

СВЕТЛАНА ЛИНН



КАК РАБОТАТЬ, КОГДА *не хочется*

ПРОСТЫЕ ПРИНЦИПЫ
И ПРАКТИКИ,
КОТОРЫЕ
ВОЗВРАЩАЮТ
ФОКУС И ЭНЕРГИЮ

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ —
БОЛЬШОЙ РЕЗУЛЬТАТ
ВСЕГДА



ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ
ДЕЛАТЬ, А НЕ ЖДАТЬ
ВДОХНОВЕНИЯ



КОНКРЕТНЫЕ
ШАГИ



БЫСТРЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ



СИСТЕМА,
А НЕ ХАОС



СТАБИЛЬНОСТЬ
И УВЕРЕННОСТЬ

Светлана Линн

Как работать когда не хочется

<https://litres.ru/74229974>

SelfPub; 2026

Аннотация

Данная книга предлагает системный подход к организации труда, основанный на отказе от самонасилия и учёте психофизиологических закономерностей. Автор последовательно разбирает природу сопротивления деятельности, внедряет метод свободного начала, игровые техники для рутины, управление энергией вместо времени. Завершающее правило меры позволяет завершать задачи без чувства вины. Руководство формирует устойчивую продуктивность через уважение к собственным ресурсам и естественным ритмам психики.

Светлана Линн

Как работать когда не хочется

Глава 1. Диагностика: почему «не хочется»?

Состояние, определяемое как «не хочется работать», является одной из наиболее распространенных и при этом наименее изученных проблем современного человека. Обыденное сознание склонно трактовать это состояние исключительно в морально-волевых категориях: лень, распушенность, отсутствие характера или, в более мягкой форме, низкая самомотивация. Однако такой подход не только бесполезен, но и глубоко ошибочен, поскольку он игнорирует структурную природу феномена. Прежде чем предпринимать любые попытки по преодолению нежелания работать, необходимо провести тщательную и беспристрастную диагностику, ибо тактика борьбы с усталостью, тактика борьбы со страхом и тактика борьбы со скукой кардинально различаются, а их смешение приводит к истощению ресурсов и усугублению проблемы. Нежелание работать — это всегда симптом, а не причина. Это сигнальная система организма и психики, указывающая на глубинный дисбаланс, который может располагаться в одной из трех принципиально различных плоскостей: физической, психоэмоциональной или экзистенци-

ально-смысловой. Игнорирование этого сигнала или попытка «пересилить» себя равносильна тому, как если бы водитель, услышав странный стук в двигателе, просто прибавил бы громкость радио, чтобы не слышать помеху. Стук от этого не исчезнет, а поломка лишь усугубится. Таким образом, первая и важнейшая задача на пути к продуктивной деятельности без насилия над собой заключается в точной дифференциальной диагностике собственного состояния.

Первый слой, в котором может быть локализована проблема, — это слой физический, включающий в себя как чисто телесные состояния, так и последствия длительного нервного перенапряжения, клинически известное как синдром хронической усталости. В этом случае субъективное ощущение «не хочется» на самом деле является не психической усталостью, а объективным физиологическим сигналом о том, что организм вошел в режим энергосбережения, который необходим для самосохранения и восстановления тканей. Отличительной чертой этого состояния является его тотальный характер: не хочется не только работать, но и заниматься физической активностью, читать сложные тексты, поддерживать светские беседы, а иногда и просто двигаться. Это не лень, это апатия, имеющая под собой биохимическое основание, связанное с истощением запасов гликогена в мышцах, накоплением метаболитов утомления и дисрегуляцией работы надпочечников, отвечающих за выработку кортизола и адреналина. Важнейшим дифференциальным призна-

ком здесь выступает отсутствие избирательности: если человеку «ничего не хочется» в принципе, если привычные удовольствия перестали приносить радость, а работа, хобби и общение вызывают одинаково сильное отторжение, это с высокой вероятностью указывает на физическое истощение или начинающееся депрессивное расстройство, которое также имеет соматическую природу. В таком состоянии любые попытки волевого усилия лишь усугубляют положение, подобно тому как попытка разогнать заглохший автомобиль толканием с горы при пустом баке бессмысленна. Организм требует не дисциплинарных мер и не психологических техник, а объективного восполнения ресурсов: полноценного сна, правильного питания, временной отмены любых интеллектуальных и эмоциональных нагрузок и, в некоторых случаях, медикаментозной поддержки. Ошибка заключается в том, что многие люди, столкнувшись с физической усталостью, начинают искать психологические причины, копаться в детстве, анализировать отношения с начальником или пересматривать свое профессиональное призвание, тогда как единственное, что им действительно нужно, — это отпуск на две недели с полным отключением рабочих коммуникаторов.

Второй слой, значительно более сложный для диагностики, связан с психологическим сопротивлением, которое, в отличие от физического истощения, имеет избирательный характер. Человек может испытывать острое нежелание де-

лать конкретные рабочие задачи, но при этом с удовольствием заниматься чем-то другим, не относящимся к профессиональной деятельности. Это классический случай прокрастинации, который часто путают с ленью, однако прокрастинация и лень принципиально различны по своей структуре. Лень — это генерализованное энергосбережение, тогда как прокрастинация — это активный процесс избегания, в котором участвуют механизмы защиты психики от болезненных переживаний. Психологическое сопротивление практически всегда возникает как реакция на определенный тип стимулов: страх неудачи, когда человек подсознательно уверен, что не справится с задачей; страх успеха, когда достижение цели влечет за собой повышение ответственности или нежелательные изменения в статусе; перфекционизм, когда любая неидеальность результата воспринимается как катастрофа, что делает сам процесс работы мучительным; или, наконец, реакция на внешнее принуждение, когда требование сделать что-либо воспринимается как посягательство на автономию, и психика начинает сопротивляться давлению из принципа, независимо от содержания самой задачи. В отличие от физического истощения, при психологическом сопротивлении энергия не исчерпана — она заблокирована. Человек тратит огромное количество ресурсов не на саму работу, а на внутреннюю борьбу с необходимостью приступить к ней, на самоукорение и на поиск отвлекающих занятий. Эта внутренняя борьба утомляет даже сильнее, чем сама работа,

потому что в ней нет ни продвижения, ни восстановления — это бесконечное топтание на месте, создающее иллюзию занятости при нулевых результатах. Ключевым признаком того, что нежелание работать имеет психологическую, а не физическую природу, служит наличие так называемых «спасительных отвлечений»: человек может часами перебирать бумаги, мыть посуду, читать новости, убирать на столе — делать что угодно, лишь бы не приступить к главной задаче. При этом он не чувствует себя уставшим в прямом смысле; он чувствует тревогу, скуку или раздражение, но не сонливость и не мышечную слабость. Это состояние чрезвычайно распространено в условиях современной экономики знаний, где требования к качеству и сложности задач постоянно растут, а временные рамки становятся все более жесткими.

Третий слой является наиболее глубоким и, возможно, наиболее тяжелым в коррекции, поскольку он затрагивает фундаментальные структуры личности и касается смысловой составляющей деятельности. Это случай, когда человеку не хочется работать, потому что сама работа для него субъективно утратила ценность или никогда ее не имела. Здесь мы имеем дело с экзистенциальным вакуумом, который в классической психологии описывается как утрата связи между текущими действиями и глобальной жизненной целью. Человек может быть абсолютно физически здоров, может не испытывать страха или тревоги, но его работа ощущается как бессмысленное повторение одних и тех же операций, не

ведущих ни к какому значимому результату, не развивающих его как личность и не влияющих на окружающий мир. Именно этот слой порождает то самое ощущение «пустоты», которое многие ошибочно принимают за выгорание, однако при настоящем выгорании, являющемся следствием эмоционального перенапряжения, обычно присутствует чувство опустошенности и цинизма, которое возникло на фоне изначально высокой вовлеченности; смысловой же кризис отличается тем, что вовлеченности не было изначально, либо она исчезла не из-за перегрузки, а из-за осознания несоответствия между личными ценностями и профессиональными обязанностями. В этом случае нежелание работать — это, по сути, отказ психики участвовать в деятельности, которая расценивается как экзистенциально бесполезная, как бег на месте или перекладывание камней с одного места на другое. Этот отказ выполняет важнейшую адаптивную функцию: он сигнализирует о том, что текущий модус существования не соответствует глубинным потребностям личности, и если человек продолжит игнорировать этот сигнал, он рискует утратить не только работоспособность, но и само ощущение собственного «я» как активного деятельного субъекта. Отличить смысловой кризис от физического истощения можно по одному простому критерию: если человеку не хочется работать, но при этом он способен генерировать массу идей для совершенно другой деятельности, не связанной с текущей работой, — это однозначно указывает на наличие энергии,

которая не находит применения. Это не усталость, это протест против недостойного применения жизненных сил. И в этом случае стандартные рекомендации по повышению продуктивности, тайм-менеджменту или борьбе с прокрастинацией не только бесполезны, но и вредны, поскольку они загоняют проблему еще глубже, заставляя человека тратить энергию на деятельность, которая все равно не приносит удовлетворения.

Для практической диагностики собственного состояния необходимо применять метод последовательного исключения, который позволяет локализовать источник сопротивления с достаточной для выработки стратегии точностью. Первым шагом всегда должна быть объективная оценка физического состояния без психологических интерпретаций. Следует задать себе ряд исключительно соматических вопросов: как долго длится это состояние, сопровождается ли оно нарушениями сна (бессонница или гиперсомния), изменениями аппетита, мышечными болями без видимой причины или ощущением тяжести в теле. Если ответы на эти вопросы преимущественно положительны, если человек просыпается уставшим даже после восьмичасового сна или, напротив, не может уснуть из-за постоянного перевозбуждения, первая линия работы должна быть направлена исключительно на восстановление физиологических параметров. В этом контексте любые попытки «взять себя в руки» являются контрпродуктивными и лишь истощают последние резер-

вы. Если же физическое самочувствие остается в пределах нормы, а отвращение к работе носит избирательный и ситуативный характер, необходимо переходить ко второму этапу диагностики, направленному на выявление конкретной психологической причины сопротивления. Здесь требуется честный и скрупулезный анализ собственных мыслей, предшествующих моменту начала работы, или мыслей, которые возникают в процессе выполнения задачи. Важно фиксировать не обобщения, а точные формулировки: например, «я не могу это сделать, потому что это слишком сложно» указывает на страх некомпетентности; «если я это сделаю, то на меня повесят еще больше задач» указывает на страх увеличения ответственности; «это все равно никто не оценит» может указывать либо на разочарование в руководстве, либо на перфекционистский защитный механизм, при котором человек заранее обесценивает результат, чтобы избежать критики. В отличие от физических симптомов, психологическое сопротивление отличается высокой пластичностью: оно может исчезать при изменении внешних условий, при получении дополнительной информации или при поддержке со стороны коллег. Это свойство можно использовать для дальнейшей проверки: если постановка более четкого дедлайна, получение четкой обратной связи или декомпозиция задачи на мелкие шаги резко снижает уровень сопротивления, значит, проблема лежит именно в плоскости психологических барьеров, а не в области физического истощения или смыс-

ловой утраты.

Третий диагностический шаг, который часто упускают из виду, заключается в проверке гипотезы о смысловом конфликте. Это наиболее сложный этап, потому что он требует выхода за рамки узкопрофессиональных и бытовых категорий и обращения к ценностным ориентирам. В отличие от психологического сопротивления, которое обычно сопровождается высоким уровнем тревоги и внутреннего напряжения, смысловой кризис характеризуется эмоциональной тусклостью, безразличием или, как это ни парадоксально, периодическими вспышками гнева, направленного на весь уклад профессиональной жизни. Человек может совершенно спокойно, без тревоги, выполнять рутинные операции, но каждый раз после завершения рабочего дня он испытывает не чувство удовлетворения от достигнутого, а чувство бессмысленно прожитого времени. Этот тип нежелания работает не через страх, а через апатию, но апатию избирательную: человек остается активным и заинтересованным в тех сферах, которые он считает лично значимыми, но полностью выключается при переходе к профессиональным обязанностям. Диагностическим маркером здесь выступает вопрос: «Если бы мне не платили за эту работу, стал бы я заниматься этим добровольно?» Если ответ категорически отрицательный не потому, что работа скучна (скука относится к психологическому слою), а потому, что она воспринимается как бесполезная, этически спорная или чуждая по сво-

ей сути, с высокой вероятностью мы имеем дело именно с экзистенциальным конфликтом. В отличие от физического истощения, здесь человек полон энергии для других видов деятельности; в отличие от психологических барьеров, здесь нет конкретной фобии или травмы, блокирующей действие, — здесь есть системное неприятие самого содержания деятельности.

Только после того, как проведена эта трехступенчатая дифференциальная диагностика, можно вырабатывать адекватную стратегию поведения. В случае физического истощения стратегия будет заключаться в пассивном восстановлении: уменьшении нагрузок, пересмотре режима сна и питания, временном принятии своего «нежелания» как законного права организма на отдых, без каких-либо попыток анализировать свои моральные качества или профессиональную пригодность. В случае психологического сопротивления стратегия будет направлена на работу с восприятием задачи: декомпозицию, переключение фокуса с результата на процесс, использование техник снижения значимости ошибки и, что самое важное, осознанное наблюдение за тем, в какой именно момент возникает блокировка. В этом случае наиболее продуктивной будет не борьба с сопротивлением, а его внимательное изучение, подобно тому как картограф изучает неизведанную территорию, нанося на карту не только препятствия, но и возможные пути обхода. Наконец, в случае смыслового кризиса единственной рабочей стратегией ста-

новится переоценка самой деятельности: либо изменение содержания работы в рамках текущей должности через переговоры с руководством, либо смена самой деятельности, либо, в крайнем случае, кардинальная смена жизненных приоритетов, при которой работа перестает быть центральной ценностью и становится лишь инструментом для финансирования тех занятий, которые действительно приносят удовлетворение. Важно подчеркнуть, что эти три категории редко встречаются в чистом виде; чаще всего мы имеем дело со сложными комбинациями, например, когда физическое истощение накладывается на психологическое сопротивление, или когда смысловой кризис запускает механизмы психологической защиты. Однако знание базовой структуры позволяет распутать этот клубок, начав с самого явного и доступного для коррекции слоя и постепенно продвигаясь к более глубинным.

Ключевая идея, которую необходимо усвоить как отправную точку для любой дальнейшей работы над продуктивностью, заключается в том, что «не хочется» — это не враг, которого нужно победить, и не порок, который нужно искоренить. Это компас, который указывает на то, что в системе взаимодействия индивида с трудовой деятельностью произошёл сбой. Игнорирование этого компаса или попытка его сломать приводит к тому, что человек теряет ориентиры и движется наугад, либо останавливается окончательно. Принятие информации, которую несет в себе симптом нежела-

ния, позволяет не только сохранить психическое здоровье, но и выстроить такую систему работы, которая будет опираться не на насилие над собой, а на естественные психические законы. В последующих главах мы рассмотрим инструментальные методы работы с каждым из выявленных состояний, однако фундаментом всех этих методов остается честная первичная диагностика. Без нее ни одна техника тайм-менеджмента, ни одна система мотивации и ни один психологический прием не будут эффективными, поскольку они будут направлены на устранение следствия, а не причины. Более того, применение интенсивных техник при физическом истощении или смысловом кризисе может нанести серьезный вред, загнав человека в еще более глубокую яму, из которой выбраться будет значительно сложнее. Поэтому первая и главная рекомендация, вытекающая из содержания данной главы, может показаться парадоксальной: если вам не хочется работать, остановитесь и не делайте ничего. Посвятите один день или даже несколько дней исключительно наблюдению за собой, честно отвечая на вопросы о том, что именно и в какой именно момент вызывает у вас отторжение. Ведите дневник симптомов, фиксируя не только свои мысли, но и телесные ощущения. Только когда вы сможете четко отличить сонливость от тревоги, а тревогу — от отвращения к самому содержанию работы, вы будете готовы к целенаправленным действиям. В противном случае ваши усилия будут подобны ударам молотка по приборной панели авто-

мобилия: шум, возможно, на мгновение стихнет, но поломка останется и со временем приведет к полной остановке. Природа нежелания работать многогранна, но в каждом отдельном случае она поддается анализу и коррекции при условии, что подходить к ней будет не моралист с кнутом, а инженер с измерительными приборами, который сначала выясняет, где именно произошел сбой, и только потом берется за ремонт. Именно этот инженерный, холодный и беспристрастный взгляд на собственные состояния является единственно возможной основой для построения устойчивой и продуктивной системы труда, которая не будет истощать, а будет поддерживать и развивать личность.

Глава 2. Отказ от насилия: метод «Тихого часа»

Принцип, лежащий в основе любой устойчивой и долгосрочной продуктивности, звучит парадоксально и даже вызывающе: чтобы начать работать, необходимо искренне и окончательно отказаться от насилия над собственной психикой. Большинство существующих систем тайм-менеджмента и мотивационных стратегий построены на презумпции фундаментальной борьбы между «должен» и «хочу», где роль дисциплины сводится к насильственному подавлению текущих желаний ради абстрактной будущей выгоды. Эта парадигма, унаследованная еще от протестантской трудовой этики и усиленная индустриальной эпохой, предполагает, что человек по своей природе ленив и стремится избегать труда, а значит, его необходимо принуждать, стимулировать кну-

том или пряником, организовывать жесткие рамки и требовать от него постоянного преодоления себя. Однако глубинные психофизиологические механизмы работы мозга категорически опровергают эту модель. Любое действие, совершаемое из-под палки внутреннего принуждения, запускает в организме реакцию стресса, при которой активируется симпатическая нервная система, выделяются кортизол и адреналин, а кора головного мозга переходит в режим выживания, а не в режим творческого решения задач. В этом состоянии доступ к префронтальной коре, отвечающей за высшие когнитивные функции, планирование и абстрактное мышление, существенно ограничивается. Человек, заставляющий себя работать через «не хочу», находится в том же физиологическом состоянии, что и человек, убегаящий от хищника: его мышцы напряжены, дыхание поверхностное, внимание сужено до узкого круга угроз. Он может механически выполнять простейшие операции, но любая задача, требующая гибкости, воображения или нестандартного подхода, становится недоступной. Именно поэтому миллионы людей ежедневно сидят перед мониторами по десять часов, чувствуя себя совершенно измотанными, но при этом их реальные достижения близки к нулю: они не работали, они мучительно сопротивлялись работе, тратя всю энергию на внутреннее подавление собственных импульсов. Отказ от насилия — это не попустительство и не призыв к безделью, это единственно возможный способ вернуть себе доступ к собственным ко-

гнитивным ресурсам и превратить процесс труда из пытки в осмысленную деятельность.

Метод «Тихого часа», который предлагается в качестве базового инструмента этой главы, представляет собой не технику тайм-менеджмента в классическом понимании, а фундаментальный сдвиг в отношении к началу рабочего дня. Суть его предельно проста и одновременно радикальна: выделите первый час после пробуждения или первый час после начала рабочего дня для абсолютно любой деятельности, которая вам в данный момент искренне хочется делать, без каких-либо условий и требований к себе. Это не может быть чтение новостей или бесцельный серфинг в интернете, поскольку подобные занятия являются формой бегства и относятся к категории пассивного потребления, которое лишь усиливает тревогу и рассеивает внимание. Речь идет исключительно о деятельном, активном и добровольном начале, о деятельности, которую вы выбираете не потому, что она полезна или одобряется начальством, а потому, что она вызывает у вас естественный интерес в данный конкретный момент. Это может быть разбор старого ящика стола, написание письма другу, чтение технической документации по смежной области, рисование схемы, составление списка покупок, изучение иностранного языка, короткая физическая зарядка или даже медитативное мытье чашки — любой процесс, который воспринимается вами не как обязанность, а как возможность. Ключевое условие заключается в том, что

этот час должен быть священным и неприкосновенным: в его течение вы не имеете права принуждать себя делать что-то, к чему лежит внутреннее сопротивление. Если через десять минут вы почувствовали, что выбранное занятие перестало приносить удовольствие, вы имеете полное право прекратить его и начать другое, также без всякого чувства вины. Парадокс этого метода состоит в том, что именно в условиях полной свободы и отсутствия внешнего давления психика постепенно снимает защитные блокировки, и человек, не замечая того, переходит к тем задачам, которые еще час назад казались невыносимыми. Это происходит потому, что мозг, перестав воспринимать предстоящую деятельность как угрозу, переключается с режима избегания на режим исследования, и в этот момент включаются естественные механизмы любопытства и познавательной активности.

Для понимания эффективности метода «Тихого часа» необходимо рассмотреть психофизиологический процесс, который лежит в основе любого перехода от состояния сопротивления к состоянию включенности в работу. В когнитивной психологии этот процесс описывается как фаза «раскачки» или активации, которая у разных людей может занимать от пятнадцати до сорока пяти минут. В течение этого времени нервная система должна перейти от парасимпатического режима покоя к симпатическому режиму активности, при этом не переходя в режим стресса. В обычных условиях, когда человек сразу же обрушивает на себя жесткое

требование «делать сложную задачу», переход оказывается слишком резким, организм воспринимает это как форс-мажор и включает защитную реакцию в виде выброса кортизола, который, как известно, подавляет когнитивные функции. В результате человек испытывает не прилив энергии, а ступор, который легко спутать с ленью, но который на самом деле является защитным торможением коры головного мозга от перегрузки. Метод «Тихого часа» позволяет обойти этот механизм, создавая для мозга иллюзию, что никакой серьезной работы не предвидится. Мозг расслабляется, и в этом расслабленном состоянии постепенно активируются те нейронные сети, которые нужны для творческой и аналитической деятельности. В некотором смысле это напоминает разогрев двигателя перед поездкой: если сразу нажать на газ на холодном двигателе, это приведет к износу, в то время как постепенный прогрев обеспечивает эффективную работу на всем протяжении пути. Именно поэтому ключевой принцип метода заключается в осознанном отказе от каких-либо требований к результату в этот первый час. Вы позволяете себе делать только то, что хочется, и вы позволяете себе делать это плохо, медленно, непрофессионально, без системы — главное, чтобы этот процесс доставлял вам удовольствие или хотя бы не вызывал отвращения. Со временем, по мере того как мозг привыкает к тому, что утро больше не ассоциируется с насилием, период «раскачки» сокращается, и состояние включенности наступает быстрее.

Важнейшим компонентом, который принципиально отличает метод «Тихого часа» от всех прочих рекомендаций по утренней продуктивности, является его абсолютная привязанность к субъективному состоянию индивида, а не к объективным критериям эффективности. Большинство популярных систем предлагают начинать день с так называемой «лягушки» — с самой трудной и неприятной задачи, которую необходимо «съесть» сразу, пока не проснулась лень. Такая рекомендация, несмотря на ее широкую распространенность, является клинически ошибочной, поскольку она наносит удар по психике в тот самый момент, когда она наиболее уязвима и еще не успела выстроить защитные барьеры. Съедание «лягушки» с утра действительно создает чувство облегчения, но цена этого облегчения оказывается слишком высокой: человек начинает свой день с акта насилия, что программирует его психику на восприятие работы как источника страдания. В результате формируется классический условный рефлекс, при котором сам вид рабочего стола или открытого ноутбука запускает реакцию тревоги. Метод «Тихого часа» предлагает диаметрально противоположную стратегию: начинать не с трудного, а с желанного, не с необходимого, а с интересного. Эта стратегия позволяет сформировать иной условный рефлекс, при котором начало работы ассоциируется с состоянием безопасности и свободы. И только когда мозг убедится, что опасности нет, он сам, без принуждения, перейдет к более сложным задачам, потому

что для коры головного мозга решение сложных задач является естественным источником дофаминового подкрепления, при условии, что эти задачи не связаны с угрозой. Таким образом, метод «Тихого часа» представляет собой не просто технику управления временем, а форму поведенческой психотерапии, которая постепенно перестраивает отношение человека к труду на глубинном, рефлекторном уровне, заменяя реакцию избегания реакцией исследовательского интереса.

Необходимо также разобрать конкретные механизмы реализации этого метода с учетом различных типов сопротивления, выделенных в первой главе. Для человека, чье нежелание работать связано с физическим истощением, «Тихий час» вообще не должен включать в себя никакой активной деятельности, кроме самых минимальных и приятных телесных практик. Здесь «Тихий час» превращается в «Тихий полчас» полного бездействия с чашкой травяного чая и наблюдения за облаками или ветками деревьев за окном, без чтения, без прослушивания подкастов и без разговоров. Важно дать нервной системе возможность побыть в состоянии сенсорной депривации, когда поток внешних стимулов минимален, что позволяет истощенным рецепторам восстановить свою чувствительность. В этом случае отказ от насилия означает отказ от требования быть продуктивным в принципе, признание за собой права на медленное пробуждение и пассивное существование до тех пор, пока организм

сам не подаст сигнал о готовности к движению. Для человека с психологическими барьерами, напротив, «Тихий час» должен быть наполнен активным действием, но исключительно тем, которое не связано с основной задачей, вызывающей страх. Если человек боится приступить к написанию сложного отчета, он может в этот час перекладывать бумаги на столе, систематизировать файлы на компьютере, составлять план будущих отпусков или писать черновики в личном дневнике. Важно лишь, чтобы это действие было физически ощутимым и оставляло видимый след: это помогает разорвать порочный круг тревожных мыслей и переключить фокус с внутреннего диалога на внешнюю реальность. Для человека с экзистенциальным смысловым кризисом «Тихий час» превращается в пространство для рефлексии и поиска новых смыслов; он может проводить это время за чтением философских или биографических текстов, за написанием размышлений о своей жизни и о том, что для него действительно ценно. Это важно не столько для перехода к работе, сколько для того, чтобы в течение дня у него была хотя бы небольшая смысловая опора, та искра личного интереса, которая не даст окончательно погаснуть чувству собственной субъектности.

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.