

Активизм и эмоциональное выгорание

Мила Ведрова, психологиня (Беларусь)

Важно начать с того, что такое эмоциональное выгорание. Изначально этот феномен был обнаружен среди представителей помогающих профессий. Он ассоциировался, как что-то, с чем сталкиваются социальные работники, психологи, медики. То есть везде, где в профессиональной деятельности был очень большой компонент взаимодействия с другими людьми и эмоциональной поддержки, где помогающим практикам приходилось видеть очень много человеческого страдания. И в какой-то момент стало понятно, что есть предел у этого внутреннего ресурса сострадания.

Сейчас уже не только помогающие практики говорят об эмоциональном выгорании, – это встречается и в других профессиях. Это такое состояние крайнего психоэмоционального и физического истощения, которое также сопряжено с потерей смысла деятельности, с эмоциональным ужесточением, и даже цинизмом в отношении тех людей, с которыми мы работаем или занимаемся активизмом. Также мы можем наблюдать спад креативности, желание дистанцироваться от этой деятельности, в которой мы чувствуем бессмысленность, потерянность и апатию.

И мне кажется, что любой начинающий активист или активистка должны быть готовы к тому, что с выгоранием придется столкнуться. Самое важное понимать, что любой активизм это, скорее, марафон, а не спринт. Учитывая, что часто мы пытаемся с помощью активизма решить социальные проблемы, которые имеют структурные причины, мы не можем ожидать очень быстрых изменений. И это может тоже приводить к выгоранию и демотивации. Поэтому, мне кажется, вообще в активистскую тему важно заходить с мыслью “тише едешь – дальше будешь”.

К выгоранию также может приводить ощущение, что я делаю недостаточно или делаю это недостаточно хорошо, или я не вижу реальных изменений, которые следуют за тем, что я делаю. И мне кажется, что здесь очень важно еще понимать, что это не совсем так. Очень часто нашим врагом в этой борьбе за смысл становятся как раз-таки некоторые когнитивные искажения. И если мы проанализируем эти фразы: “ничего не имеет смысла”, “все, что я делаю, недостаточно”, “у меня ничего не получается”, мы можем обнаружить в них яркие маркеры абсолютистского мышления черно-белого, – все или ничего, всегда или никогда. И очень важно понимать, что это как раз то, что может, в том числе, приводить к самообесцениванию собственной деятельности.

Очень часто, я такой была, мы приходим в активистское поле полные энтузиазма, полные энергии что-то менять, желания что-то делать. Очень важно фокусироваться на каких-то очень маленьких, но заметных достижениях или эффектах нашей деятельности. Важно быть амбициозным, конечно же. Но при этом очень важно фокусироваться на маленьких шагах и изменениях, которые случились благодаря нашей деятельности. На том, что получилось, а не на том, что не получилось.