, жена, дети — каждый день одно и то же. Всё надоело. Я так несчастен.

— Купи козу, — отвечал мудрец.

Мужчину удивился, пожал плечами, но в тот же день пошёл на рынок и купил козу.

Через некоторое время вновь возвращается он к мудрецу с тем же вопросом, и получает тот же совет: купить ещё одну козу.

И так несколько раз.

Наконец мужчина приходит к мудрецу и говорит:

— Почтенный, не могу больше, погибаю. Никакого спасу нет от этих животных. Что делать?

— Но теперь тебе не скучно, — возразил старец.

— Ты прав, почтенный, мне совсем не скучно. Сейчас я с завистью вспоминаю о той жизни, когда у меня был дом-полная чаша. А этих дрянных животных в нём не было.

— Теперь ты готов, — отвечал мудрец.

— К чему? — удивился мужчина.

— К тому, чтобы продать коз.

Иногда, чтобы почувствовать себя счастливыми, нам тоже нужно расстаться с какими-то из наших «коз».

Слышать свои потребности — навык.

Это похоже на игру на фортепиано.

Сначала вы присматриваетесь к тому, ка оно устроено, как извлекается звук, как правильно касаться клавиш.

Потом учите ноты, потом играете гаммы и простые пьесы.

И через какое-то время у вас начинает получаться всё лучше и лучше.

В итоге вы умеете играть сложные произведения, импровизировать, сочинять свою музыку.

В терапию к психологу часто приходят именно за этим.

Понять, что я чувствую, чего я хочу на самом деле.

Потому что правильный выбор — в этом месте.

В месте истинных желаний.

С заботой,

Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт