

Съдържание

ЧАСТ ПЪРВА: НАРЪЧНИК ЗА САМОПОМОЩ	5
Твърде малко натоварване	7
Твърде много самонаблюдение	15
Твърде много страх	31
Твърде много ненужен стрес	39
Твърде малко толерантност към разочарованието	55
Твърде малко благодарност	59
ЧАСТ ВТОРА СЕМЕЙСТВОТО: МЯСТО ЗА ПОЧИВКА И ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ	69
Любов и пускане на свобода	81
Ненужни вериги на страданието	87
Сам и самотен?	95
Изстискани и изцедени	111
Магическа формула за радост	119
Младо поколение без бърнаут!	127

Твърде много ненужен стрес

Можем да се „надсмеем“ над собствените си преувеличени страхове само ако вътрешно се дистанцираме от тях. Това е възможно, тъй като човек не е идентичен със своите чувства. Отвъд сферата на ума съществува „висша инстанция“, която Виктор Е. Франкъл нарича „духовно измерение на човешкото същество“. С това понятие той няма предвид интелекта, а присъщата само на човека способност да се дистанцира малко от себе си. Във всеки съзнателен момент на човек му е дадено да може да се вгледа в себе си, да наблюдава себе си, да преценява себе си, да отстоява себе си, да – и ако е необходимо – дори да изтръгне с упорство нещо от себе си. Франкъл формулира крилатата фраза за „непокорната сила на духа“, която ни позволява да се противопоставим на най-големия си враг, който винаги се намира в собствената ни душа. А какви неудобни спътници само седят там! Мързел, пристрастяване, завист, ненавист, гняв, недоволство, боязливост и други. Но никой не ни принуждава да приютяваме тези другарчета за дълго. Благодарение на силата на духа да се противопоставя, можем да работим върху себе си, да променим някои негативни черти или да придобием нови нагласи и модели на поведение.

По отношение на проблема с претоварването конкретно на работното място е необходимо от време на време да проверяваме доколко стресът е предизвикан от нас самите, а не от някой друг.

- ❖ *Шефът изисква все повече и повече резултати?* – Можете учтиво да му обясните, че човек дава най-доброто от себе си, когато е спокоен – и това е всичко.
- ❖ *Сроковете притискат?* – Концентрирате се върху важните неща и останалите оставяте настрана. Но те (останалите) ограбват душевното ви спокойствие? Можете да

вините само себе си, защото ненужно им обръщате внимание. Човек може да се научи да се фокусира само върху онова, върху което работи. Селектирането на фокуса е много полезно както за „обекта“ на работата му, така и за самия него.

- ❖ *Страхувате се от уволнение?* – Сега е наложително да прибегнете до парадокса: „Нека шефът ми ме изхвърли незабавно! Обичам приключенията, а в наши дни търсенето на работа си е вълнуващо приключение!“ Не се притеснявайте – за хората, които спокойно изпълняват задълженията си, вероятността да бъдат уволнени е много по-малка, отколкото за онези, които препускат да свършат работата си, вследствие на което отсъстват седмици наред поради заболяване.
- ❖ *Чувствате, че нещо не е по силите ви?* – Това също може да се окаже невярно и да се дължи просто на твърде недостатъчната ви увереност. Тогава е необходимо да „хванете бика за рогата“ и да се впуснете стремително в това, което ви изглежда най-трудно. Често личните граници могат да бъдат разширени с няколко милиметра. Ако една задача наистина ви претоварва и надхвърля вашите възможности, тогава помага разговорът. Казвайте честно какво можете и какво не. Не е срамно да признаеш, че не можеш да направиш нещо, но е глупост да поемаш задачи от срам (или други подбуди), които предварително усещаш, че не са по силите ти. Освен това честното признаване на неспособността да се направи нещо, насърчава желанието да се научи нещо ново.
- ❖ *Колегите ви са по-усърдни и по-способни от вас?* – Възможно е и това трябва да им се признае. Защо не? Ако самочуствието ви се е поразклатило, значи е време за друг парадокс: „Еми аз съм придворният шут в кралския

дворец, който прави само глупости. Нека другите ми се смеят, за това съм тук... А смехът е здравословен!“ Всеки, който отминава (потенциален) провал с подобно пренебрежение, наистина е умен (каквито впрочем са били и придворните шутове навремето).

- ❖ *Колегите ви критикуват, тормозят, игнорират?* – Внимание! Това е капан! Да отвърщате на удара, не е решение! Нито пък преглъщането на гнева! Но една (парадоксална) учтивост може да направи чудеса. Благодарите за критиката, защото тя е поучителна. Отговаряйте на подмятанията с непоклатима широка усмивка. Отвърщайте на игнорирането с покана за чай или нещо подобно. Онези, които са обидчиви и затворени в себе си, губят своята гъвкавост, а тези, които се стремят към разбиране и снизходителност към своите (понякога в лошо настроение) колеги, откриват гениални средства за изглаждане на различията.
- ❖ *Заемате ръководна длъжност и смятате, че трябва да се справяте с всичко сами?* – Само не се вземайте твърде сериозно! Учудващо много неща работят удивително гладко, щом се отдръпнете малко от светлините на прожектора. Вярно е, че никой не е „заменим“ като личност, а само някоя от неговите функции, но това е донякъде успокояващо, ако си го позволите. Ръководителите, които отговорно делегират задачи, от една страна, проявяват уважение към подчинените си, а от друга – могат да си отдъхнат. В „стадото“ се разпределя това, което е твърде тежко за плещите на единствения „вълк водач“.
- ❖ *Вие сте предприемач и се страхувате от конкуренцията или се притеснявате за компанията си?* – Бъдете спокойни! Земята продължава да се върти, дори и ако фирмата ви фалира. Наемете компетентни консултанти и

изиграйте играта по правилата докрай – с печалба или загуба, независимо от това какво ще се случи. Да не се „обожествява“ нищо, е върховната повеля. Защото зад всяко отчаяние се крие обожествяване, както ни учи Франкъл. Загубата на „обожествявани“ лица или вещи („не мога да живея без това или онова“) е като съкрушителен удар, от който човек трудно се възстановява.

Имайте предвид: подобни катастрофи започват още преди да настъпи загубата в случаите, когато някого или нещо, което принадлежи на земята, бива издигнато до небето. Следователно такива катастрофи могат да бъдат избегнати още преди да се е случила загубата. Как? Парадоксално човек приема (предварително) всяка загуба с нагласата: *ако стане, значи така е трябвало* и се наслаждава на това, което има и все още не е загубено. По този начин в живота навлиза радост и (в случай на загуба) се смесва до поносимо ниво с болката.

Едно нещо, разбира се, никога не е лесно и това е всякакъв вид сътрудничество с други хора. Така стигаме до *същността* на бърнаут синдрома. Всеки, който има близки професионални (а и лични) отношения с хора, трябва да се пази от „капана“, наподобяващ на злополучната спирала „око за око, зъб за зъб“, която споменахме по-горе. Това е капанът между *очакването* и *разочарованието*, който щраква, преди да сте се усетили и вече сте вътре. Каква мъка е за учителите, които, докато се опитват да преподават интересни уроци, ясно осъзнават, че някои от учениците им дори не ги слушат. Каква мъка изпитват болногледачите, които с внимание полагат грижи за своите болни и възрастни хора, а се случва да получават само мъмрене и неблагодарност. Колко мъчително е за сервитьорите или продавачите, които се втурват да изпълняват желанията на клиентите си, а трябва да слушат оплаквания, понякога напълно несправедливи. Разбира се, сред тях има и „черни овце“, но тук става дума за „белите“,

които твърде рядко получават признанието, което заслужават, и които постигат средно по-малко успехи, отколкото заслужават пропорционално на положените усилия. Това е първоначалната нишка, от която е изтъкан синдромът на прегарянето: *незадоволителният резултат при влагане на огромно старание*.

- ❖ Можете да избегнете този капан само с позитивна житейска философия. Тя гласи, че доброто е „добро само по себе си“ независимо дали е оценено или не, дали е възнаградено с успех или не, дали е забелязано или не... и че всичко, което човек прави в името на доброто, има безусловен смисъл и стойност, независимо от аплодисментите на света.

- ❖ Така че този, който иска да се втурне в дадена работа, може да го направи, но първо, моля, *не от страх, а от ентузиазъм*. И второ, с възможно най-малко претенции към каквито и да било очаквания от нея. В противен случай разочарованието вече стои и дебне, докато човек все още опиянен, мечтае за бъдещата слава.

Да изпитваш радост от това, което правиш, и да избираш сам цели, с които да оказваш качествено въздействие върху света, са еликсири на живота, които са напълно достатъчни, за да събудят най-добрите ресурси у човека. Те са достатъчни, за да преодолеват смело препятствията и неуспехите с лекота. Повече не е нужно. Всеки стремеж към похвала, благодарност, слава, печалба и успех е контрапродуктивен и ни кара да се свиваме пред лицето на препятствията и неуспехите. Учителят, който се стреми да преподава уроците си интересно, ще бъде изключително душевно стабилен, стига *вътрешно* да дава свобода на учениците си да решат какво да вземат или да не вземат от неговите уроци. Болногледачът, който внимателно се грижи за болните и възраст-

ните хора, също ще бъде душевно уравновесен, стига вътрешно да позволява на пациентите си да изразяват себе си, както могат и искат. Сервитьорът, продавачът, който усърдно обикаля насам-натам, за да изпълни желанията на клиентите си, ще бъде напълно спокоен и уверен в себе си, стига да не приема несправедливите оплаквания *лично*, а да оставя отговорността за недоволството в полето на клиента.

- Не се оставяйте да бъдете зависими от това, което другите правят или ви причиняват!
- Не очаквайте нищо от никого (освен от самите себе си)!
- И се радвайте, когато противно на това не-очакване към вас се отправи нещо мило и красиво от заобикалящия ви свят!

Тогава доброто е подарък, бонус, звезден миг – изключително ценен, защото е неочакван. Но то не е нормата, то не може да бъде поръчано, извикано, произведено, дори и с всичките усилия, които човек би могъл да вложи. Само си помислете: хората наоколо винаги могат да ви изненадат. Но само този, който очаква *минимум*, получава *максимум* приятни изненади. Той е щастливецът, който е имунизиран срещу разочарования. Такъв човек не представлява благоприятна среда за развитие на синдрома на прегаряне.

Заключение: Не само в партньорството високите очаквания към другия са „краят на песента“. Да се изискват „награди“ за положените усилия на работното място, също е глупаво. Какъвто и да е резултатът – доброто само по себе си е достатъчна награда.