

ЮЛИЯ РЯБИКИНА

ОБЩЕСТВО НЕАНОНИМНЫХ ТРУДОГОЛИКОВ



КОГДА РАБОТА ЗАМЕНЯЕТ ВСЁ, НО ТЫ ЭТОГО
НЕ ЗАМЕЧАЕШЬ

Юлия Рябикина

**Общество неанонимных
трудоголиков Когда
работа заменяет всё, но
ты этого не замечаешь**

«Автор»

2026

Рябикина Ю.

Общество неанонимных трудоголиков Когда работа заменяет всё,
но ты этого не замечаешь / Ю. Рябикина — «Автор», 2026

Вы не можете остановиться. Отпуск вызывает тревогу, а воскресный вечер — тоску. Дом стал для вас лишь местом сна, а работа — единственным пространством, где вы чувствуете себя нужным. Эта книга не о тайм-менеджменте и не о том, как составить идеальное резюме. Это приглашение в безопасное пространство для тех, кто привык быть сильным и не позволяет себе усталости. Автор книги, психолог Юлия Рябикина, ведет читателя через механизмы карьерной травмы — состояния, при котором человек утрачивает свою индивидуальность и полностью сливается с профессиональной ролью. Книга детально описывает, как тело сигнализирует о перегрузке, как рушатся семейные связи и как это отражается на детях, которые часто перенимают зависимые модели поведения. Практическая часть книги включает упражнения для восстановления связи с телом, укрепления личных границ и повышения самооценки. Также представлена адаптированная программа «12 шагов» для выхода из трудоголизма.

© Рябикина Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Юлия Рябикина

Общество неанонимных трудоголиков

Когда работа заменяет всё, но ты этого не замечаешь

Введение

В середине XX века группа психологов, работавших с пациентами в психиатрических клиниках, заметила необычную закономерность. Некоторые их пациенты, страдавшие от тяжелых психосоматических расстройств, начинали чувствовать себя значительно лучше в пятницу и падали в глубокую депрессию в понедельник. Они не просто любили свою работу — они болели без нее.

Долгое время этот феномен оставался без названия. Лишь в начале 1970-х годов американский священник и профессор психологии религии Уэйн Эдвард Оутс ввел термин «работоголизм» (workaholism), проведя параллель между зависимостью от работы и зависимостью от алкоголя. С тех пор психологическая наука неоднократно подтверждала, что трудоголизм — это не просто высокая мотивация и не черта характера. Это полноценное невротическое расстройство, при котором работа замещает собой привязанность, любовь и любые другие виды человеческой активности.

Однако в обывательском сознании до сих пор живет устойчивый миф: трудоголизм — это похвально. Человек, который не вылезает из офиса, вызывает уважение. Его называют «ответственным», «целеустремленным», «преданным делу». Его жертвенность романтизируется и ставится в пример. И в этом заключается главная ловушка современной корпоративной культуры.

В своей практике я сталкиваюсь с этим ежедневно. Человек приходит на консультацию и говорит: «У меня всё хорошо. Я просто много работаю». Но его тело говорит иначе: бессонница, панические атаки, хроническая боль в спине. Его семья говорит иначе: отчуждение, разводы, дети, которые не видят родителя. Когда же начинаешь разбирать эту «любовь к работе», за ней всегда обнаруживается страх. Страх, что без дела человек станет никому не нужен. Страх оказаться беспомощным. Страх перед той самой пустотой, которая остается, когда выключается компьютер.

Эта книга родилась из желания говорить об этом вслух.

Почему такое название: «Общество неанонимных трудоголиков»

Название этой книги — не случайная метафора. Анонимные алкоголики, анонимные наркоманы — это сообщества, которые позволяют человеку признать зависимость, оставаясь в тени. Там ты можешь быть безымянным, потому что стыд слишком силен.

Здесь всё иначе. Эта книга задумана как пространство, где можно перестать прятаться за маской «эффективного сотрудника», где не нужно сохранять анонимность перед собственным отражением в зеркале. В этом обществе важно перестать быть незаметным. Потому что именно анонимность, растворение в корпоративных процессах и делают карьерную травму такой незаживающей.

Что такое карьерная травма и как она связана с трудоголизмом

В этой книге я использую понятие «карьерная травма» не как замену слову «выгорание». Выгорание — это истощение. Это исчерпанный ресурс. Его можно восполнить отдыхом.

Карьерная травма — это структурное повреждение личности. Трудоголизм (многолетняя работа на износ) является той средой, тем катализатором, который эту травму создает. Но сама травма формируется не столько от длительности работы, сколько от **слияния человека с его функцией**. Когда человек больше не воспринимает себя как отдельную личность, способную чувствовать и хотеть чего-то помимо рабочего процесса, — он теряет контакт с реальностью собственной жизни. Это и есть карьерная травма.

Для кого эта книга и что она дает

Эта книга — для вас, если вы когда-либо чувствовали себя виноватым в выходной день. Если вы замечали, что не умеете отдыхать без гаджета в руках. Если ваши отношения с партнером или детьми сводятся к обсуждению рабочих проблем. Если вы боитесь, что увольнение или даже обычный отпуск лишат вас идентичности.

Эта книга не заменит вам личную терапию. Она не даст волшебной палочки, которая заставит вас в одночасье полюбить лежание на диване. Но она даст вам язык, чтобы описать собственное состояние. Она покажет, как работает ваш внутренний механизм. И, самое главное, она укажет путь, по которому можно выбраться из этой системы, не разрушив себя.

Это важно учесть

На страницах этой книги мы будем касаться глубоких и болезненных тем. Механизмы карьерной травмы часто уходят корнями в ранний детский опыт, в чувство покинутости, в привычку заслуживать любовь.

Поэтому я прошу вас об одном: **читайте эту книгу в своем темпе**. Если какая-то глава вызовет у вас сильную тревогу, резкую боль или желание закрыть книгу — сделайте это. Возьмите паузу. Вернитесь к тексту позже. Здесь нет задачи причинить вам боль. Задача — помочь вам осознать и отпустить.

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.