

18+

Анна Дёмина

Уйти нельзя остаться



Что стоит за нашим
выбором и как
перестать бояться
перемен

Анна Дёмина

Уйти нельзя остаться. Что стоит за нашим выбором и как перестать бояться перемен

<https://litres.ru/74319937>

ISBN 9785007091954

Аннотация

Вы просыпаетесь с чувством, что день уже проигран. Терпите токсичного босса, потому что «а вдруг там хуже». Мечтаете уволиться и боитесь этой мечты больше, чем самой работы. Это называется job hugging — и вы не одни.

Книга-исследование о том, почему мы держимся за то, что нас разрушает, и как перестать бояться перемен: с самоиронией, реальными данными и упражнениями, которые правда работают.

Содержание

Глава 1. Уйти нельзя остаться: где поставить запятую	5
Глава 2. День сурка, или Как стать мебелью в собственном офисе	11
Глава 3. Job hugging: когда работа обнимает тебя мёртвой хваткой	18
Глава 4. Инвентаризация: цена вашего спокойствия	24
Глава 5. Апокалипсис по вторникам, или Почему наш мозг — паникёр	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Уйти нельзя остаться Что стоит за нашим выбором и как перестать бояться перемен

Анна Дёмина

© Анна Дёмина, 2026

ISBN 978-5-0070-9195-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Уйти нельзя остаться: где поставить запятую

06:00. Зомби-апокалипсис на минималках

Телефон на тумбочке заходится истерикой. Этот звук выучили даже ваши соседи, но вам от этого не легче. Рука выползает из-под одеяла сама, как отдельный, предавший вас организм. Движения механические. Примерно так зэк тянется за баландой — без радости, просто чтобы ещё один день официально считался прожитым. Экран выжигает глаза белым светом. Свайп вправо. Отложить. Девять минут тишины, которые пролетают со скоростью мысли «боже, опять». И снова трель. Организм сдаётся, встаёт и волочёт за собой одеяло, словно это плащ супергероя Тоски.

Утро-клон. Кофе в термокружке, который вы заботливо налили вчера вечером, а потом психанули и пошли спать, теперь покрыт жирной плёнкой разочарования. Джинсы на стуле — единственные выжившие после битвы со стрессовым заеданием. Остальные либо в стирке, либо объявили вам личный санкционный пакет. Дорога в метро, где толпа людей смотрит в экраны с выражением лиц «я уже умер, просто забыл лечь в гроб». Все синхронно листают ленту, покачиваясь в такт колёсам, как прихожане одной большой секты имени бесконечного скrolла.

И вот там, глубоко под слоем утреннего «зачем я вообще родился», сидит мысль-таракан. Вы давите её тапком здравого смысла каждый раз, но она возвращается. Мысль о том, что это какой-то баг реальности. Что офисные стулья придуманы инквизицией, коллеги питаются чужой энергией, а начальник говорит «привет, как дела?» ровно ноль секунд, прежде чем выдать список задач, от которого хочется выйти в окно.

Но вы встаёте. Идёте. Делаете.

Почему? Решение же валяется на поверхности, оно очевидное, как нос на лице. Плохо? Уходи. Ненавидишь? Меняй профессию. Открой своё дело, наконец, купи козу и уезжай в деревню печь хлеб. Эти советы летят в вас со всех сторон: от подружки с фужером просекко, от коуча в запрещённой соцсети, от мамы, которая звонит по воскресеньям и трагически вздыхает: «Сынок, ты же не крепостной». Но между этим гениальным планом и его исполнением лежит Марианская впадина, доверху заполненная липким страхом.

Страх этот — мастер маскировки:

— Он притворяется ипотекой, которой платить ещё двадцать лет. Два месяца без зарплаты — и привет, ужин из гречки без соли.

— Он надевает маску заботы: «Я же кормилец, они без меня пропадут». (Спойлер: нет, они просто начнут заказывать доставку роллов чаще).

— Он рядится в одежды стоицизма: «Ну а кому сейчас

легко? Не сахарные, не растаем».

— Он шепчет про стабильность: «Здесь я хотя бы знаю, откуда прилетит выговор, а там — тьма, неизвестность и резюме, которое никто не посмотрит».

Под этот шёпот тихо умирает надежда, что можно иначе. Можно не хотеть убивать коллег степлером к среде.

Кстати, о науке. По данным свежего Job Hugging Report компании Monster (октябрь 2025 года), почти половина офисных мучеников — сорок восемь процентов — держится за место не потому, что альтернатив нет, а потому что прыгнуть в пустоту страшнее, чем остаться в привычном аду: люди сами честно признаются исследователям, что их держит не любовь к работе, а страх экономической неопределённости. А три четверти опрошенных вообще не планируют дёрнуться с места ближайшие два года. Мы вцепляемся в ненавистную работу, как Том Круз в обшивку взлетающего истребителя. Потому что эта железная машина кажется надёжнее вакуума вокруг.

Привычка терпеть становится частью ДНК. Она прописывается в вашем календаре, в разговорах на обедах, где вы с коллегами три года обсуждаете одну и ту же Свету из бухгалтерии. В этих жалобах есть странное утешение сектантов: мы вместе, нас много, значит, это нормально. Это братство по несчастью сближает сильнее, чем корпоративы. Но именно эта иллюзия «мы в одной лодке» держит крепче любых золотых парашютов.

А внутри, в те пять секунд между сном и первой затрепачиной будильника, происходит диверсия. Там, где мозг ещё не включил режим паники, появляется крошечная трещина, даже не мысль, а физический зуд. Сухость во рту. Дрожь в животе. Фраза, которую страшно произнести вслух: «А что, если мне просто надоело? Что, если я имею право сказать „нет“ этому пластиковому чудовищу на тумбочке?»

В этот момент время зависает. Секунда абсолютной свободы. Можно перевернуться на другой бок, натянуть одеяло на голову и сделать вид, что вы — гриб. А можно сесть, посмотреть на свои руки и осознать пугающую вещь: они принадлежат вам. Не банку. Не токсичному гендиректору. Не маминым ожиданиям. Вам. Ими можно написать заявление. Ими можно собрать коробку с кружкой и фикусом. Ими можно показать средний палец системе.

Это ещё не решение. До него далеко. Это только начало вопроса. Первый шаг к тому, чтобы перестать быть бесплатным приложением к рабочему чату и снова стать человеком, который просыпается, потому что ему интересно, что будет дальше.

Что говорят умные люди (без снобизма)

Дэниел Канеман в своей книге «Думай медленно... решай быстро» объясняет нашу тягу к мазохизму очень просто: мозгу физически больно терять то, что уже есть, даже если это «что-то» — ржавая развалюха. Страх потери статус-кво эволюционно мощнее, чем радость от потенциального выиг-

рыща. И это не метафора «для красоты» — это ровно тот механизм, из-за которого мы держимся за постылую работу зубами: терять привычный ад ощущается страшнее, чем шагнуть в непонятный рай.

Свежая статистика добавляет красок. По данным опроса SuperJob (2026), с профессиональным выгоранием сегодня знакомы уже 71% экономически активных россиян — год назад таких было 58%. А декабрьское исследование Русской школы управления показывает: почти половина работающих (48%) прямо сейчас ощущают симптомы выгорания, и 47% признаются, что по утрам физически не хотят идти на работу. Главный симптом — утро, когда поднять себя с кровати тяжелее, чем закрыть ипотеку досрочно.

Практика (можно делать прямо с набитым ртом)

1. Три слова боли. Проснулись? Запишите в заметки телефона три прилагательных ДО того, как выпили кофе. Без цензуры: «тяжесть», «тошнит», «убивать». Это поможет отделить реальную физиологию от вечной внутренней драмы.

2. Че Гевара на минималках. Первые полчаса дня — зона, свободная от мыслей о работе. Никаких рабочих чатов. Никакого планирования встреч. Заварите чай. Посмотрите, как ворона деловито грабит мусорку за окном. Скажите себе: «Эти 30 минут — мои. Остальное подождёт».

3. Перепрошей установку. Вместо унылого «Я должен уйти» спросите себя: «Что я чувствую, когда представляю, что остался здесь навсегда?» Ответ может неприятно уди-

ВИТЬ.

Упражнение «Мой будильник»

Поставьте второй звонок на час позже. Нет, не для сна. Для бунта. Когда он прозвенит, не вставайте сразу. Спросите себя: «Из какого состояния я хочу нырнуть в этот день — из „надо, а то уволят“ или из „окей, посмотрим, что сегодня интересного“?» Запишите ответ одним предложением. Неделю. На восьмой день перечитайте. Вы увидите паттерн своего страха, выведенный каллиграфическим почерком.

Упражнение «Голос в голове»

Вспомните три ситуации за неделю, когда вы сказали себе классическое «надо потерпеть». Чей голос звучал в голове? Мамы? Вашего первого начальника-тирана? Советского плаката «Труд — дело чести»? Перепишите фразу честно: «Я выбираю оставаться в этом дурдоме, потому что боюсь, что на собеседовании меня попросят рассказать о своих слабых сторонах, а я расплачусь». Смешно, но правда лечит лучше.

Источники (куда заглянуть, если захочется академичности)

- Канеман Д. «Думай медленно... решай быстро». — М.: АСТ, 2014.
- Monster «2025 Job Hugging Report», октябрь 2025.
- Исследование «Русской школы управления» «Эмоциональное выгорание работающих россиян», декабрь 2025.
- Опрос SuperJob «Профессиональное выгорание экономически активных россиян», 2026.

Глава 2. День сурка, или Как стать мебелью в собственном офисе

Обед на офисной кухне — это отдельный вид современного искусства под названием «социальная дистанция без дистанции». Пахнет дешёвым дошираком и отчаянием из чужого флакона «Эйвоны». Она стоит у микроволновки, гипнотизируя крутящуюся тарелку, и внезапно ловит себя на мысли: она пересчитывает трещины на плитке. Сорок семь штук. Ровно столько же было во вторник. И в четверг. И три недели назад, когда её мозг впервые зафиксировал эту геометрию распада.

Рука сама тянется к телефону. Лента новостей пролетает перед глазами со скоростью звука — она не читает, просто скроллит, чтобы пальцы были заняты, пока челюсть механически пережёвывает что-то бледное и безвкусное. На фоне бубнит коллега. Он жалуется на начальника уже четвёртый раз за месяц, но она даже не вслушивается. Это белый шум. Радиостанция «Офисный плач», частота стабильна, репертуар известен наизусть.

Этот день похож на вчерашний так сильно, что если бы их поменяли местами, никто бы не заметил подвоха. Завтра будет таким же. Послезавтра тоже. Идеальная симметрия скуки.

Нейробиология овоща на грядке

Привычка — самый коварный сожитель. Она не врывается в дом с криками, как коллектор. Она приходит тихо, как плесень в углу ванной. Однажды ты просыпаешься и понимаешь, что твоя жизнь тебе больше не принадлежит. Ты не выбирал этот маршрут до метро — он сложился сам собой после того, как однажды ремонтники перекрыли привычную дорогу, а искать новую было лень. Ты не выбирал эти пластиковые фразы для small talk у кулера, они просто прилипли к языку, потому что все вокруг говорят именно так. Клетка давно открыта, птичка, но выходить страшно: там сквозняк неизвестности, а здесь хотя бы кормят по расписанию.

Учёные-нейробиологи смотрят на это с восторгом естествоиспытателей: поздравляем, ваш мозг эволюционировал! Привычка — это режим энергосбережения. Мозгу плевать, счастлив ли его хозяин; ему важно тратить минимум калорий. Зачем каждый раз думать, как завязать шнурки или писать квартальный отчёт, если можно запустить автопилот? Нейронная цепочка сформирована, синапсы спят сладким сном.

Проблема в том, что этому ленивому парню в черепной коробке абсолютно всё равно, экономите вы энергию или медленно сходите с ума. Для мозга «привычное» всегда равно «безопасное». Даже если эта безопасность выглядит как ежедневная пытка флуоресцентными лампами. Мозг перестаёт различать комфорт и предсказуемость. Предсказуемо

= жив. А то, что от этой жизни хочется лезть на стену — это побочные эффекты, инструкция мелким шрифтом.

Как мы становимся тумбочками

Главная подстава привычки — её невидимость. Выгорание не случается в один день, оно капает на темечко по миллиграмму. Сначала ты перестаёшь замечать трупный запах старой кофемашины. Потом голос шефа сливается с гулом кондиционера. Потом отключается тело: спина перестаёт ныть от кресла-катапульти, потому что боль стала родным интерьером.

Наступает фаза зомби-апокалипсиса внутри одного человека. Ты встаёшь, едешь, сидишь, возвращаешься, падаешь спать. Всё это происходит само по себе. Ты — пассажир такси, которое везёт тебя куда-то в темноту, а водитель давно уволился и ушёл домой.

Специалисты, годами наблюдающие за феноменом профессионального выгорания, подмечают одну и ту же горькую закономерность: люди, застрявшие на нелюбимой работе, почти никогда не могут вспомнить момент, когда им последний раз было по-настоящему хорошо. Энтузиазм первых месяцев стирается, как карандашный набросок. Остаётся только глухое: «Ну, я привык».

И вот тут кроется самая страшная манипуляция нашего внутреннего надзирателя. Слабость можно вылечить. Страх можно прогнать. Но привычку нельзя победить приказом, потому что она растворена в вашей крови. Отделить себя от

неё — задача уровня нейрохирургии. Рыба очень удивляется, когда узнаёт, что живёт в воде.

Микроволновка как портал в реальность

Но хорошая новость в том, что любой автопилот рано или поздно идёт на посадку. Трещина появляется там, где ломается ритуал.

Ломается микроволновка. Приходится есть холодный суп. И этот ледяной кусок вдруг напоминает вам базовую прошивку: эй, чувак, у тебя есть вкусовые рецепторы! Тебе вообще-то нравится горячее!

Или начальник застревает в пробке и пропускает планёрку. И вы вдруг обнаруживаете, что можете дышать полной грудью. Что совещание может длиться десять минут вместо часа. Этот глоток свободы пьянит и одновременно выбивает почву из-под ног. Оказывается, тюрьма была не заперта. Вы сами стояли в камере, придерживая дверь изнутри.

Привычка держит нас не наручниками, а отсутствием контраста. Мы не знаем, что бывает иначе, поэтому соглашаемся на «как есть». Первый шаг к выходу — это не заявление об увольнении. Это воспоминание.

Вспомнить, каково это — вставать утром без чувства тошноты. Улыбаться, потому что смешно, а не потому что корпоратив требует лояльности. Делать что-то не из-под палки, а потому что чешутся руки.

Когда это воспоминание накрывает вас — обычно в самом неподходящем месте, например, на вебинаре про оптимиза-

цию бизнес-процессов, — оно бьёт под дых. Оно приносит радость узнавания и острую боль потери. Боль от понимания, как далеко вы ушли от самого себя.

Эта боль — отличный диагностический признак. Если болит, значит, нерв ещё живой. Значит, вы проснулись. Добро пожаловать обратно в собственное тело.

Что говорит наука (перевод с академического на человеческий)

Кэрол Дуэк в книге «Гибкое сознание» делит людей на два лагеря. Первые («установка на данность») считают свои привычки бетонной стеной. «Я такой, какой есть, ничего не попишешь». Они будут терпеть дыру в ботинке, пока палец не отвалится. Вторые («установка на рост») видят привычки просто как старую куртку. Жмёт? Неприятно? Ну окей, пора сдать в переработку и купить новую.

И вот что интересно: сам факт наблюдения за собой уже меняет картину. Люди, которые учатся замечать свой внутренний автопилот — фиксировать, когда действуют по привычке, а не по выбору, — гораздо реже застревают в ощущении «я ничего не решаю». Это подтверждает и вся логика установки на рост по Дуэк: осознанность возвращает то самое чувство контроля, без которого любая, даже нелюбимая, работа ощущается как приговор, а не как обстоятельство, которое можно поменять.

Практика: начинаем паковать ментальные чемоданы

1. Устройте диверсию. Выберите одну священную корову рабочего дня. Например, кофе ровно в 11:00. Или стул в дальнем углу переговоров. Сделайте наоборот. Выпейте чай. Сядьте рядом с самым неприятным человеком в отделе. Маленький сбой системы покажет, что мир не рухнул, если скрипт дал ошибку.

2. Список заложника. Возьмите лист бумаги. Напишите всё, что делаете на автомате: «говорю „доброе утро“ человеку, которого хочу сбросить в мусоропровод», «улыбаюсь, когда мне ставят задачу на вечер пятницы». Отметьте пункты, от которых сводит челюсти. Поздравляю, вы только что составили карту своей тюрьмы.

3. Вопрос на миллион. Задайте себе: «Что бы я делал сегодня, если бы точно знал, что всё закончится хорошо?» Отключите паникёра в голове. Ответ часто оказывается убийственно простым: «Пошёл бы гулять».

Упражнение «День открытых дверей»

Выберите любой рабочий день. Ваша цель — поймать себя на автопилоте минимум пять раз. Кто-то спросил «как дела?» — не отвечайте дежурным «норм», скажите «хочу убивать» или «устал как собака». Вместо запуска Outlook посмотрите две минуты в окно на воробьёв. Запишите вечером три момента, когда вы сделали выбор осознанно, а не по скрипту.

Упражнение «Похоронка от будущего себя»

Представьте, что прошло пять лет. Вы всё ещё там же. Се-

рая кожа, потухший взгляд, единственное хобби — смотреть мемы про понедельник. Напишите письмо от этого бедолаги своему сегодняшнему «я». Буквально пару абзацев. Без розовых соплей и мотивации в стиле Тони Роббинса. Просто честный текст о том, как ему там живётся. Прочитайте вслух. Обычно голос из этого мрачного будущего звучит гораздо убедительнее любых обещаний рекрутеров с HeadHunter.

Источники

- Дуэк К. «Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития взрослых». — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
- Нагоски Э., Нагоски А. «Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса». — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

Глава 3. Job hugging: когда работа обнимает тебя мёртвой хваткой

Вечер пятницы. Офис пуст, кондиционеры гудят сонно, где-то в коридоре одиноко капает вода. А он всё ещё сидит за столом. Не потому, что горящий дедлайн жжет пятки — отчёт был готов три часа назад. Он просто перепроверяет его в пятый раз. Двигает цифры из колонки А в колонку Б, словно шаман, надеясь, что магия перестановки породит новый смысл жизни.

В соседней вкладке браузера — кладбище вакансий. Просмотренные сорок раз за неделю. Он знает каждое объявление наизусть, включая опечатки эйчаров. Курсор замирает над кнопкой «Откликнуться». Замирает... и рука дёргается вверх, как от оголённого провода. Заккрыть. Открыть снова. Посмотреть на зарплату. Почувствовать, как внутри растекается привычная бетонная плита. Это похоже на стояние у бортика бассейна. Вода тёплая, глубина по пояс, спасатель даже отвернулся покурить. Но твои ноги приросли к кафелю намертво. Ты смотришь на воду, пока не начинает темнеть в глазах.

У этого состояния есть имя — job hugging. Буквально «объятие работы». Термин появился в 2025 году как противовес «job hopping» — моде прыгать по вакансиям, которая

царила во времена пандемийного рынка труда. Хотя давайте честно: это не объятия любящей бабушки. Это судорожное вцепление пальцами в то, что медленно вас душит. Человек в этой ловушке не просто не хочет уходить. Он физически не может. Даже если у него есть финансовая подушка, оффер мечты на почте и благословение от психотерапевта. Работа превращается в чугунный якорь. Вы уже на дне, кислорода почти нет, но всплыть нельзя — якорная цепь звенит от напряжения.

Как отличить этот корпоративный стокгольмский синдром от обычной осенней хандры? Разница тонкая, она прячется не в логике, а в теле. В том, как вы дышите, просыпаясь в понедельник.

Признак первый: чёрная дыра вместо завтра

При обычном выгорании вы говорите себе: «Это пройдёт. Возьму отпуск, дождусь годовой премии, начальник уволится, солнце выйдет из-за туч». При job hugging будущее исчезает. Мысль провести здесь ещё год вызывает не ужас, а ровную, гулкую пустоту. Будущее расплывается акварелью под дождём. Есть только бесконечное серое сегодня.

Признак второй: орден сутулого

Вы начинаете носить своё несчастье как значок ГТО. В разговорах с друзьями жалобы исчезают, появляется горькая гордость. «Прикинь, шеф опять заставил нас выйти в субботу, я спал два часа прямо на клавиатуре». Вы рассказываете это с усмешкой ветерана боевых действий. «Я — тот, кто вы-

возит». Эта доза мазохизма отлично маскирует отсутствие выбора. Вы стали функцией выносливости.

Признак третий: паническая атака в отделе кадров

Попробуйте открыть HeadHunter. Прямо сейчас. Что чувствует тело? Сердце колотится так, будто вы бежите марафон. Ладони мокрые. Дыхание сбилось. Психологи называют это когнитивной блокировкой. Ваша нервная система настолько привыкла к старому тюремному распорядку, что вид открытой двери воспринимается как угроза расстрела. Предсказуемый ад безопаснее непредсказуемого рая. Здесь логика заканчивается и начинается чистая биология выживания.

Кстати, о цифрах. Согласно отчёту Monster «2025 Job Hugging Report», почти половина работников (48%) держится за место из страха и неопределённости, а 94% сами признают, что у такой стратегии есть цена: выгорание от отсутствия перемен (25%), упущенная более высокая зарплата (26%), потолок в карьере (25%). А исследование сервиса Software Finder (октябрь 2025) добавляет неприятную деталь: у 34% job huggers это состояние напрямую бьёт по психическому здоровью. Свежий опрос ResumeBuilder.com (февраль 2026) фиксирует рост явления: сегодня себя называют job huggers уже 57% работников — против 45% ещё летом 2025-го.

Есть простой тест, который любят использовать коучи и психотерапевты (условно назовём его «Тест на волшебную таблетку»). Представьте, что фея-крёстная предлагает вам

пилюлю. Она перенесёт вас в ТОЧНО ТАКОЙ ЖЕ офис, с теми же задачами, коллегами и зарплатой. Но усталость, тошнота и желание убивать исчезнут. Вы бы её приняли?

Если да — поздравляю, вы просто устали. Вам нужен диван, сериалы и две недели сна.

Если нет — вы застряли. Потому что дело не в усталости. Дело в том, что сама клетка стала вашим размером, и вы превратились в функцию.

Момент истины наступает, когда вы понимаете: даже идеальная версия вашей текущей пытки вас не устраивает. Проблема не в начальнике-садисте и не в сломанном кулере. Проблема в том, что вы перестали жить и начали ждать. А ожидать больше нечего.

С этого момента job hugging начинает слабеть. Не потому, что вы приняли героическое решение. А потому, что вы открыли глаза посреди дурного сна. И смотреть открытыми глазами на стену камеры страшнее, чем шагнуть в темноту за дверью.

Что говорят умные люди (и почему им можно верить)

Психиатр Леонид Чутко в своей книге «Синдром эмоционального выгорания: клинические и психологические аспекты» (в соавторстве с Н. В. Козиной) подробно разбирает, как хронический стресс истощает нашу способность разбираться в собственных эмоциях. В психологии это состояние — неспособность точно распознать и назвать, что именно ты

чувствуешь: злость, страх или просто усталость, — известно как алекситимия, и оно давно и хорошо описано в клинической литературе, а не только применительно к офису. Философскую базу под всё это подвёл бы старина Ницше: человек нередко предпочитает предсказуемо страдать, чем жить в неизвестности без гарантий.

Практические шаги (диагностика без регистрации и СМС)

1. Тест на «идеальную тюрьму». Задайте вопрос: «Если мою работу сделают сказочной (никакого стресса, добрый босс, свободный график), я захочу остаться?» Ответ «нет» означает, что проблема не в переработках. У вас аллергия на саму суть деятельности.

2. Дневник одного слова. Каждый вечер пишите главное чувство дня. Всего одно слово. Через неделю посмотрите список. Если там семь раз написано «Никак» или «Устал» — это повод присмотреться к себе повнимательнее.

3. Карта желаний наоборот. Лист пополам. Слева — что бесит (формулируем позитивно: не «ненавижу планёрки», а «хочу тишины»). Справа — чего хочется взамен. Если правая колонка пуста или состоит из воды («счастья», «успеха») — вы потеряли контакт с собственными хотелками.

Упражнение «Три двери»

Представьте коридор. Три двери. Первая: ваша работа, но идеальная (начальник уехал на ПМЖ в деревню, задачи интересные). Вторая: прыжок в неизвестность (другая сфера,

нулевой опыт). Третья: свой бизнес или фриланс (свобода и риск банкротства). Нужно войти в одну прямо сейчас. Какая дверь вызывает наименьшее сопротивление тела? А какая пугает до дрожи, но одновременно щекочет любопытство? Запишите. Пока ничего решать не надо. Просто разрешите себе увидеть варианты.

Упражнение «Письмо тому наивному дурачку»

Напишите письмо себе двухлетней давности. Тому, кто только пришёл сюда полный надежд, с блестящими глазами и планами на тимбилдинг. Что бы вы ему сказали? Пожале-ли бы? Обняли? Или встряхнули за плечи? А теперь напишите ответ от того парня. Во что он верил? На что надеялся? Читать этот диалог больно, но именно эта боль показывает размер той ямы, в которую вы незаметно провалились.

Ссылки на источники

- Monster «2025 Job Hugging Report», октябрь 2025.
- ResumeBuilder.com «Job Hopping vs. Job Hugging Survey», февраль 2026.
- Software Finder «The Rise of Job Hugging», октябрь 2025.
- Чутко Л. С., Козина Н. В. «Синдром эмоционального выгорания: клинические и психологические аспекты». — Мед-Пресс-информ.

Глава 4. Инвентаризация: цена вашего спокойствия

Суббота. Семь утра. Будильник мёртв, соседи тоже спят, кот даже не думает просить есть. А она уже лежит и смотрит в потолок трещину, которая подозрительно похожа на график падения акций. Тело привыкло вставать в семь, тело — предательская скотина, его не обманешь фразой «сегодня можно спать».

Пальцы сами, быстрее мысли, тянутся к прикроватной тумбочке. Разблокировка. Рабочая почта. И тут наступает сюрреализм: всего два письма. Оба информационные рассылки, которые можно смело удалять. Никто не ждёт ответа. Никому вообще нет до неё дела до понедельника. Но привычка проверять стала настолько глубокой прошивкой мозга, что рука делает это сама, просто чтобы убедиться, что мир ещё существует. Она кладёт телефон обратно. Закрывает глаза. Пытается вспомнить: когда в последний раз она просыпалась с чувством, что день принадлежит ей? Не богу дедлайнов, не начальнику в чате, а именно ей. Вспоминает... и понимает, что не может.

В этом главная разводка застревания. Мы так сосредоточены на том, что получаем, оставаясь (стабильная зарплата, понятный маршрут до метро, ДМС со стоматологией), что

перестаём замечать счётчик убытков. А теряем мы не деньги. Теряем себя. По граммам. Сначала отключаем музыку в наушниках по дороге — надо прослушать голосовые от коллег. Потом перестаём видеть небо — взгляд намертво прибит к экрану смартфона. Потом забываем вкус еды, потому что жуём бизнес-ланч, параллельно правя презентацию коленом. И однажды обнаруживаем, что от нас осталась только функция. Биоробот, который умеет вовремя приходить на созвон и имитировать интерес в глазах.

Нейрохирургия воли по Селигману

Мартин Селигман в книге «Как научиться оптимизму» описал феномен выученной беспомощности задолго до появления корпоративных мессенджеров. Суть проста: если собаку бить током в клетке, из которой нельзя выйти, она в конце концов перестанет пытаться выбежать, даже когда дверцу откроют.

Мы учимся быть беспомощными ровно так же, как учились ходить или материться в пробках — через ежедневное повторение. Каждый раз, когда мы проглатываем обиду («начальник орёт, ну он такой человек»). Каждый раз, когда берём задачу в пятницу вечером («ну некому больше»). Каждый раз, когда молчим о повышении («всё равно откажут») — мы укрепляем нейронную цепь, которая шепчет: «Расслабься. Ты ничего не решаешь. Любое движение бессмысленно, будет только больше».

Самое страшное в этой анестезии — она ощущается как

комфорт. «Ну и ладно, не буду пробовать, зато не расстроюсь». «Зачем спорить, он всё равно глухой». Это не смирение. Это ампутация. Мы добровольно отрезаем себе возможность выбора, чтобы не чувствовать фантомную боль от его отсутствия.

Инвентаризация начинается с вопроса, от которого сводит челюсть: «Что я УЖЕ потерял?» Не гипотетическое «что будет, если я уйду», а честное «что эта работа сожрала во мне за последние три года?». Прошлое не переиграть. Оно уже случилось. И если посмотреть туда честно, без розовых очков стабильности, становится понятно, почему воскресным утром хочется плакать.

- Энергию. Ту самую батарейку, которая позволяла после офиса пойти в бар, кино или хотя бы дойти до спортзала, а не упасть лицом в подушку и листать рилсы до полуночи.

- Вкус к жизни. Помните то детское чувство, когда первый снег? Или радость от случайной встречи? Теперь улица — это просто фон для аудиокниги про тайм-менеджмент. Еда — топливо. Люди — либо коллеги, либо препятствия в дверях.

- Отношения. Близкие давно перестали спрашивать, как прошёл день, — ответ всегда один: «Устала/устал, давай потом». Но страшнее другое: мы потеряли отношения с самими собой. Мы разучились разговаривать с собой без делового протокола. Внутри теперь только суровый менеджер проектов: «Надо сделать», «Не раскисай», «Соберись, тряпка».

Исследования подтверждают эту тихую трагедию. Согласно опросу Monster.com (2025), 94% работников признают: у решения остаться на нелюбимой работе есть реальная цена — упущенная зарплата, выгорание от отсутствия перемен, потолок в карьере. Видеть-то видят, но продолжают сидеть. Потому что свежий отчёт ResumeBuilder.com (февраль 2026) добавляет цифру холодным душем: 57% опрошенных прямо сейчас идентифицируют себя как job huggers — против 45% ещё летом. Мы знаем, что сидим на пороховой бочке, но боимся шагнуть в сторону, потому что там темно.

И вот она, суббота, десять утра. Она всё ещё в кровати. Но впервые за долгое время она не прячется от себя в экран телефона. Она смотрит внутрь и позволяет себе произнести самое страшное: «Я потеряла себя. Не всю, не навсегда, но достаточно, чтобы стало страшно».

В этом признании нет слабости. В нём — начало поиска. Пока мы не знаем, что вещь украдена, мы её не ищем. Как только поняли — мы уже на полпути домой.

Что говорят умные люди

Селигман доказывает главное: выученная беспомощность лечится. Оптимистом можно стать заново, если сознательно менять трактовку событий. Вместо «это навсегда» говорить себе «это временно». Вместо «я ничтожество» — «конкретно сегодня этот проект не зашёл». Исследование Monster.com (2025) показало, что почти половина работников (48%) остаётся на местах во многом именно из-за страха

неопределённости, а не потому что довольны своим положением. А свежие данные ResumeBuilder.com (февраль 2026) констатируют: больше половины ваших коллег прямо сейчас держатся за работу из осторожности, а не из любви к ней.

Практика: вскрытие покажет

1. Две колонки ада. Лист пополам. Слева — «Кто я был (а) до этой работы» (энергия, хобби, друзья, мечты). Справа — «Кто я сейчас». Без оценок, просто факты. Если правая колонка состоит из слов «сон» и «еда» — диагноз ясен.

2. Детектор слепоты. Что вы перестали замечать? Запишите три вещи. Запах утреннего кофе (вы теперь просто заливаете его в себя внутривенно). Цвет неба. Чувство голода (вы едите, когда Slack питит).

3. Аудит времени. Неделю записывайте всё. Буквально: 10:00 — залипаю в стену; 11:00 — делаю вид, что работаю; 20:00 — лежу без сил. Посчитайте часы «жизни» (когда вам было хоть немного хорошо). Меньше двух часов в сутки? Поздравляю, вы официально финансируете чужие цели ценой своей единственной жизни.

Упражнение «Письмо тому идиоту»

Напишите письмо себе трёхлетней давности. Тому наивному человеку, который верил в миссию компании и тимбилдинги. Опишите ему свои нынешние глаза. А потом напишите ответ от него. Что бы он сказал, увидев вас сегодняшнего? Скорее всего, он бы спросил: «Эй, мы так не договаривались. Где моя жизнь?»

Упражнение «Инвентаризационная ведомость»

Заголовок: «Что я теряю каждую минуту, пока сижу здесь». Список без цензуры: здоровье спины, нервы, свидания, право на скуку, надежду увидеть Париж. Прочитайте вслух. А потом спросите себя: «За какую сумму в месяц я готов (а) покупать этот набор потерь?»

Ссылки на источники

- Селигман М. «Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь». — М.: Альпина Паблишер, 2013.
- Monster «2025 Job Hugging Report», октябрь 2025.
- ResumeBuilder.com «Job Hopping vs. Job Hugging Survey», февраль 2026.

Глава 5. Апокалипсис по вторникам, или Почему наш мозг — паникёр

Вечер вторника. За окном уже так темно, что кажется, мир закончился где-то сразу после балкона. Он сидит на кухне, ноутбук жжет колени через ткань домашних штанов. На экране три алтаря мазохизма.

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.