

Выгорание:

НАЙТИ СМЫСЛ И ВКУС К ЖИЗНИ

[Слушать подкаст](#)

[Заполнить тетрадь
саморефлексии](#)

Executive Coaching and Mentoring Day 2025

Экзистенциальные вызовы в коучинге:
смыслы, стратегии, подходы



Юлия Морозова



- Психолог, экзистенциальный аналитик
- **Опыт консультирования 20 лет**
- Ученица Альфрида Лэнгле
- Член Британского психологического общества BPS
- **Разработчик образовательных программ** для психологов в LifePractic и PsyClassExperts
- Создатель центра психологической поддержки на русском языке Clever Psychology в Лондоне
- Организатор образовательной программы GLE — International The Viennese School of Existential Analysis and Logotherapy в Великобритании
- **Автор статей и подкастов** в Forbes, Psychologies, Коммерсантъ и др

”

*В большинстве случаев наихудший
результат достигается из
самых лучших побуждений.*

— О. Уайльд



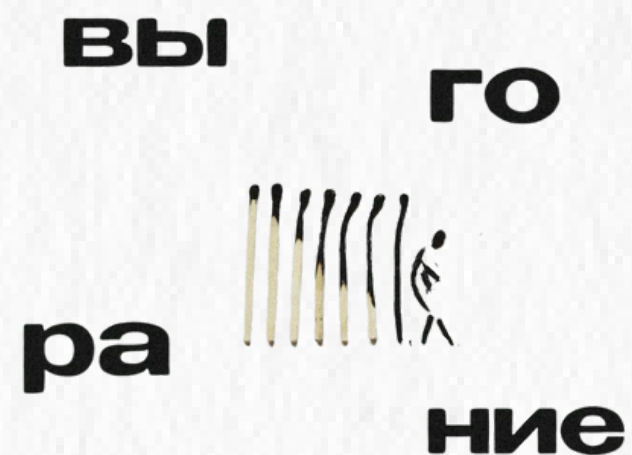
Выгорание



Выгорание

состояние умственного, эмоционального
и физического **истощения**,

возникающий в ответ на работу
без внутреннего согласия,
что вызывает сильный
и длительный стресс



Причины выгорания

- **Чрезмерная нагрузка** и отсутствие системного отдыха
- **Жизнь с пренебрежением** к внутренней ценности — своей и чужой
- **Тревога:** «если остановлюсь — всё рухнет»
- Слишком **большая ответственность** без опоры и поддержки
- **Завышенные ожидания** от себя
- **Перфекционизм**, зависимость от оценок
- Жизнь **по чужим ожиданиям**
- Непартнёрские отношения: **давление, агрессия, буллинг, несправедливость**
- Отсутствие адекватного вознаграждения
- Отложенный результат
- **Потеря смысла**



Стадии выгорания



1 Идеализм

завышенные требования,
чрезмерный энтузиазм

2 Истощение

усталость, утрата радости и сил

3 Дегуманизация

цинизм, отчуждение как защита

4 Отвращение и крах

резкое неприятие работы,
срыв или уход

Чемпионы по выгоранию



Думают, что у них сил больше, чем есть на самом деле.
Ставят себе **завышенные ожидания**



Не слышат тело и игнорируют первые сигналы
истощения



Не могут остановиться из-за чувства вины — работать
уже не могут, но и отдыхать себе не разрешают



Постепенно **уходят в изоляцию** и избегание, теряют
контакт с людьми и делом



Самооценка падает, появляется вина, стыд и
обесценивание всего, что сделано

Экзистенциальный анализ

это направление психотерапии, философски и практически исследующее, что помогает человеку **жить в согласии с собой** и чувствовать внутреннее **“да” к жизни**.



Я существую. Я реален. И эта жизнь — достойна того, чтобы её жить.

— д-р Альфрид Лэнгле



Тест Экзистенциальных Мотиваций

Покажет, в каких сферах вашей жизни есть дефицит. Это поможет вам и вашим клиентам лучше понимать, с какой из этих сфер стоит работать

пройти тест

Авторы: В. Б. Шумский, Е. М. Уколова, Е. Н. Осин (2016)



Экзистенциальная исполненность

Нравится (ценность)

- отношения
- время
- близость

Имею право (самоценность)

- уважительное внимание
- справедливая оценка
- признание ценности

Могу быть (доверие)

- защита
- пространство
- опора

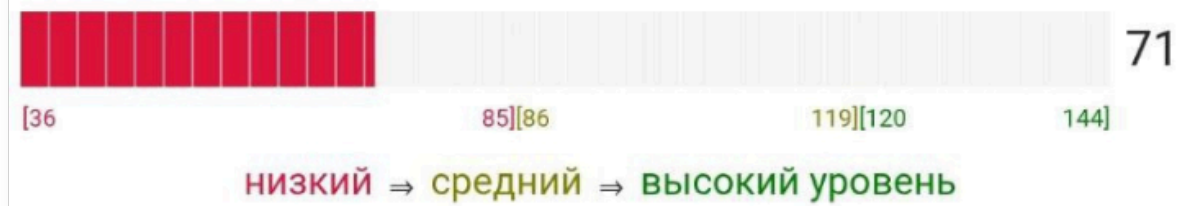
Смысл

- возможности для деятельности
- вовлеченность
- ценность в будущем

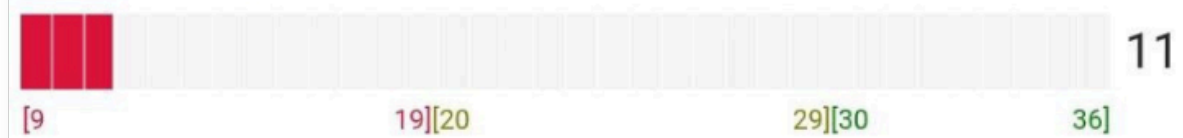


РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Экзистенциальная исполненность



ФМ-1: Фундаментальное доверие



Опора



Защищенность



Пространство



ФМ-2: Фундаментальная ценность



Соотнесенность



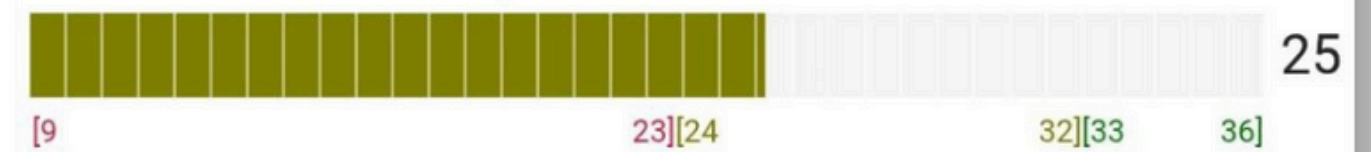
Время



Близость



ФМ-3: Самоценность



Заинтересованное внимание



Справедливое отношение



Признание ценности



ФМ-4: Смысл жизни



Возможности для деятельности



Включенность во взаимосвязи



Ценность в будущем



нормы авторов методики (n=923)

Дефициты 2-й и 4-й мотиваций

КАК ОСНОВА ВЫГОРАНИЯ

2-я ФМ

«Нравится ли мне жить?»

(отношения, время, близость)



Когда контакт с жизнью и радость отношений ослабевают, их заменяет **обязательность** («надо» вместо «хочу»)



Человек действует без внутреннего отклика, теряет эмоциональную включённость



Это прямо открывает путь к **истощению** и **утрате вкуса жизни**

4-я ФМ

«Зачем жить?»

(смысл, вклад)



При отсутствии подлинного смысла возникают **эрзац-мотивации**: карьера, признание, внешние цели



Они не дают внутреннего согласия и быстро приводят к **чувству пустоты**



Итог — формальная активность без опоры на ценности —————> **бессмысленность и выгорание**

Экзистенциальная исполненность

Нравится (ценность)

- отношения
- время
- близость

Имею право (самоценность)

- уважительное внимание
- справедливая оценка
- признание ценности

Могу быть (доверие)

- защита
- пространство
- опора



Смысл

- возможности для деятельности
- вовлеченность
- ценность в будущем

3 предпосылки для того, чтобы жизнь нравилась



Отношения

Позволить себе быть не только «нужным», но и понятым, близким, живым рядом с другими



Время

Замедлиться настолько, чтобы снова почувствовать тело, усталость, дыхание, вкус дня



Близость

Искать не стимулы, а тепло — музыку, разговор, прогулку, прикосновение, смысл

3 предпосылки для ощущения смысла и внутреннего «ради чего»



Возможности для деятельности

— Есть ли у меня пространство, где я могу действовать, что-то создавать, влиять?

Без возможности проявляться и воплощать задуманное смысл не переживается.



Включённость во взаимосвязи

— Есть ли у меня контакт с людьми, с миром, с тем, ради кого и ради чего я живу?

Смысл не рождается в изоляции — он всегда связан с другими.



Ценность в будущем

— Есть ли что-то, что я считаю стоящим продолжения?
То, ради чего хочу жить дальше, вкладываться, быть.



Внутреннее согласие:

лучшая «страховка» от выгорания

Внутреннее согласие: переживаемое **свободное «да»** делу/жизни, где я остаюсь собой и включён в ценностный смысл ситуации

Это не делается «волей и разумом» — **нужны условия**, тогда согласие возникает целостно

Ключевые маркеры:

- добровольность
- соотнесение с собой
- ценностная осмысленность процесса (а не только результата)



Экзистенциальная исполненность



ФМ-1: Фундаментальное доверие



Опора 11

Защищенность 9

Пространство 7

[3 12]

ФМ-2: Фундаментальная ценность



Соотнесенность 9

Время 8

Близость 12

[3 12]

ФМ-3: Самоценность



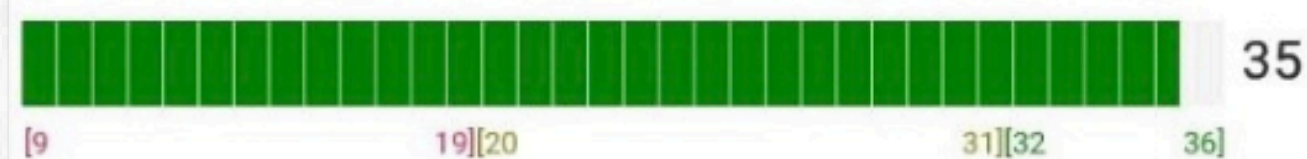
Заинтересованное внимание 12

Справедливое отношение 12

Признание ценности 12

[3 12]

ФМ-4: Смысл жизни



Возможности для деятельности 12

Включенность во взаимосвязи 11

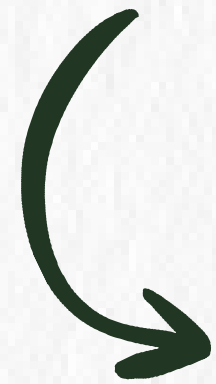
Ценность в будущем 12

[3 12]

нормы авторов методики (n=923)

Проверка внутреннего согласия

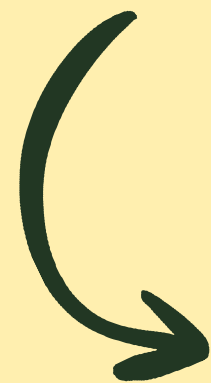
Могу ли я это делать сейчас?



Нравится ли мне это?



Соответствует ли мне это?

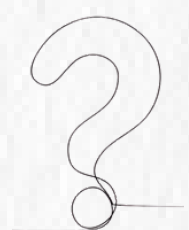


Есть ли в этом **смысл** для меня?

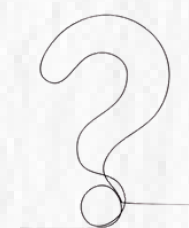


1-я ФМ — Могу быть?

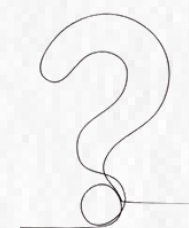
(доверие, защита, пространство, опора)



Есть ли у меня ощущение, что мир — достаточно **безопасное место для жизни?**



Есть ли пространство, где я могу чувствовать себя **спокойно и в опоре?**

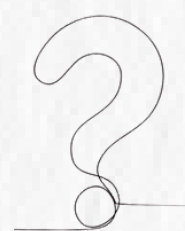


Могу ли я доверять жизни и людям рядом со мной?

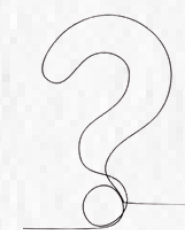


2-я ФМ — Нравится ли мне?

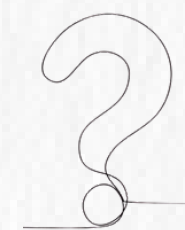
(ценность, отношения, время, близость)



Есть ли в моей жизни отношения, которые приносят **тепло и близость**?



Чувствую ли я радость от того, что делаю, и нахожу ли в этом **ценность**?



Есть ли у меня **время и пространство**, чтобы быть с тем, что мне дорого?

3-я ФМ — Имею ли я право быть собой?

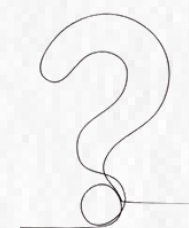
(самоценность, уважительное внимание,
справедливая оценка, признание ценности)



Вижу ли я, что меня **уважают**
и воспринимают всерьёз?



Чувствую ли я **справедливую оценку**
моих усилий и вклада?

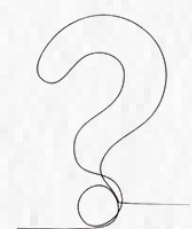


Признаётся ли моя ценность такой,
какая есть — **без условий?**

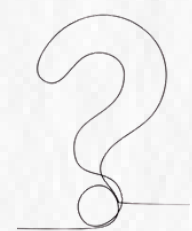


4-я ФМ — Есть ли смысл?

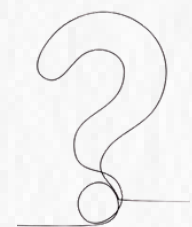
(возможности для деятельности,
вовлечённость, ценность в будущем)



Есть ли у меня **возможность вкладываться**
в дела, которые кажутся мне значимыми?



Чувствую ли я **вовлечённость в жизнь**,
в то, что происходит вокруг?



Вижу ли я **ценность** и направление
своего **будущего**?



Найдите одно **«да»**,
которое Вы говорите
не из долга,
а из согласия с собой

Контакт с телом

- Где в теле напряжение?
- Где расслабление или лёгкость?

Сделайте **одно движение**,
которое телу хочется

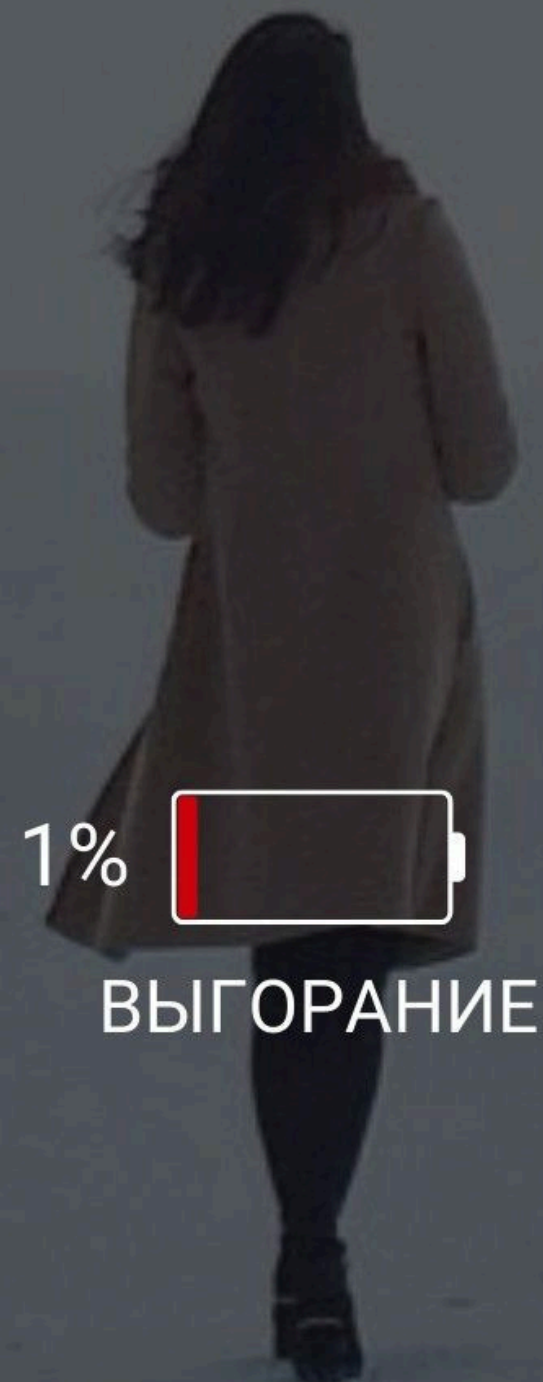
Ваше тело — первый барометр
истощения



Выгорание возникает, когда деятельность ведётся **без внутреннего согласия** — из «надо», ради внешних целей или формальной мотивации

➔ Тогда человек перестаёт жить, а **начинает функционировать**, теряя контакт с радостью и смыслом

Симптомы выгорания становятся защитным стоп-сигналом, который указывает: **«здесь больше нет моего «да»»**



В мире, где нас учат быть «эффективными»,
экзистенциальный анализ напоминает:

**главное — не выиграть гонку, а остаться
живым внутри**



Потому что смысл не в том, чтобы выжить,
а в том, чтобы сказать жизни —

«Да, я здесь»



Из тумана к ясности

Карманный помощник в принятии решений



Ассистент, созданный по методологии экзистенциального анализа.

Помогает **принимать трудные решения** и справляться с тревогой неопределенности. Находить **смысл** и **действовать** в соответствии со своими ценностями

[AI-ассистент](#)

Контакты

Юлия Морозова

Психолог, экзистенциальный аналитик, методолог и
преподаватель психологии

*Я буду рада помочь вам в решении важных жиненных задач. Не
стесняйтесь писать напрямую*



Telegram-канал
[@dialogi_emigration](https://t.me/dialogi_emigration)



Сайт
<https://julia-morozova.com>



WhatsApp
[+447763553847](https://wa.me/447763553847)

контакты