

НЕЗАМЕНИМА Я

Павел Жданов



Павел Жданов

НЕЗАМЕНИМАЯ

<https://litres.ru/74172638>

SelfPub; 2026

Аннотация

Без пяти шесть будильник ещё молчит, а ты уже не спишь. Глаза открылись раньше, чем ты успела об этом попросить, и первая мысль — не про сон, а про список того, что рухнет, если сегодня не встанешь именно ты.

Ты давно стала несущей стеной — в семье, в бизнесе, в кругу друзей. Такую стену не замечают, пока она держит: замечают только там, где она вдруг перестала. Ты называешь это характером, силой, «я просто такая». Возможно, это не черта — а очень старое правило, усвоенное задолго до того, как ты научилась его формулировать: тебя держат рядом ровно тогда, когда ты нужна.

На пятый день отпуска, в самолёте домой, ты вдруг ловишь себя на мысли, которая кажется постыдной именно потому, что честная: часть тебя рада, что отпуск кончился. Не потому что скучала по делам.

Павел Жданов

НЕЗАМЕНИМАЯ

Глава 1. Список, который ты составляешь во сне

Без пяти шесть ты уже не спишь. Будильник ещё молчит — до него сорок минут, — но тело давно проснулось само, и глаза открылись раньше, чем ты успела об этом попросить.

Первая мысль не про сон, не про то, что снилось. Первая мысль — список.

Позвонить бухгалтеру до обеда, иначе отчёт не сдадут вовремя. Написать сестре, что заберёт маму от врача, потому что сама сестра забудет — забывает всегда. Проверить, отпустила ли новая сотрудница клиенту, потому что вчера в её голосе было что-то неуверенное, а клиент капризный. Не забыть про справку для сына в школу. И ещё — та встреча, которую перенесли на пятницу, но которую наверняка снова перенесут, а ты уже перестроила под неё весь день.

Ты лежишь с закрытыми глазами и на автомате, как будто это работа, которую делают руки, а не голова, прокручиваешь всё, что рухнет, если сегодня ты не встанешь.

Это не тревожность в клиническом смысле слова. Ты бы и сама не назвала это так. Это просто — утро. Обычное твоё утро, каких было тысячи. Разница лишь в том, что сегодня, впервые за долгое время, ты замечаешь: список появился раньше, чем ты открыла глаза. Раньше, чем включилось что-

то похожее на выбор.

Челюсть уже сжата. Ты не помнишь, когда она разжималась в последний раз с утра.

* * *

Через час ты в машине, и звонит клиент — не твой, партнёра, но партнёр в командировке, а клиент нервный, а ты уже выучила: если не взять трубку сейчас, он напишет три сообщения с восклицательными знаками, а потом позвонит снова. Ты берёшь. Ты решаешь его вопрос за две минуты — не потому что это входит в твои обязанности, а потому что твой мозг быстрее считает: дешевле решить самой, чем ждать, пока решит кто-то другой и решит хуже.

Никто не просил тебя взять эту трубку.

Вот в чём странность, если приглядеться. Тебя никто не просил. Просьба — это когда кто-то формулирует нужду, а ты отвечаешь. У тебя иначе: ты слышишь проблему прежде, чем её успевают в тебя вложить словами. Коллега ещё не закончила фразу «У меня тут не получается...», а ты уже вслух говоришь: «Скинь, я гляну». Сын ещё не спросил, где лежит форма для физкультуры, а ты уже вспомнила, что забыла её постирать, и мысленно вычёркиваешь стирку из завтрашнего дня, потому что сделаешь сегодня ночью.

Это не помощь в привычном смысле. Помощь — акт, который совершается после запроса. То, что происходит с тобой, включается раньше запроса, иногда — вместо него, будто твоя нервная система стоит на низком старте круглые сут-

ки и реагирует не на слова, а на саму возможность, что где-то что-то может пойти не так без твоего участия.

* * *

Вечером в пятницу подруга присылает голосовое: «Как дела, как ты вообще?» — и ты минуту думаешь, что ответить. Не потому что дел мало сказать. Дел полно. Просто ты не сразу можешь вспомнить, когда в последний раз кто-то спрашивал именно так — не «что нужно сделать», не «когда ты сможешь», а «как ты». Голый вопрос, без задачи внутри.

Ты отвечаешь что-то бодрое. «Норм, закрутилась, как обычно». И только положив телефон, ловишь себя на странном ощущении — будто на секунду тебя спросили про кого-то другого, и ты не сразу поняла, что этот другой человек — ты сама.

Весь день сегодня ты решала чужие вопросы. Утром — клиента партнёра. Днём — маму, у которой опять что-то не работало в телефоне, и ты полчаса объясняла по видеосвязи, куда нажимать. Вечером — сотрудницу, которая написала «можно спросить», и ты ответила раньше, чем закончила ужин, потому что не ответить казалось хуже, чем остыть с тарелкой в руках.

И где-то между этим всем — вопрос подруги. Как дела у тебя.

Ты не помнишь ответа. Не потому что забыла — потому что честного ответа у тебя давно нет наготове. Он не заготовлен, потому что не запрашивается так часто, чтобы дер-

жать его под рукой.

Эта же подруга, недели за две до этого, за бокалом вина сказала тебе вещь, которую ты тогда пропустила мимо ушей, а сейчас она почему-то всплывает снова. «Знаешь, я заметила — ты никогда первая не пишешь, что тебе плохо. Только когда уже совсем прижмёт. И даже тогда как-то... по делу пишешь. Как будто отчёт сдаёшь». Ты тогда отшутилась — мол, характер такой, не люблю нагружать людей. Подруга не стала спорить, просто посмотрела чуть дольше, чем требовал разговор, и сменила тему.

Со стороны это иногда видно раньше, чем изнутри. Тем, кто рядом, порой проще заметить швы в роли, чем тебе самой — ты слишком плотно в неё вросла, чтобы разглядеть контур.

* * *

Отпуск в этом году всё-таки случился — пять дней у моря, куда ты действительно хотела и действительно вырвалась. Ты даже поставила автоответ. Ты даже говорила себе всю дорогу в аэропорт: «Всё, отключаюсь полностью».

На третий день ты сидишь на шезлонге с книгой, которую так и не открыла дальше пятнадцатой страницы, и рука сама тянется к телефону — просто проверить. Не потому что кто-то написал. А чтобы убедиться, что никто не написал.

Это ключевое различие, если быть с собой честной. Ты проверяешь не входящие сообщения. Ты проверяешь их отсутствие. Тебе нужно не узнать новость — тебе нужно под-

тверждение, что без тебя всё держится. И каждая минута без такого подтверждения ощущается не как отдых, а как небольшая яма под ногами, край которой не видно.

На пятый день, в самолёте домой, ты ловишь себя на мысли, которая тебе самой кажется постыдной, и оттого особенно честной: часть тебя рада, что отпуск закончился. Не потому что скучала по делам. А потому что пять дней без роли, в которой тебя точно узнают, оказались длиннее, чем можно было выдержать спокойно.

Отпуск для тебя — не отдых от работы. Это отпуск от того, чтобы быть нужной. И ты не уверена, что готова была к этому отпуску по-настоящему.

* * *

Полгода назад ты всё-таки наняла помощницу. Не потому что не справлялась — справлялась, конечно, справлялась всегда, — а потому что и муж, и психолог на разовой консультации, и, кажется, все вокруг в один голос твердили одно и то же: тебе нужно делегировать. И ты сделала. Нашла толкового человека, объяснила процессы, выдала доступы.

Первую неделю ты не трогала её задачи вообще, гордясь собой почти демонстративно. Вторую неделю начала «просто заглядывать» — посмотреть, как там дела, ничего такого. К третьей неделе ты уже переписывала половину того, что она делала, объясняя себе, что «так быстрее, чем объяснять заново». К концу месяца помощница выполняла процентов сорок работы, а ты — прежние сто, только теперь ещё и про-

веряла её сорок процентов сверху.

Она хорошая. Дело не в ней. Дело в той секунде, когда ты видишь готовый файл, сделанный не тобой, и внутри вместо облегчения поднимается что-то похожее на тревогу — тонкую, почти незаметную, но настойчивую: а вдруг здесь ошибка, которую пропустят все, кроме тебя? А вдруг именно в этот раз что-то важное упустят, и это будет твоя вина — за то, что позволила кому-то сделать вместо себя?

Делегирование в теории звучит как «передать задачу». На практике для тебя оно означает «продолжать нести ответственность, но теперь ещё и присматривать за тем, кто формально её взял». Груз не уменьшился. Он раздвоился.

* * *

К врачу ты записалась ещё в марте. Плечо болело так, что по утрам ты не могла до конца поднять руку, а в те недели, когда особенно много работы, немело предплечье. Запись стояла на пятое число. Пятого числа сорвалась встреча у партнёра, и ты, конечно, поехала вместо него. Врача перенесла на потом.

«Потом» случилось только через два месяца — и то потому, что муж сам записал тебя, отвёз и практически завёл в кабинет за руку, полушутя-полусерьёзно сказав: «Если сама о себе не позаботишься, буду делать это за тебя». Ты слушала эту фразу и не сразу поняла, почему она царапнула сильнее, чем должна была. А потом поняла: было немного стыдно. Не за плечо. За то, что понадобился кто-то другой, чтобы

твоя собственная боль стала достаточно важной причиной для действия.

Ты умеешь за считанные минуты поставить практически любую чужую проблему выше всего остального в списке дел. Собственное тело почему-то в этот список не попадает — оно терпит молча, пока кто-то извне не поставит его на календарь силой.

* * *

Есть ещё одна сцена, поменьше, но она застревает почему-то сильнее остальных.

Обычный вторник. Все разошлись — муж забрал сына с тренировки, дом на десять минут абсолютно пуст, и ты садишься на кухне с чаем, ничего не делая. Просто сидишь. Руки на столе, чай остывает, телевизор выключен, телефон в другой комнате.

Проходит примерно три минуты — и внутри поднимается что-то, чему сначала трудно подобрать название. Не скука. Не одиночество. Что-то ближе к вине, только без конкретного повода. Как будто где-то есть счётчик, и он щёлкает: минута простоя, вторая минута простоя, — и с каждым щелчком тебе всё неуютнее сидеть просто так, ничего не решая, никому не нужная в эту конкретную секунду.

Ты встаёшь. Начинаешь протирать стол, который и без того чистый. Потом идёшь проверить, не пишет ли клиент. Потом вспоминаешь про стирку. К моменту, когда возвращается муж с сыном, ты снова при деле — и внутри что-то от-

пускает, как будто выдохнула после того, как долго стояла на цыпочках.

Ты не отдыхала эти три минуты. Ты пыталась. Но тело отреагировало на паузу не как на облегчение, а как на сбой — что-то не так, раз ты сейчас никому не нужна, — и бросилось это чинить единственным известным способом: снова стать нужной.

* * *

На дне рождения у отца в этом году собралось человек пятнадцать — тётки, двоюродные, соседи, которых зовут по привычке уже лет двадцать. Ты приехала первой, за три часа до гостей, потому что «кто-то же должен встретить курьера с тортом и расставить стулья». Ты уехала последней, потому что «кто-то же должен помочь маме с посудой, она одна не справится».

Между этим — ты разруливала три маленьких конфликта, которые никто, кроме тебя, даже не заметил как конфликты: тётка обиделась, что её посадили не рядом с сестрой, — ты пересадила, никому не сказав зачем; двоюродный брат перебрал и начал повышать голос — ты увела его на балкон покурить, хотя сама не куришь, просто чтобы вывести из комнаты; мама в панике зашептала на кухне, что не хватит салата, — ты за десять минут сделала ещё один, из того, что нашлось в холодильнике.

Никто из пятнадцати человек не узнал, что вечер вообще был на грани трёх маленьких катастроф. Для них праздник

просто прошёл хорошо, ровно, тепло — как проходит всегда, когда ты рядом. В машине по дороге домой муж спросил, как прошёл вечер, и ты честно ответила: «Нормально, устала». Ты не стала перечислять, от чего именно устала, потому что перечислять — значит признавать, что ты весь вечер работала невидимым диспетчером чужого спокойствия, пока все считали, что просто пили чай.

Тётя, обнимая тебя на прощание, сказала своё привычное: «Ты у нас как скала, на тебе всё держится». Она сказала это с искренней теплотой, как комплимент, каким он и задумывался. Ты улыбнулась и поблагодарила. И только уже в машине, глядя в тёмное окно, поймала себя на мысли, что слово «скала» почему-то отозвалось не гордостью, а чем-то похожим на усталость от одной мысли, что скалы не имеют права устать.

Где-то там же, в темноте за окном, всплыла старая сказка, которую в детстве произносили без всякой задней мысли, просто как факт жизни: кто везёт, на том и едут. В детстве это звучало почти как похвала — раз везёшь, значит, надёжная, значит, на тебя можно. Сейчас, годы спустя, та же фраза читалась иначе: в ней не было ни слова про то, что везущую вообще-то тоже неплохо было бы иногда подвезти.

* * *

Со стороны ты — та самая. На тебя можно положиться. Ты первая в списке, кому звонят, когда что-то ломается — в семье, в работе, иногда у людей, которые формально даже

не входят в круг твоей ответственности, просто привыкли, что ты разберёшься. Тебя хвалят за это. «Не знаю, что бы мы без тебя делали» — фраза, которую ты слышишь так часто, что она давно перестала звучать как комплимент и стала звучать как описание должности, которую ты не подписывала, но исполняешь без выходных. Если перевести эту фразу на честный язык, она значит одно короткое слово: незаменимая. Именно так тебя и называют — с восхищением, вслух, при всех. Никто не говорит этого как диагноз. Все говорят это как похвалу.

Есть в зданиях такая часть конструкции, о которой никто не думает, пока всё стоит. Несущая стена. Её не фотографируют, ею не восхищаются, про неё не спрашивают дизайнера. Пока она держит — её просто нет в разговоре, будто дом стоит сам по себе. Заметной она становится только в одном случае: если её убрать.

Ты давно стала такой стеной — в семье, в бизнесе, в дружеском кругу. Твоё присутствие никто не обсуждает, потому что оно как воздух: есть — и хорошо. Обсуждать начинают только отсутствие. Один твой выходной без связи — и через час звонок «а ты не знаешь, где...». Одна твоя болезнь — и вдруг оказывается, что три процесса держались буквально на одной тебе, хотя формально за них отвечали другие.

Со стороны это выглядит как сила. Изнутри это больше похоже на то, что тебя видят ровно тогда, когда что-то ломается без тебя, — а не тогда, когда всё просто хорошо, потому

что ты рядом.

* * *

Если сложить это всё вместе — список до будильника, чужую проблему, решённую раньше просьбы, помощницу, чью работу переписываешь по ночам, плечо, которое лежишь только под нажимом мужа, руку, тянущуюся к телефону на пляже, три минуты вины на пустой кухне, тётينو «ты у нас скала» на дне рождения отца, — получается не история про плохой день или трудную неделю. Получается схема, которая работает без твоего участия так давно, что ты перестала замечать, что она вообще работает.

Обрати внимание на одну деталь, общую для всех этих сцен. Ни разу тебя по-настоящему не просили. Курьер с тортом справился бы и без тебя, встречай его кто-то другой. Помощница справилась бы, если бы ты дала ей ошибиться и научиться. Тётка пережила бы вечер, сидя не рядом с сестрой. Разница между тем, что действительно требовало тебя, и тем, что твоя нервная система решила взять на себя заранее, — почти нигде не совпадает. Ты не столько реагируешь на реальную нужду других, сколько на собственную тревогу при мысли, что нужда может остаться незакрытой.

Ты не выбираешь взять на себя чужое каждое утро заново. Выбор был сделан один раз, очень давно, и с тех пор превратился в рефлекс — такой же автоматический, как дыхание, только дышишь ты не воздухом, а нужностью. Вдох — кто-то на тебя оперся. Выдох — на секунду отпустило. И но-

вый вдох, потому что без него почему-то тревожно так, будто действительно перестаёт хватать воздуха.

И вот что стоит признать честно, прежде чем идти дальше: то, что ты называешь про себя силой, ответственностью, характером — «я просто такая, всегда была такая», — возможно, вовсе не черта личности, а роль, в которую ты выросла так плотно, что перестала видеть шов между собой и ролью. Черта личности не требует такого постоянного подтверждения. Роль — требует. Роль нужно исполнять снова и снова, иначе закрадывается подозрение, что без исполнения не останется и самой личности.

Возможно, ты уже пробовала что-то с этим сделать. Делегировать по-настоящему. Научиться говорить «нет» хотя бы иногда. Съездить в отпуск и правда отключиться. Если пробовала — и это не сработало так, как обещали, — причина не в недостатке стараний. Все эти попытки были направлены на поведение: как делегировать эффективнее, как формулировать отказ вежливее. Поведение — это только видимая часть. То, что заставляет руку тянуться к телефону раньше мысли, живёт глубже, чем любая техника тайм-менеджмента способна достать.

Ты не супергероиня, которая тащит мир на плечах, потому что мир так устроен и другого выхода нет. Ты человек, который однажды — очень давно, скорее всего, ещё до того, как начал толком себя помнить, — перестал спрашивать, есть ли выбор: тащить или нет. Вопрос просто исчез из оби-

хода, как исчезает из речи слово, которым давно не пользуются.

Ты наверняка уже пыталась что-то с этим сделать — и почти наверняка это не сработало так, как обещали. Дело не в дисциплине и не в воле. Дело в том, куда именно были направлены все эти попытки, — и в следующей главе честный разбор покажет: почти всё, что тебе советовали, целилось не туда.

Глава 2. Почему инструкции не сработали ни разу

За последние пять лет ты честно попробовала, кажется, всё, что принято советовать людям в твоём положении.

Курс по делегированию — три модуля, таблицы приоритизации, матрица Эйзенхауэра, домашние задания. Ты помнишь тот тренинг довольно ярко: конференц-зал в бизнес-центре, флипчарт, тренер с уверенным голосом человека, который явно сам когда-то выгорел и теперь несёт свет остальным. Он рисовал квадраты — срочно/важно, не срочно/важно — и просил участников распределить туда свои задачи. Ты честно распределила. Получилось аккуратно, наглядно, почти красиво.

Ты прошла его добросовестно, как проходишь любое обучение: с конспектом, с выполненными заданиями, с искренним намерением измениться. И на какое-то время действительно изменилась — начала расписывать задачи по цветам, честно передавать часть из них команде. Через месяц список дел не уменьшился. Он просто переехал в более краси-

вую таблицу. Освободившееся время, которое по идее должно было появиться, ушло на то, чтобы контролировать, как выполняется переданное, — просматривать, проверять, иногда доделывать. В отчёте курса, если бы такой писался, всё выглядело бы как успех: задачи распределены, ответственность делегирована. В реальности твой календарь остался заполнен ровно тем же количеством часов, только теперь часть из них называлась не «сделать самой», а «проконтролировать, чтобы сделали правильно».

Курс про личные границы — отдельная история. Тренер, которого тебе рекомендовали трое знакомых, давал по-настоящему рабочие формулировки: как вежливо, но твёрдо отказать клиенту, который просит невозможное; как сказать подруге «не могу сегодня» без чувства, что предаёшь дружбу. Ты даже записывала фразы в заметки на телефоне, репетировала их вслух перед зеркалом, как учил тренер, — «Спасибо, что подумали обо мне, но в этот раз я откажусь» — простое предложение, которое ты могла произнести идеально, стоя одна в ванной.

Формулировки работали безупречно — когда речь шла о чужой просьбе, произнесённой вслух, лицом к лицу, с достаточным временем подумать. Но большая часть твоей нагрузки вообще не приходит в виде просьбы. Сотрудница ещё не закончила предложение — ты уже вслух согласилась. Мама ещё не спросила про врача — ты уже открыла календарь искать свободный день. Отрепетированная перед зерка-

лом фраза про вежливый отказ ни разу не пригодилась там, где она была нужнее всего: в те доли секунды, когда ты берёшь чужое на себя раньше, чем формируется хоть какая-то просьба, на которую можно было бы этот отказ произнести.

Психотерапевт, к которой ты ходила почти год, дала слово, которое многое объяснило умом: «созависимость». Ты прочитала о ней три книги, разобрала на сессиях детство, признала связь. Была даже сессия, которую ты хорошо запомнила, — та, где терапевт спросила прямо: «А что случится, если ты в среду не ответишь сотруднице сразу?» Ты честно попыталась представить. И через несколько секунд молчания сказала: «Не знаю. Наверное, ничего страшного». Терапевт кивнула, довольная ответом, — логика восстановлена, катастрофа не подтвердилась.

В следующую среду сотрудница снова написала «можно спросить», и рука снова потянулась к телефону раньше, чем успела всплыть эта самая логика, звучавшая настолько убедительно в кабинете. Знание прижилось где-то в области понимания — ты теперь можешь час рассуждать о механизме за чашкой чая с подругой. Но понимание и рефлекс, судя по всему, живут в разных частях тебя, и одно не отменяет другого просто потому, что было произнесено вслух и записано в тетрадь.

И отпуск, о котором говорилось в прошлой главе, — тоже была попытка. Не спонтанная поездка, а спланированная стратегия: отключить телефон, физически уехать, дать себе

право ничего не решать. Стратегия провалилась не потому, что ты плохо её исполнила. Она провалилась на уровне, до которого стратегия просто не достаёт.

Здесь стоит остановиться и сказать прямо то, что ты, возможно, давно подозревала, но боялась признать вслух: причина не в тебе, не в недостатке дисциплины, силы воли или мотивации. Все эти методы целились в одну и ту же мишень — в поведение. А поведение — это верхний, видимый слой. Оно меняется, пока ты держишь внимание на технике, и откатывается назад, как только внимание переключается на что-то другое, потому что под поведением по-прежнему работает старый механизм, которого никто из этих методов даже не коснулся.

* * *

Возьмём конкретно делегирование. В основе метода лежит простая логика: у тебя ограниченный ресурс времени, значит, часть задач нужно передать другим, чтобы освободить время для более важного. Логика безупречна на бумаге. Она не работает, потому что исходит из предположения, будто твоя перегрузка — проблема организации времени.

На самом деле список дел, который наваливается на тебя каждое утро, редко бывает результатом плохого планирования. Чаще это результат того, что забота — в самом широком смысле, от присмотра за стареющим родителем до контроля качества чужой работы, — веками не считалась трудом, который нужно распределять и оплачивать наравне с

остальным. Её просто ожидали от кого-то одного, обычно от женщины в семье или в команде, как нечто само собой разумеющееся, входящее в характер, а не в должностную инструкцию.

Вспомни свою бабушку, если она у тебя была такой, — женщину, которая вела дом, растила детей, ухаживала за свёкром, когда тот заболел, помогала соседке с её детьми, когда та выходила на смену, и при этом нигде, ни в одной трудовой книжке, эта работа не значилась работой. Она называлась «просто жизнью женщины», само собой разумеющимся фоном, на котором происходили по-настоящему важные события — чьи-то карьеры, чьи-то достижения. Если бабушка уставала, ей не полагался отгул: усталость была частью роли, а не поводом эту роль временно снять. Экономисты, которые десятилетия спустя попытались посчитать, сколько стоил бы весь этот труд, если бы его оплачивали по рыночным ставкам, получили суммы, сопоставимые с существенной долей национальной экономики целых стран, — и тем не менее в момент, когда он совершался, он оставался невидимым и неоплаченным.

Ты решила однажды провести маленький эксперимент — по совету того же курса про делегирование, только теперь применительно к дому, а не к бизнесу. Составила список: кто в семье за что отвечает. Муж отвечал за машину, за счета, за вынос мусора. Список выглядел честным на бумаге. Но в тот список не попало ни одной строчки о том, кто помнит

про день рождения его матери за две недели, кто замечает, что у сына жмут ботинки, кто держит в голове расписание прививок, кто чувствует по голосу подруги, что у той что-то случилось, ещё до того, как та сама об этом заговорит. Эта часть работы не поддавалась табличному распределению не потому, что муж отказался бы её взять, если бы ты прямо попросила, а потому, что её структура другая: это не задача с чётким результатом, а постоянное фоновое внимание ко множеству мелочей одновременно, которое либо есть у человека как выработанный годами навык считывания чужих нужд, либо его пока просто не выработалось — и обучить ему за один разговор не получится так же, как не получится за один разговор передать многолетний рефлекс.

Ты попробовала попросить один раз в лоб — только про прививки сына, ничего больше. Через месяц выяснилось, что дату сдвинули, а никто не заметил вовремя. Ты не стала ругаться — просто молча вернула эту строчку себе, потому что бегать проверять чужую проверку оказалось утомительнее, чем сразу делать самой. Именно так невидимый труд обычно и возвращается: не потому что кто-то отказал, а потому что цена контроля за чужим исполнением чужого труда для тебя лично оказывается выше, чем цена сделать его снова самой.

Ты унаследовала не столько черту характера, сколько эту многовековую договорённость: забота — не работа, а обязанность, которая идёт в комплекте с тем, чтобы быть той,

кто рядом. Курс по делегированию учит тебя эффективнее раздавать задачи. Он ничего не говорит о том, что часть задач, которые ты несёшь, вообще никогда официально не признавались задачами — они были просто «тем, что ты и так делаешь», невидимой частью работы, за которую не благодарят отдельно, потому что её как будто не существует.

Когда невидимый труд наконец пытаются организовать таблицей приоритетов, происходит забавная вещь: таблица получается идеальной, а нагрузка не двигается с места. Потому что таблица распределяет видимые задачи. Невидимые остаются на прежнем месте — на тебе, — просто потому, что их некому вписать в клетки.

* * *

Теперь про «просто отдохни» — фразу, которую тебе говорили, наверное, чаще любой другой. Друзья, муж, тот же психотерапевт в мягкой формулировке: «Тебе нужно научиться расслабляться». Совет звучит бесспорно. Кто станет спорить с необходимостью отдыха?

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.