

Как не выгорать эмоционально?

Мила Ведрова, психологиня (Беларусь)

Вопреки всем внешним факторам, что помогает продолжать находить ценность в собственной деятельности? Это, в первую очередь, целеполагание. То есть вообще к чему я иду, чего я хочу добиться? И это должно быть что-то очень конкретное. Не “мир во всем мире”, потому что это довольно хорошая идея, но утопическая. А также сформулировать для себя очень искренне: “Почему я этим занимаюсь? В чем моя личная мотивация? В чем для меня смысл продолжать делать то, что я делаю и как (здесь мы возвращаемся к ценностям) это соотносится с моими глубинными ценностями?” Потому что если у человека, скажем так, жизнь наполнена действиями, которые соотносятся с его глубинными ценностями, он будет чувствовать удовлетворенность, “фулфилмент”, ощущение того, что в происходящем есть смысл.

Некоторые аспекты активизма могут оказаться борьбой с ветряными мельницами. И здесь очень важно понимать, что ваш активизм или то, что вы делаете – это может быть юридическая помощь с каким-то кейсом, какое-то мероприятие обучающее или группа поддержки, – помогает смоделировать уникальный опыт для определенных людей. И этот опыт меняет людей, их жизнь, заставляет их смотреть на себя по-другому и смотреть на свои отношения с миром по-другому.

Если так посмотреть на мою активистскую деятельность, очень многие усилия, которые были в 10-х годах приложены, в том числе мной, были обнулены определенным кризисом политическим в Белоруссии в 20-21-х годах. И можно с этой позиции сказать: “Ну вот, произошел откат. Был ли смысл в том, что мы делали?” Но я точно знаю, что есть смысл в том, что я делала. Просто я знаю конкретных людей (может быть, их немного, это не стадионы), но я знаю конкретных людей, которые до встречи со мной в рамках каких-то мероприятий не хотели жить и чувствовали себя несчастными. А теперь я знаю, что они живут более наполненной, качественной и счастливой жизнью. И мне кажется, это самый важный индикатор успеха, если мы используем вот этот организационный язык, новояз такой. Мне кажется, это самое важное.

Что еще, мне кажется, может поддерживать, – фокусироваться на том, что получается, а не на том, что не получается. Отмечать все самые маленькие даже изменения, которые происходят благодаря вашей деятельности. Мы можем часто сравнивать себя с другими активистами и активистками, и думать: “Боже мой, я делаю недостаточно, я делаю недостаточно хорошо и так далее”. Самое важное – сравнивать себя в настоящем с собой

из прошлого. То есть, может быть, год назад вы вообще не знали про то, что вы можете быть активистом или активисткой и что благодаря вам могут меняться жизни других людей.

Еще мне кажется важным, что часто мы забываем делать (потому что ограничены ресурсами, в том числе эмоциональными), – быть благодарными и благодарить других людей. И, в целом, создавать эту культуру, в которой мы благодарим друг друга за ту работу, которую мы делаем. Спасибо тебе за то, что ты делаешь. Спасибо команде проекта, которая делает этот чудесный курс. Спасибо нашему техническому специалисту, который присутствует на площадке. Мне кажется, это очень важно, и это помогает замечать, что то, что мы делаем, оставляет отпечаток на других людях и на их жизнях.