Богословські роздуми 21.2 (2023) 255-257
https://doi.org/10.29357/2789-1577.2023.21.2.22

Огляд книги *Запал без вигорання. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо*

Запал без вигорання. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. В'ячеслав Халанський. Харків: Vivat, 2023, 496 с. ISBN 978-617-17-0157-1; 300 грн.

Оксана МАТЛАСЕВИЧ
Національний університет «Острозька академія», Острог, Україна
ORCID: 0000-0002-8742-5161

У 2023 році, попри другий рік повномасштабної війни у нашій країні, світ побачила книга українського психолога, психотерапевта В'ячеслава Халанського «Запал без вигорання». В'ячеслав Халанський – автор численних публікацій у наукових та науково-популярних виданнях із тематики християнської психології, ментального здоров'я, сімейного та особистого благополуччя. З 2017 року співпрацює з фондом Templeton World Charity Foundation та Українським католицьким університетом (кафедра психології), досліджує феномен прощення. Після вторгнення росії до України ініціював створення проєкту з надання безкоштовної психологічної допомоги українцям, які постраждали від війни (mh-care.com.ua).

Аналізовану книгу без перебільшення можна назвати найактуальнішою серед сучасних українських видань; у ній автор ділиться результатами свого багаторічного вивчення проблеми вигорання. Порушена ним проблема, на жаль, сьогодні знайома багатьом. *«Я – наче вичавлений лимон», «Я втомився і не маю сил», «Я вигоріла», «Мені все набридло, нічого не хочу»* – такі фрази настільки прижилися в нашій реальності та нашому мисленні, що поволі починають втрачати своє первісне змістове та емоційне наповнення.

Для українців цей процес неабияк поглибила й прискорила війна, та нас ніхто не запитує, чи ми втомлені сьогодні. Але ми втомлені.... і це важливо визнати й прийняти. Ми перебуваємо під тиском подвійної чи навіть потрійної гравітації, тому що втомлюємося: 1) від того, що щось робимо, 2) від надзвичайно гострого бажання врятувати Україну і відчуття, що маємо робити ще більше, а також 3) від сили та різноманітності тих емоцій, які доводиться переживати. І, мабуть, найстрашніше, що з багатьма робить ця втома, – це втрата сенсу життя, коли

© 2023 Оксана Матласевич
ISSN 2789-1569 (print), ISSN 2789-1577 (online)

людина не знаходить для себе відповіді на запитання, куди рухатися і для чого рухатися взагалі, а також втрата зв'язку із собою, що призводить до стану відчуження від власної особистості.

В'ячеслав Халанський порушує надзвичайно важливу тему – як жити в умовах війни та хронічних криз, як у намаганні не бути «примітивною людиною» розгортати своє покликання і при цьому не вигорати. Адже, на превеликий жаль, у нашій культурі і далі домінує дарвіністське мислення, в основі якого – переконання, що перемагають найсильніші, тобто ті, хто повинні, мов роботи, підійматися сходами піраміди успіху. Відтак людину продовжують ідентифікувати з її досягненнями – вона цінна, поки здатна давати якийсь результат.

Спираючись на дослідження ізраїльських, американських, європейських науковців, автор комплексно, абсолютно по-новому підходить до проблеми вигорання і розуміє її значно глибше, ніж втому та виснаження. Показано, як вигорання співвідноситься з депресією, розладом пристосувальних реакцій. Досить переконливими є свідчення про те, що вигорання може стати навіть формою ПТСР (посттравматичного стресового розладу), яка, крім симптоматики, призводить ще й до екзистенційного вакууму. Вражає своєю глибиною аналіз проблеми вигорання в контексті моралі та цінностей, зокрема вміння віддавати та брати, діалогічності та недіалогічності.

Надзвичайно позитивним є те, що автор аналізує цю проблему не лише на індивідуальному рівні, а й на організаційному. Адже, як свідчать спостереження, дуже часто керівники, прагнучи бути інноваційними і сучасними, перетворюють свою організацію на джерело психічного травмування та вигорання. Аби люди «не помирали за зарплату», у книзі запропоновано цікаві ідеї щодо чотириденного робочого дня, розвитку психічного здоров'я як головного елементу корпоративної культури, моделі балансу основних сфер життя.

Усі висловлені ідеї підкріплені результатами наукових досліджень та перевірені на практиці роботи з клієнтами.

В'ячеслав Халанський має талант говорити про складне – просто, про важке і неприємне – легко і необтяжливо. Тому завершується книга в дусі позитивної психології – розділом про щастя.

Книга читається на одному диханні. Представлені діалоги автора зі своїми клієнтами та особисті реальні історії роблять її настільки живою та захопливою, що складається враження, ніби переглядаєш хороший фільм-камершпіле. Для багатьох саме приклад таких діалогів може стати найбільш дієвим інструментом для внутрішніх змін у напрямку самотурботи й самоповаги.

Для мене книга стала справжнім путівником з розвитку турботи про себе. Автор дуже делікатно і ненав'язливо вчить слухати і чути власні потреби та не ігнорувати їх. Післясмак – наче побувала на потужному сеансі психотерапії. У книзі представлено багато практичних вправ, які можуть допомогти не тільки поліпшити контакт із собою та з іншими, а й наповнити своє життя сенсом і різноманіттям. Досить корисними є описані 12 стадій вигорання, а також запитання

для самоаналізу, які покликані допомогти читачеві розпізнати та виявити ознаки вигорання на ранніх стадіях і цим самим запобігти глибшим порушенням психічної сфери.

Книга буде цінною психологам, психотерапевтам, керівникам установ, а також усім небайдужим для себе читачам, які зацікавлені зберегти у довгостроковій перспективі свою продуктивність і задоволення життям. Важливо пам'ятати, що ми завжди маємо здатність до вибору і саме він формує наше життя та наш світ.

Oksana MATLASEVYCH
National University of Ostroh Academy, Ostroh, Ukraine

ORCID: 0000-0002-8742-5161
E-mail: oksana.matlasevych@oa.edu.ua

Надійшла до редакції / Received 15.09.2023
Прийнята до публікації / Accepted 12.10.2023