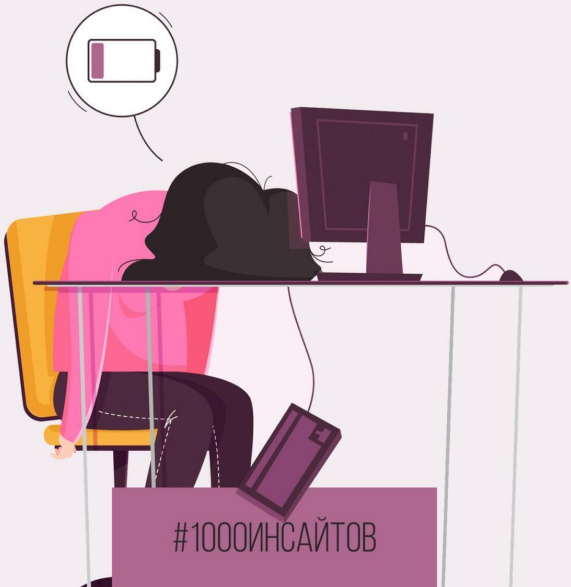
АЛЛА ЗЕЛЕНЦОВА

ТРУДОГОЛИЗМ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ВЫГОРАТЬ



#1000ИНСАЙТОВ

Алла Зеленцова

Трудоголизм. Как перестать выгорать

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71549578
SelfPub; 2025

Аннотация

Выгорание. Трудоголизм. Неумение отдыхать. С этим сталкивался каждый, кто ушёл работать на себя; и почти каждый, кто предпочёл работу в найме. Как разграничить время между работой и отдыхом? Как перестать жить работой, постоянно то выгорая, то восстанавливаясь?

Книга содержит советы и историю трудоголички, которая прошла все круги ада из-за неумения отдыхать. Писательница смогла вырваться из порочного круга и теперь делится своими советами и рабочими схемами, которые помогут читателю найти баланс между работой и жизнью.

Содержание

Введение 4
Для кого эта книга? 8
Часть 1. Как всё начиналось у меня 11
Почему мне можно доверять? 11
Как я выбралась? 21
Часть 2. Романтизация трудоголизма 27
Почему вы тоже трудоголик? 27
Токсичная продуктивность 32
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Алла Зеленцова Трудоголизм. Как перестать выгорать

Введение

Что общего у айтишницы с двумя высшими образованиями, работающей на известные фирмы; писательницы, написавшей сорок книг за пять лет; блогерши, имеющей крупнейший блог о самиздате и писательстве; наставницы, которая провела несколько марафонов, интенсивов и мини-курсов для авторов?

Кроме того, что это один и тот же человек, которая и является создательницей данной книги, общее всё же есть – *трудоголизм*.

И как бы люди не романтизировали эту зависимость, трудоголизм был и остаётся проблемой.

Трудоголизм – это не любовь к работе, а зависимость от неё.

Когда выполненная работа приносит настолько сильное

удовольствие, что хочется повторять это снова и снова. Не замечаете, как засосало в круговорот дел без отдыха. Или ещё хуже, когда настолько тревожно оторваться от работы, боясь не успеть, что работаем до победного.

Так как «вроде бы» зависимость не такая страшная, как от алкоголя, сигарет или веществ, то ей принято восхищаться.

Общество видит только положительные стороны: успех в карьере, высокие должности, деньги, признание других. Мало кто знает, к чему приводит отсутствие отдыха. Повсюду попятам следуют: выгорание, сильная усталость, ненависть к некогда любимой работе и даже к жизни.

И это я молчу о фоновом чувстве тревоге – верной спутнице трудоголизма, которая заставляет многих работать до посинения, ведь «мы ничего не успеваем». Здесь же токсичная продуктивность где-то неподалеку.

Отмечу в самом начале, что трудолюбие не равно трудоголизму. Любить работу, как я это делаю сейчас, и быть зависимым от неё и от результатов – про разное. В трудолюбии нет тревожности, нет страха куда-то не успеть. Зато есть умение отдыхать, не думая ни о чём. Когда любишь работу, её всегда можно поставить на паузу и идти отдыхать, не думая о ней.

Жить в моменте, здесь и сейчас, а не тревожно всматриваясь в будущее, боясь не успеть.

Трудоголизм – это тоже своеобразный способ сбежать от реального мира, такой же, как и алкоголизм. Именно поэто-

му у них одно окончание. Работает кардинально по-разному, но результат один и тот же: убитое здоровье.

Нет, я не психолог, который хочет записать вас к себе на консультацию. У меня нет психологического образования и опыта психологических сессий, только годы работы над собой сначала со специалистками, а уже потом самостоятельно.

Я трудоголичка. Спустя несколько лет упорной работы над собой всё-таки выбралась из порочного круга, переведя свою зависимость от работы в любовь.

Я трудолюбивый человек, женщина, которая получает одинаковое удовольствие как от работы, так и отдыха.

Я работаю на себя и у меня есть непросто часы, где я не работаю, а полноценные выходные. Ещё я научилась уходить в отпуск, где я вообще ничего не делаю. Могу только крутые идеи записать в блокнот и отложить на рабочие дни. Я действительно фанатка всего, что делаю.

Всё это далось мне нелегко. У меня была куча срывов, я не могла толком отдохнуть хотя бы день, потому что работаю на себя и мне было люто тревожно. Я планомерно разрушала себя, свою жизнь, свою семью.

Так чем я лучше алкоголика и других зависимых?

И иногда я самая худшая начальница для самой себя. За свою жизнь я прошла множество выгораний, одно из которых заставило возненавидеть предыдущую профессию, другое довело меня до депрессии, когда единственное, чего мне

хотелось – закончить всё это.

Можно перестать быть трудоголиком, при этом не перестать любить работу.

Я расскажу вам о своём опыте в надежде на то, что вы научитесь на моих ошибках. И дам практические советы, как из всего этого выбраться.

По ту сторону есть жизнь, и она наполнена яркими красками и счастьем, в ней нет американских горок выгорания и серых красок депрессии.

Для кого эта книга?

Эта книга больше всего подойдёт для тех, кто, насмотревшись на красивую картинку о пальмах и возможности работать из любой точки мира, ушёл на фриланс. Кто думал, что быть «свободным работником» – это кайф, но потом узнал обратную сторону медали.

Во фрилансе весь стресс, вся тревожность, токсичная продуктивность, – всё плохое, что с вами происходило до увольнения, только усиливается, заставляя добровольно вставать в колесо хомячка в человеческий рост и бежать, бежать, бежать без остановки.

Как известно, у колеса нет конечной точки.

Эта книга также подойдёт для тех, кто совмещает работу в найме с работой на себя. Кто попал в круговорот нескончаемых дел, когда выходные тратятся на свою личную работу, а будни – на работу в офисе. Как вырваться из этого замкнутого круга и вовремя остановиться? Как понять, что на самом деле важно, а что может подождать?

Эта книга также для тех, кто работает в найме и планирует начать собственное дело, работать на себя, уйти во фриланс. Она поможет не только предотвратить последствия токсичной продуктивности, избавить от выгорания, но и научит вас учиться на чужих ошибках.

Предупреждены, значит вооружены. Ниже все инструменты, как настроить свой рабочий график так, чтобы не сойти с ума. Книга снизит вашу тревожность, научит вас работать без выгорания. И, самое главное, расскажет о том, как правильно отдыхать.

Этой книгой я развею главный миф, что большинство работающих на себя – бездельники.

Будучи трудоголиком, настолько сложно отдыхать, что, уйдя из найма, многие, напротив, работают без выходных, 24/7, боясь куда-то не успеть. Просто не понимают, насколько это вредно для организма и для здоровья. Если и выделяют себе единственный выходной, и вовсе думают о том, поскорее бы он закончился, и скорее бы вернуться к любимой работе, делать то, что хорошо получается.

Работая на дядю, существует шанс хоть немного отдохнуть, имея чёткий график – 5/2 или 2/2, но и тут есть нюансы. Склонные к трудоголизму люди всегда найдут как дополнительно себя запрячь. Если в свой заслуженный выходной, вы не отдыхаете, а думаете о работе, или берете её с собой, то выгорание уже дышит вам в спину.

И как бы не казалось, что «вот уволюсь с работы и, наконец-то, заживу», это не сработает. Закреплённый сценарий страха и желания много работать уже прочно засел в голове.

Не думайте сдаваться! Я не сдалась и всё-таки смогла найти выход из порочного круга. И, если вы тоже в нём, если вы тоже хотите научиться работать не выгорая, без лишней

тревоги, и научиться отдыхать, то эта книга для вас.

Это книга для вас, особенно если вы ушли из найма и теперь не можете организовать свой график и в выходные, только и думаете, как бы поскорее вернуться к работе. Книга для вас, если вы наслушались коучей с токсичной продуктивностью о том, как важно много работать, чтобы скорее достичь успеха, а отдыхают только лентяи и слабаки.

***Небольшой дисклеймер**. Я не психолог по образованию, но и трудоголизм до сих пор не считается психологической зависимостью, хоть и в некоторых главах книги я его именно так рассматриваю, основываясь на исследованиях учёных. И, хоть и книга на довольно серьёзную тему, в некоторых частях будут проскальзывать юмористические моменты. Всё потому, что жизнь – череда взлётов и падений, и, если рассматривать только серьёзно, можно окончательно поехать кукухой. Я же убеждена, что мы пришли сюда кайфовать и наслаждаться жизнью.*

Если мои предупреждения вас устраивают, и вы готовы к небольшому погружению в мозг трудоголика, то присаживайтесь поудобнее и пристегните ремни: будет немножко трясти.

Трудоголизм невыгодно лечить, от него невозможно придумать таблеток. Только взять себя в руки и научиться балансировать между счастливой жизнью и работой.

Часть 1. Как всё начиналось у меня

Почему мне можно доверять?

После того как я напугала вас аддикцией (зависимостью) от работы и её последствиями, хочу немного рассказать о себе и своём опыте катания на качелях трудоголизма и выгорания.

Предпосылки, что я начну работать двадцать четыре на семь, только дай мне волю, были с самого начала. И, возможно, вы тоже их заметите, когда подробнее познакомитесь с моей историей.

Меня зовут Алла, в 2024 году мне исполнилось тридцать лет, и последние шесть лет (с ноября 2018) я пишу и публикую свои книги под именем «Алла Биглова» (ударение на первую и). За это время я написала сорок пять историй разного размера, больше половину которых – за первые два года. Тогда я столкнулась с сильнейшим выгоранием, нежеланием жить и полным пониманием, что больше так нельзя.

История моей зацикленности на работе началась далеко в детстве, и с тех пор я увлеченно каталась на этих горках включенности в работу, затем и дальнейшего выгорания. Каждый раз было всё больнее падать, но я с гордостью вста-

вала, не понимая, что так нельзя.

Для всех, кто уже начал печатать «опять родители виноваты», скажу своё чёткое и серьёзное: ***родители не виноваты***. Они были продуктом своего времени, их родители видели войну своими глазами, и они сами – пережили развал огромной страны. Я родилась в девяностые, когда «либо много работай, либо умри» вшивалось в подкорку чуть ли не каждому.

Начнём по порядку.

Да, я росла в достаточно токсичной семье. Родители жили с бабушкой, детство которой пришлось на период войны. Это дало серьёзный отпечаток на её личности, и очень сильно отразилось на всей нашей семье. Она, как и её дочь, моя мама, была убеждённым трудоголиком, избегала своих эмоций и прятала их в работе. Впоследствии, на пенсии, не могла справиться со своей агрессией и выплёскивала её на своих детей.

Родители тоже не выдерживали всего этого и постоянно ругались. Уверена, они до сих пор любят друг друга, просто никогда не умели выражать свои чувства экологично.

Как итог, я росла в постоянной тревоге, без чувства базовой безопасности. К счастью, я ко всему прочему не схватила синдром отличницы, и в школе учила только те предметы, что мне были интересны. Оценки для меня почти ничего не значили, но по некоторым предметам я хотела «пять и не иначе».

Тревожность для меня стала не просто верной спутницей жизни, но и суперсилой. Она защищала меня от опасности и помогала во многих аспектах жизни.

Благодаря ей я смогла прочитать «Войну и мир» за четыре дня в десятом классе. У нас сменилась учительница русского языка и литературы, и она невзлюбила меня. Когда у меня была спорная оценка между четверкой и пятёркой, она предложила мне сдать зачёт по цитатам из «Войны и мир». Если сдам, то получу «пять». Суть была в том, что учительница даёт мне цитату, и я по ней должна описать сцену. Подробно. Естественно, краткое описание мне бы не помогло. Она была уверена, что я не читала и специально дала нереалистичное количество дней до зачёта. Я чисто из вредности и настойчивости прочитала книги за четыре дня и всё-таки сдала. Получила свою заслуженную пять, прождав её три часа у кабинета. Она настолько была уверена, что я не приду, что напрочь забыла о нашем уговоре.

С десятого класса я ходила по репиторам, дополнительно к учёбе, планируя поступить на бюджет информационного факультета тогдашнего УГАТУ. Занималась усердно, но в итоге мне всё равно не хватило трёх баллов для поступления. Банально – я перенервничала на сдаче ЕГЭ. Ничего более стрессового, чем эти шаблонные тесты, я не встречала за всю дальнейшую жизнь. Первый год в универе я училась на коммерции, сдавала все экзамены на «отлично» и «хорошо». У меня была зацикленность – перевестись на бюджет,

и я уверенно шла к своей цели.

Я настолько была зациклена, что летом после первого курса отчислилась, рискнув всем. Появились бюджетные места и можно было попробовать перепоступить, что я и сделала. Весь август я зубрила предметы, которые по учебной программе стояли у нас только на втором курсе.

И вновь тревожность стала верной спутницей, позволив мне выучить то, что в нормальном состоянии показалось бы мне неинтересным и скучным. Я сдала все экзамены и перевелась на бюджет.

Анализируя сейчас свои действия, скажу одно: помимо очевидного кайфа от очередной победы, который я испытывала каждый раз в конце, я постоянно боялась от кого-то зависеть. Не хотела зависеть от денег родителей и чувствовать себя должной, учась за их счёт.

В дальнейшем у нас начались сильные разногласия. Ну, знаете, как это бывает, когда дочери уже двадцать с лишним, она уже выросла, а родители не хотят этого признавать. Поэтому, я устроилась на работу, чтобы совсем не зависеть от них финансово, на третьем курсе.

И это чуть не убило меня и моё здоровье. Я работала при университете, в библиотеке, на полставки. Мне пришлось прогуливать пары: у меня банально не хватало часов работы.

Как итог, в конце семестра у меня не было ни одного автомата, и зачётные две недели мне пришлось не спать по ночам, учить то, чего я не знала, чтобы сдать все предметы на

максимальный балл, чтобы получить стипендию. Я сдала всё на «отлично», и в итоге не выдержала нагрузки и уволилась с работы.

Как я и говорила выше, каждый мой приступ трудоголизма был всё сильнее, и после каждой очередной достигнутой победы, я просто падала без сил. Чем моложе я была, тем проще справлялся организм.

В конце четвертого курса я месяц писала программу по дипломной работе в режиме «хард»: работала по пятнадцать – двадцать часов в сутки, и ещё десять спала.

А летом после успешной сдачи я учила всё, что можно и нельзя, лишь бы поступить в магистратуру на бюджет.

Лето 2016 было чудесным, жарким, что удивительно для уфимской погоды. Я за ним наблюдала с балкона, уча всё, что только можно и нельзя. Я и сама не знала, зачем мне магистратура. На работу я могла устроиться уже и без неё, в сфере айти было достаточно бакалавриата.

Раз так надо, то почему бы и нет. И только на выходных близкий друг (в которого я была влюблена, упс) вытаскивал меня покататься на велосипеде, или съездить на пляж искупаться. Так и пролетело хорошее лето, закончившись тем, что я таки поступила и начала встречаться с другом, чью фамилию теперь и ношу.

В магистратуре были вечерние пары, и дневное время мне было нечем занять. Поэтому я вновь устроилась в библиотеку, но на 0,75 ставки. Я жила в режиме: будние дни 9:00 –

15:30 работа, 16:10 – 22:00 учёба. В субботу периодически были пары, и в воскресенье мы встречались с парнем.

Потом наливала себе яичницу в кружку, чай клала в тарелку и искренне не могла понять, почему это несъедобно.

Полное отсутствие выходных, да и вообще возможности выдохнуть. В результате в апреле я просто свалилась с низким давлением, меня отправили на больничный, и я неделю смотрела сериалы из детства.

И это меня не остановило…

Я уволилась, а на втором курсе, в сентябре 2017, устроилась тестировщицей, где работала на проектах Сбербанка, Почты России, Альфа банка и многих других. Умудрилась учиться, писать диплом и работать по восемь часов.

В 2018 году случилось много хорошего: я закончила ненавистную мне учёбу, вышла замуж и переехала жить отдельно от бабушки. С родителями мы уже не жили вместе года четыре.

Тревоги на короткий срок стало чуть меньше, оказалось, очень приятно жить с человеком, который поддерживает тебя во всём.

Так я постепенно начала снова писать, выкладывать свои художественные истории в самиздат. Моя детская мечта, наконец, осуществилась.

Работать, тем временем, становилось всё сложнее. Быва-

ли моменты, когда мы из-за горящих дедлайнов и сдачи очередного проекта работали по двенадцать часов без доплаты.

При этом я умудрялась писать книги, получила возможность продавать их и постепенно начала совмещать, по сути, две работы. Моя внутренняя достигаторша была счастлива, я сама медленно, но верно, начинала ненавидеть IT. Помимо тревоги, верными друзьями стали энергетические напитки.

Так и случилось выгорание, после которого я возненавидела то, что так любила: информационные технологии, тестирование – всё то, ради чего училась шесть лет.

В 2020 я, наконец, окончательно уволилась и оформила самозанятость. Мой доход в самиздате стал больше, чем зарплата тестировщицы.

Стала ли я работать меньше? Очевидно, нет. Вот тут-то и крылась основная засада. Я была уверена, что, уйдя из найма, у меня освободится больше времени, и я смогу хоть немного отдыхать. Больше не придётся работать на двух работах и…

Если трудоголик уходит в свободное плавание, то он начинает работать по 24/7, забыв о выходных, ведь отдохнуть можно и потом. Ведь так страшно потерять то, чего он достиг упорным трудом. Кажется, что, если взять перерыв хотя бы на час, можно потерять всё.

В тот год началась пандемия коронавируса, и моя внут-

ренняя тревога достигла своего пика.

Мне было страшно:

– заболеть коронавирусом и умереть;

– потерять доход и как следствие вернуться опять на офисную работу.

Я стала «убегать в работу», начала писать вдвое больше. Я выдавала по двадцать тысяч знаков каждый день. Для тех, кто не понимает в знаках, это примерно 7 листов ворда 12 размером, или от руки 7-9 листов формата А4 не размашистым почерком.

Мне казалось, что, чем больше я напишу книг, тем быстрее и больше я буду зарабатывать. Так и получилось, что к августу 2020 (а начала я в ноябре 2018) у меня писалась 17-я книга. Почти 20 книг за 2 года.

Организм не выдержал, и я своей зашкаливающей тревожностью стала разрушать себя, всё, что я любила, особенно свои счастливые отношения. На глазах сыпался мир, всё, что мне было так дорого. Мы стали много ругаться с мужем, мне было ни до чего: работа и текст стали моей жизнью.

И это случилось, конечно же, когда я писала свой бестселлер, «Зверь по соседству», который впоследствии издали в АСТ.

Какая ирония.

Тогда я пошла к психологу, потому что перспектива развода и прочие последствия мне совершенно не нравились. К счастью, я вовремя одумалась: мы выправили отношения с

мужем, сделали их только лучше.

И я предприняла отчаянную попытку завязать с трудоголизмом. Тревожность, что была клёвым инструментом всё это время, вышла из-под контроля, и что-то с ней сделать так просто я не смогла.

Но одно дело – принять решение, другое дело – переписать себя.

В сентябре я умудряюсь написать за три дня короткую повесть-бонус на пятьдесят тысяч знаков (тридцать страниц ворда тем же 12-м размером), потому что так просто избавиться от зависимости от работы не так просто.

Всё это привело меня к тому, что в ноябре я не смогла работать вообще. Текст не шёл, я ненавидела историю, которую придумала. Ненавидела эту жизнь. Я всё-таки сломалась. Мне поставили депрессию, и следующие три месяца я работала с психологом по два-три раза в неделю.

Мне хотелось выжить. Мне хотелось жить по-другому.

Мне хотелось научиться по-настоящему отдыхать.

И мне предстоял долгий путь работы над собой. После того как я вышла из депрессии, родился мой блог «*Как стать писателем в эпоху самиздата*» в Vk. Сейчас это одно из двух крупнейших сообществ по самиздату в сети. И он родился из моего желания рассказать, что трудоголизм не выход. Что можно и нужно жить счастливо без аддикции на работу и последующего выгорания.

Забавно, тогда я не знала, как это. Обещала себе научить-

ся. Всегда делилась своим опытом, чтобы другие не попадали в мою ловушку. Нет, вы не начнёте зарабатывать быстрее и больше, если сделаете как можно больше дел. Вы быстрее выгорите, или возненавидите то, что так сильно любил.

Токсичная продуктивность – бич современного общества.

Отдых – это не смена деятельности.

В 2021 я обещала себе, что когда-нибудь напишу эту книгу, когда буду готова. И теперь я готова не только рассказать, как «не надо», но и поделиться своими навыками и инструментами, как же всё-таки надо.

Вернёмся к знакомству. Я Алла, мне тридцать лет, и я трудоголик. Мне можно доверять, потому что я тот самый трудоголик, вырвавшийся из зависимости и ставший трудолюбивым человеком.

Как я выбралась?

Как я говорила выше, ноябрь 2020 я встретила серьёзной депрессией. Это стало точкой невозврата, изменившей всю мою дальнейшую жизнь.

И всё было хорошо, отношения восстановились, пандемия коронавируса постепенно начала отходить на второй план, я вышла на стабильный доход от самиздата, и угроза вернуться в найм больше не маячила передо мной.

Если меня вдруг читают начинающие работать в самиздате авторы, знайте, вы начнёте зарабатывать не из-за количества написанных книг, а из-за тех, что больше понравятся аудитории. Поэтому не стоит ставить ставку на количестве, важно понимать, что именно понравится конкретно вашим читателям. Да, этот параметр в разы сложнее количества и качества, и чаще всего приходит с опытом.

Я всё ещё была зависима от работы, любой час без неё был особо тревожным. К тому же, психика расслабилась, почувствовав относительно безопасный промежуток времени и вывалила на меня всё то, чего я избегала.

То, от чего я бегала, наконец, догнало меня и накрыло с такой силой…

Мне пришлось смело встретиться со своими демонами лицом к лицу, потому что убегать от них уже было бесполез-

но. Они были внутри меня, и куда бы я ни шла, они следовали за мной.

Следующие три месяца я пила таблетки от тревожности (это были не антидепрессанты, но называть препарат я не буду по этическим соображениям) и ходила на сессии к психологу два-три раза в неделю. Я хотела выбраться из этого состояния любой ценой.

Да, я справилась, я выбралась и депрессии, но это было только первым шагом, чтобы выбраться из всего трудоголизма. Когда я вдохнула с полной грудью и поняла, что я снова могу жить и радоваться жизни, меня накрыло жёсткое осознание.

Трудоголизм никуда не ушёл, а вместе с тем, что я нарыла и осознала на сессиях, никуда не делось. Теперь это придётся **выгребать**.

Причём, когда мы занимались, мы работали не только с моей зависимостью от работы.

В первую очередь, мы нашли причину и пытались её устранить. И это была внутренняя тревога, фундамент моей психики, который пришлось сносить и строить заново, с нуля.

Уже спустя время я поняла, что тревожность, что и была всему причиной, мне не враг. Всё, что сформировалось внутри нас, оно нас любит. Этот механизм был во многом мне полезен. Когда я жила в токсичной среде, он надёжно и чётко защищал меня от опасности, которая следовала за

мной попятам.

Убедить свою психику, что беспокоиться больше не о чем, я нахожусь в безопасности, оказалось сложнее всего. И сейчас, порой, тревога охватывает меня, но я научилась разговаривать сама с собой и напоминать себе, что подобные страхи – они о будущем, о том, что может никогда не произойти, а «в здесь и сейчас» этого не происходит, я в безопасности.

Это было не просто, много раз я срывалась, приходилось начинать заново. В другие разы и вовсе происходило нечто настолько тревожное, неизведанное, что доходило до панической атаки.

Также тревожность была надёжным инструментом чего-то не забыть. Уже спустя много лет поисков причины я выяснила, что у меня очень плохая память. Пока я беспокоилась не забыть что-то очень важное (чей-то день рождения, важную годовщину или какое-либо событие), я о нём помнила.

Эту тревогу остановить было куда легче, я научилась не просто планировать, но и наняла ассистентку, которая следит за моим расписанием, и в течение дня может напомнить голосовыми или даже звонками о том, что я забыла. Тревога уменьшается, если ответственности становится меньше.

Больше всего тревога была в моменты отдыха. Пожалуй, ни для кого не будет секретом, почему трудоголикам плохо и когда они работают, и когда они отдыхают.

Потому что тревога фонит внутри, заставляя бежать быст-

рее.

Когда работаешь, вроде бы становится чуть легче, тревога успокаивается. Пока работаешь во фрилансе, очень сложно выделить себе выходной, потому что кажется, что драгоценные часы отдыха – это наше бездействие. Да-да, именно с этим жестоким словом ассоциируется любые минуты без работы.

Пока мы бездействуем, другие уже что-то делают. Вот что происходит в голове трудоголика: «*Пока я бездействую, мои конкуренты консультируют моих клиентов, уводя их из-под носа; пишут продолжение книги и уводят моих читателей; ещё немного, и я потеряю всё!*». Вместе с тревогой включается драматизация, и, кажется, что наш конец близко. Что опять придётся возвращаться в найм.

Пока мы делаем хотя бы что-то, тревога засыпает на короткий миг. И дальше лишаем себя сна, отдыха, выматываем свой организм. Теряем кайф от жизни.

Трудоголики откладывают жизнь на потом, думая: «*вот добьюсь вот такой-то вершины и смогу отдохнуть*». Правда, когда хоть чего-то добиваешься, растёт страх это потерять, и тревога только усиливается.

В такой момент важно остановиться и сказать себе, что вы не бездействуете, вы отдыхаете. Набираетесь сил и ресурсов, чтобы потом быть продуктивнее. Убедить себя в том, что отдых не равно бездействию. Отдых – инвестиция в будущее. Чем больше и качественнее вы отдохнёте, тем больше смо-

жете поработать.

Это осознание самое главное, после него становится проще.

Путь не будет лёгким. По крайней мере, у меня он таким не был. Я начала работать над собой в августе 2020, и работаю до сих пор. Первые три года рядом со мной были разные специалистки и специалисты, кто-то мне не подходил, кто-то видел во мне больную ипохондрией (человека, который выдумывает себе диагнозы и боится их, к счастью, не подтвердилось), и с лета 2023 я начала работать над собой уже самостоятельно, без помощи и консультации других.

Всё это время я училась отдыхать, я училась давать себе перерывы, убеждая себя, что это правильно и не напрасно. Я заставляла себя не думать о работе и устраивала детокс от соцсетей. Я разрешила себе не проверять с тревогой свою личку и не читать сообщения из чатов и личных диалогов сразу. Я планомерно отпустила контроль.

Я начинала не с полноценных выходных, а с дней, когда у меня будет два-три часа отдыха. Потом это стало половиной дня. И постепенно наращивалось. Я разрешила себе делать неделю интенсивно загруженную работой, а следующую, напротив, расслабленную – с двумя-тремя часами работы в день. Я экспериментировала, доказывая тревожному мозгу, что от моего перерыва не случится конца света.

Я не ругала себя за срывы, потому что наказывать себя за то, какая ты сейчас – не мой выход. И я каждый раз благода-

рила и радовала себя за то, что у меня получилось.

И только так, в гармонии и любви к самой себе можно выбраться из зависимости от работы.

Я верю, что каждый читатель и каждая читательница с подобной проблемой найдёт в этой книге ценные советы, благодаря которым сможет как любить свою работу, так и радоваться жизни без неё.

Часть 2. Романтизация трудоголизма

Почему вы тоже трудоголик?

Очень провокационный вопрос, но я осмелюсь его озвучить, ведь почему-то вы не просто заинтересовались книгой, но и дочитали до этого момента.

Одно из двух, вы либо проходили через похожий опыт, либо хотите найти волшебную таблетку для продуктивности, чтобы быть таким же замотивированным, как трудоголики…

Вот тут и кроется основная ловушка подсознания. Потому что, если вы ищете секрет продуктивности, особенно если раньше у вас многое получалось, то, скорее всего, вы тоже трудоголик, просто выгоревший.

О выгорании в книге есть отдельная глава, и мы обязательно подробнее рассмотрим пути выхода из этого неприятного состояния, а также научимся туда не входить.

Просто держите в голове, что в культе токсичной продуктивности так легко потерять себя.

Приходит как-то человек к психологу, делится своими пе-

реживаниями: у меня апатия, нет сил, по утрам тяжело подняться с кровати. Мне стыдно, что ничего не получается, хочется больше и продуктивнее работать, что делать?

На что психолог отвечает: отдохнуть, потому что у вас трудоголизм.

Узнали себя в этой зарисовке? Если да, поздравляю, у вас не просто трудоголизм, у вас, ко всему прочему, выгорание и завышенные требования к себе.

Принято считать, что трудоголик, или как его ещё ласково называют, работоголик – человек, который много работает, у которого всё распланировано, и он слепо и смело идёт к цели. Тот, кто эффективен, у него всё получается, он мало отдыхает, и каждый раз как за что-то берётся, достигает успеха.

Это больше про эффективных людей, которые, представьте себе, настолько эффективны, что умеют отдыхать, не парясь о работе. Такие люди действительно существуют, и я скромно причисляю себя к их числу, что далось мне, ой, как нелегко.

Давайте пройдём небольшой тест – чек-лист. Как говорят сейчас в коротких видео, «загибай палец, если», или просто отвечайте «да», если вам это подходит:

1. Когда вы отдыхаете, или не работаете, то вы думаете о

работе. Возможно, даже хотите поскорее снова сесть за дело.

2. Больше всего вам интересна ваша работа, и занятия вне её приносят меньше удовольствия, или вовсе больше ничего неинтересно.

3. В своей работе вы более энергичны и наполнены энтузиазмом, чем где-либо ещё.

4. Вы постоянно берёте больше и больше обязанностей, обучений и услуг, даже если не можете справиться со всем.

5. Вы очень часто перерабатываете.

6. Границы между работой, жизнью и отдыхом настолько стёрлись, что кажется, что вы не работаете только, когда спите.

7. У вас сильный внутренний критик.

8. Вы часто критикуете других, и, в принципе, очень требовательны к другим.

9. У вас есть хотя бы один страх из списка: страх критики, страх неудачи, страх начать новую задачу.

10. Вы периодически прокрастинируете, потому что считаете, что не сможете сделать дело достаточно хорошо, от того залипаете, откладывая его снова и снова.

11. Вы убеждены, что ваша работа – основное в жизни – и нет ничего важнее, чем она.

12. Долгое отсутствие любимой работы для вас, подобно смерти, и приводит к апатичному состоянию.

13. После завершения очередной задачи пропало удовлетворение, хотя раньше оно было.

14. Слова «надо» и «должен» в вашем лексиконе звучат гораздо чаще, чем «хочу» и «желаю».

15. В лексиконе частенько присутствуют пословицы в стиле «Кто не работает, тот не ест», «Отдыхают только ленивые», «Отдых нужно заслужить», «Делу время, а потехе час», «На пенсии отдохнём/выспимся» и другие схожие фразочки про отдых и работу.

16. Встрече с друзьями вы предпочитаете дополнительную работу.

17. Вы смеётесь над теми, кто отдыхает и веселится, считаете отдых напрасной тратой времени. Вы работаете даже, когда устали. Ещё хуже, если вы гордитесь, что работаете, пока другие взяли перерыв.

18. Бывает, что во время работы вы забываете поесть, или сходить по нужде.

19. Гиперответственность и гиперконтроль – ваши главные спутники жизни.

20. Вы лучше сделаете что-то самостоятельно, чем делегируете другому.

В стандартных психологических тестах обычно есть результат по баллам, но это скорее, тест на самодиагностику.

Если вам нужен ответ того, кто в этом набил себе не одну шишку, заверяю, что бить тревогу, что вы работоголик, можно от пяти пунктов. Вообще, почти каждый довольно серьёзный, и уже нужно задуматься о том, чтобы проработать

мешающую проблему.

Как видите, тут ведь дело совсем не в фанатизме от работы, не любви к ней, не в магической продуктивности и прочем. Большинство пунктов про тревогу в первую очередь, и именно она может быть основной причиной вашего неуёмного трудоголизма. Дело, как правило, в большой тревоге, когда невозможно взять перерыв, даже вынужденный.

Но есть и другие причины. Например, чрезмерная любовь к своему делу, когда вы настолько фанат, что ничего другого не видите. Это мы тоже разберём отдельным пунктом.

Если в вашу жизнь в последнее время поселилась прокрастинация, хотя до этого она не наблюдалась, и теперь вы завидуете успешным трудоголикам, то может быть дело в том, что вы и сами выгоревший трудоголик?

Токсичная продуктивность

Если вы не знали, или это почему-то скрылось от ваших глаз, мы живём в эпоху романтизации не сколько трудоголизма, а смежного ему понятия – продуктивности. Она становится настолько навязчивой, что превращается в токсичную.

Говорят, что собрание анонимных трудоголиков никто не посещает. Все активно трудятся.

В странах СНГ ещё не всё так критично, как, например, в странах Азии, где культ работы и переработок достиг того уровня, что, в той же Японии люди умирают на рабочем месте из-за измученного организма.

Я не шучу и не пугаю, я специально рассказываю вам факты из реальности, чтобы вы хоть ненадолго взяли перерыв. Да, как бы ни были на слуху трудоголики уровня Илона Маска, суровая статистика говорит о том, что, если вы не научитесь выдыхать и делать перерывы, то станете не миллиардером, а холодным бренным телом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.