ДИСЦИПЛИНА БЕЗ ГЕРОИЗМА
СИСТЕМА ВМЕСТО СИЛЫ ВОЛИ

ПОСЛЕ ПЕРЕРЫВА

Как вернуться к привычному делу, не требуя от себя прежней нагрузки



ШОКУН
АЛЕКСЕЙ
ВЛАДИМИРОВИЧ

Шокун Алексей

После перерыва. Как вернуться к привычному делу, не требуя от себя прежней нагрузки

«Автор»
2026

Алексей Ш.

После перерыва. Как вернуться к привычному делу, не требуя от себя прежней нагрузки / Ш. Алексей — «Автор», 2026

После отпуска, болезни или долгой паузы привычное дело неожиданно становится трудным. Вы помните, как работали раньше, но прежний объём уже не даётся, а попытка вернуться сразу заканчивается новым перерывом. Эта книга объясняет, почему возвращение — не то же самое, что старт с нуля, и как не мерить сегодняшний день прошлой нормой. Вы разберётесь, что сохранилось после паузы, как выбрать посильную начальную нагрузку, восстановить частоту действий и постепенно увеличивать объём без попыток «отработать» пропущенное. Отдельно рассмотрены возвращение после аврала и организационные вопросы выхода после болезни — при условии, что нагрузка разрешена врачом. При подготовке материала интеллектуальные инструменты помогали проверить последовательность и ясность изложения; окончательная редакция утверждена автором.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение. Два месяца, которых не было 6
Глава 1. Два месяца выпали 7
Глава 2. Что сохранилось, а что нет 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

После перерыва. Как вернуться к привычному делу, не требуя от себя прежней нагрузки

Истории составные, сроки и числа в них условны, совпадения случайны. Книга про возвращение к работе, а не про оценку здоровья: если силы не возвращаются или состояние не проходит, этот вопрос решается с врачом, а не с графиком.

Введение. Два месяца, которых не было

Есть особый вид затруднения, который человек не узнаёт в описаниях. Не лень, не выгорание, не срыв. Человек два месяца не делал того, что делал годами, и теперь не может начать. Он садится, открывает файл или надевает кроссовки — и обнаруживает, что не помнит, как это делалось. Не забыл дело: помнит. Не разучился: скорее всего, умеет не хуже. Просто между ним и действием стоит что-то, для чего нет слова, и это что-то не про волю.

Люди в таком положении обычно получают один из двух советов, и оба бесполезны. Первый: «начни с малого, как в первый раз». Второй: «просто вернись к прежнему режиму». Первый не работает, потому что это не первый раз: навык, понимание дела и знание собственных привычек сохранились, и программа для новичка их не использует. Второй не работает, потому что прежний режим был рассчитан на человека, который каждый день держал нагрузку, а такого человека сейчас нет. Между этими двумя советами лежит третий режим, у которого своя арифметика, и вся эта книга — про него.

Возврат отличается от старта по трём пунктам, и каждый из них меняет план. На старте неизвестно, сколько человек выдержит, поэтому нагрузку наращивают осторожно и наблюдают. При возврате известно, сколько он выдерживал раньше, и это знание вредит: человек берёт прежнюю цифру как норму, хотя она была результатом, а не точкой отсчёта. На старте нет прошлого, с которым можно сравнить себя, — при возврате оно есть, и сравнение всегда не в пользу сегодняшнего дня. На старте среда нейтральна: человек ещё не оброс обязательствами вокруг дела. При возврате среда изменилась: пока он отсутствовал, его место в чужих планах перестроилось, и вернуться в прежнюю конфигурацию нельзя даже при желании.

Отсюда три опоры книги. Первая — **оценка остатка**: нужно понять, что именно сохранилось, а что нет, потому что после длинной паузы потери распределены неравномерно, и путать их дорого. Вторая — **первый уровень нагрузки**: стартовая величина берётся по самому слабому звену, а не по прошлому результату и не по желаемому. Третья — **восстановление ритма**: возвращается не объём, а частота, и пропущенное не догоняется, потому что пауза не была займом.

Книга не обещает быстрого возврата и не обещает, что прежний уровень восстановится в прежнем объёме. Она отвечает на более узкий и более полезный вопрос: с чего начать в понедельник, если последние два месяца выпали. Всё остальное — мотивация, смысл, цели — остаётся за пределами этой книги, и в главе 12 сказано, где именно проходят границы.

Глава 1. Два месяца выпали

Перерывы не одинаковы, и это первое, что стоит разделить. Человек, который два месяца не работал из-за болезни, и человек, который два месяца работал по семьдесят часов, а потом рухнул, находятся в противоположных состояниях, но описывают своё положение одними словами: «выпал». Разница видна не в длине паузы, а в том, чем она была заполнена.

Перерыв от истощения. Пауза наступила потому, что продолжать было нельзя: болезнь, операция, уход за близким, аврал, закончившийся полным отсутствием сил. Тело или обстоятельства забрали ресурс, и возвращаться предстоит с тем, что осталось. Здесь главная ошибка — считать, что пауза была отдыхом. Отдых восстанавливает; истощение не восстанавливает ничего, оно только прекращает расход. Человек выходит из такой паузы не отдохнувшим, а пустым, и первая неделя возврата у него уходит не на дело, а на проверку, сколько он вообще выдерживает.

Перерыв по обстоятельствам. Пауза наступила из-за внешнего события, которое не имело отношения к ресурсу: переезд, ремонт, смена работы, семейные дела, которых никто не планировал. Ресурс и сохранился, но расписание и среда разрушены полностью. Здесь ошибка другая — считать, что достаточно вернуть прежнее расписание. Расписание было привязано к среде, которой больше нет: к другому маршруту, другому времени подъёма, другим людям рядом.

Перерыв добровольный. Человек сам решил остановиться: взял отпуск на три месяца, ушёл из проекта, закрыл направление. Ресурс есть, среда изменилась по его решению, и главная трудность здесь не в возможности, а в основании. Пока человек отдыхал, у него было право не делать. Когда пауза кончилась, право исчезло, а привычка к свободному дню осталась. Возвращаться приходится не в уставшее тело и не в разрушенное расписание, а в собственное решение, которое больше не действует.

Три типа перерыва различаются тем, что в них повреждено. В первом повреждён ресурс, во втором — среда, в третьем — основание. От этого зависит, с чего начинать: после истощения сначала проверяют выносливость, после обстоятельств — собирают расписание, после добровольной паузы — восстанавливают право делать, то есть внешнее обязательство вместо внутреннего разрешения. Общая у всех трёх типов только одна вещь: возврат не начинается с объёма. Объём — это то, что появляется последним, а не то, с чего начинают.

Дальше в книге будут три истории, по одной на каждый тип. Они составные: детали взяты из типовых ситуаций, имена изменены, числа условны. Первая — аналитик, вернувшаяся после операции с прежней нагрузкой и продержавшаяся три дня. Вторая — руководитель проектов, у которого после четырёх месяцев перегруза опустел календарь, и пустота испугала сильнее перегруза. Третья — переводчица, вернувшаяся из трёхмесячного отпуска и обнаружившая, что не может сесть за работу, хотя отдыхала по собственному желанию и с удовольствием.

Все три истории заканчиваются одинаково: человек возвращается, но не тем способом, которым пытался вначале. Ни одна не заканчивается возвращением к прежнему объёму в прежние сроки — и это не поражение, а норма, о которой в главе 11 сказано отдельно.

Как выглядит возврат, если его не планировать

Есть состояние, которое легко принять за лень, потому что снаружи оно выглядит именно так. Человек знает, что надо, имеет время, не болен, не перегружен — и не делает. Сидит перед открытым файлом, отвлекается на телефон, наливает чай, проверяет почту, потом идёт «просто посмотреть, что там» и возвращается через два часа. Вечером он говорит себе, что завтра соберётся, и завтра повторяется то же самое. Через неделю он начинает думать, что с ним что-то не так.

Между тем механизм здесь простой и не имеет отношения к характеру. Пока человек держал режим, действие запускалось почти без решения: среда, время и порядок вещей сами подводили его к началу. Это и есть работа привычки — она запускает поведение в ответ на обстановку, не спрашивая разрешения. За два месяца обстановка исчезла целиком: тот же стол, но за ним больше не работают, то же утро, но в нём больше нет первого действия, тот же календарь, но в нём больше нет повторяющихся обязательств. Действие осталось без запускающего сигнала, и человек каждый раз начинает с нуля — с решения начать. А решение начать стоит дорого: это самое дорогое действие в любом деле, потому что оно не имеет внешней опоры.

Отсюда типичная картина возврата, которую люди проходят одинаково. Первые три-четыре дня человек держится на намерении: оно свежее и даёт энергию. Потом намерение перестаёт быть новостью, а привычки, которая подхватила бы действие, ещё нет — на её месте пусто. Наступает провал, и человек объясняет его нехваткой силы воли. На самом деле провалилась не воля: провалилась конструкция, в которой не было ни одного внешнего сигнала, а всё держалось на ежедневном решении.

Второй типичный сценарий выглядит противоположно и ведёт к тому же результату. Человек возвращается с прежней нагрузкой — час в день, как раньше, — и первые два дня даже справляется, потому что дело помнит и руки помнят. На третий день появляется усталость, которой раньше не было на этом объёме, на четвёртый — раздражение, на пятый — пропуск. Пропуск закрывает цикл: человек решает, что «ещё не готов», и откладывает возврат на неопределённый срок, обычно до понедельника, который наступит через две недели и закончится тем же.

Оба сценария сходятся в одной точке: человек измеряет себя прежней меркой. В первом случае он меряет себя по способности принимать решения (раньше решений почти не требовалось, теперь требуется по десять в день), во втором — по способности держать объём (раньше объём держался на натренированной выносливости, теперь её нет). Обе мерки взяты из прошлого и обе не соответствуют настоящему. Возврат ломается не от слабости, а от неверной единицы измерения.

Третий сценарий встречается реже и считается благополучным, хотя он тоже неудачный. Человек возвращается медленно, понемногу, ничего не форсирует — и остаётся на этом уровне навсегда. Он делает по двадцать минут в день годами, называет это «своим темпом» и не замечает, что двадцать минут были стартовой дозой, а не целью. Мягкий вход без последующего повышения превращается в новый, более низкий режим, и человек постепенно забывает, что когда-то делал иначе. Это самая спокойная и самая незаметная форма потери: не срыв, а тихое снижение планки.

Поэтому возврат требует плана не потому, что человек ненадёжен, а потому, что у него нет ни одного автоматического механизма, который бы его подхватил. Всё, что раньше работало само, сейчас требует решения, а решения конечны. План нужен ровно для того, чтобы количество решений в день было небольшим: не «решить вернуться», а «в среду в десять открыть файл и написать первую строку». Чем конкретнее и мельче единица, тем меньше решений она требует и тем выше шанс, что она состоится.

Что стоит сказать до перехода к механизму. Люди почти всегда начинают возврат с вопроса «сколько я смогу». Это вопрос о выносливости, и он не первый. Первый вопрос — «что у меня осталось», потому что от ответа зависит и нагрузка, и способ её восстановления, и даже то, нужно ли возвращаться в то же дело. Об этом главы 2 и 3.

Три истории: как это начиналось

Первую историю стоит рассказать целиком, потому что она типична до последней детали. Аналитик, 38 лет, восемь лет в одной компании, работа с отчётностью. Операция в феврале, потом два месяца восстановления: сначала дома, потом с ограничениями, потом «почти нормально». К работе вернулась в начале мая, с прежней нагрузкой — потому что другой не знала

и потому что за два месяца накопилось, а накопленное требовало разбора. Первый день прошёл хорошо: она вошла в контекст, вспомнила, где что лежит, поговорила с людьми. Второй день был тяжелее, третий — ещё тяжелее, а к вечеру четвёртого она сидела перед таблицей и не могла заставить себя открыть очередную вкладку. На пятый день она взяла больничный на два дня, чего раньше не делала никогда.

Что произошло на самом деле: она вернулась с нагрузкой, рассчитанной на человека, который восемь лет каждый день держал эту работу, а пришла с ресурсом человека, два месяца лежавшего и только начавшего ходить по лестнице без одышки. Разница между этими двумя состояниями не в навыке — навык был на месте, она помнила всё, включая то, чего не помнила до больничного. Разница в выносливости: способность держать внимание восемь часов подряд, способность выносить раздражение от чужих ошибок, способность к вечеру ещё что-то решать. За два месяца эти способности не исчезли, но заметно просели, и никто ей об этом не сказал, потому что снаружи она выглядела здоровой.

Вторая история про руководителя проектов, 44 года. Четыре месяца по семьдесят часов, три проекта одновременно, два из них проблемные. Он вытянул, проекты закрыл, и в первую же неделю после сдачи обнаружил, что не может встать с дивана. Не в метафорическом смысле: он действительно провёл шесть недель, выходя из дома дважды в день. Календарь, который четыре месяца был расписан по пятнадцать минут, стал пустым, и пустота оказалась страшнее перегруза. Когда он попробовал вернуться, то обнаружил, что не может работать без внешнего давления: задачи есть, сроков нет, и именно отсутствие срока обездвиживает. Он не потерял навык и не потерял ресурс — он потерял структуру, которая четыре месяца делала работу за него.

Третья история — переводчица, 29 лет. Взяла три месяца между заказами, потому что «так больше нельзя», уехала, отдыхала, вернулась довольной. И не смогла сесть за работу. Первую неделю она объясняла это акклиматизацией, вторую — тем, что «надо ещё немного отдохнуть», третью — тем, что потеряла форму. К концу месяца она поймала себя на странном: ей не тяжело работать, ей тяжело начать. Стоит открыть документ и написать первую фразу — дальше идёт нормально, иногда даже хорошо. Проблема была ровно в одном действии, в первом, и это действие за три месяца обросло таким количеством внутренних согласований, что перестало происходить само.

Общее в трёх историях — не тяжесть состояния, а неверный диагноз. Аналитик решила, что стала хуже как специалист. Руководитель решил, что выгорел окончательно. Переводчица решила, что потеряла квалификацию. Все три диагноза были неверны, и все три вели к одному и тому же лечению: не возвращаться, пока не восстановишься. А восстановиться в паузе было нельзя, потому что способность держать нагрузку восстанавливается нагрузкой, а не отдыхом.

Это важное различие, и оно требует осторожности в формулировке. Речь не о том, что отдых вреден: после болезни и после аврала отдых обязателен, и книга не призывает его сокращать. Речь о другом: отдых возвращает человека к порогу, но не переводит через него. Переход делается небольшой нагрузкой, повторённой много раз, и ждать, пока появится готовность, бессмысленно — готовность появляется после первых повторений, а не до них.

Есть и четвёртый тип истории, который в книге не разбирается подробно, но который стоит назвать. Человек выпал не из дела, а из решения: он больше не уверен, что хочет возвращаться туда же. Пауза дала ему время посмотреть со стороны, и то, что он увидел, ему не понравилось. Это не вопрос нагрузки и не вопрос ритма; это вопрос выбора, и он решается не этой книгой. Если при мысли о возвращении есть только тяжесть и ни одного проблеска интереса — сначала стоит честно ответить, надо ли возвращаться, и уже потом считать часы и недели. Глава 8 говорит об этом отдельно.

Сколько длится возврат

Первое, что хотят знать люди в этом положении, — сколько времени займёт возврат. Ответ, который дают обычно, утешает и потому вреден: «столько же, сколько длился перерыв». Он неверен в обе стороны. После двух месяцев истощения возврат может занять три-четыре месяца, а после двух месяцев, заполненных чужой работой без отдыха, — полгода. После двух месяцев добровольной паузы при сохранном ресурсе возврат иногда занимает две недели. Длина паузы сама по себе почти ничего не предсказывает; предсказывает то, что в паузе происходило.

Более полезная рамка — считать не срок, а три фазы, у каждой из которых свой критерий завершения. Первая фаза: вход. Её задача — не результат, а факт повторения. Критерий завершения: пять заходов за семь дней, любых по объёму, но состоявшихся. Пока этот критерий не выполнен, обсуждать объём бессмысленно: конструкции ещё нет, держать нечего. Вход обычно занимает одну-две недели, и большинство людей проваливает его не потому, что мало делают, а потому, что делают слишком много и ломаются на третьем дне.

Вторая фаза: удержание. Задача — не увеличить объём, а не потерять частоту. Критерий завершения: две недели подряд без пропуска больше одного дня. Здесь появляется первое искушение: на второй неделе становится легче, и человек решает, что готов к большему. Он поднимает нагрузку вдвое и теряет частоту, потому что удвоение съедает запас, на котором держалась регулярность. Удержание длится обычно три-четыре недели, и его главный результат — не объём, а то, что действие перестаёт требовать ежедневного решения.

Третья фаза: наращивание. Задача — прибавлять, сохраняя частоту. Критерий — простое правило: прибавка допускается после двух недель подряд на текущем уровне, и прибавляется не больше четверти. Не вдвое, не «сколько получится», а четверть: если было двадцать минут, становится двадцать пять. Это медленно и выглядит почти оскорбительно для человека, привыкшего работать много. Зато такая прибавка не ломает конструкцию, а встраивается в неё, и через три месяца человек оказывается на объёме, который вдвое больше стартового, не пережив ни одного провала.

Вторая полезная поправка: срок возврата зависит не от длины паузы, а от того, насколько автоматизированным было дело до неё. Если человек делал одно и то же в одно и то же время годами, конструкция восстанавливается быстро: сигналы среды сохранились в памяти, и достаточно их воспроизвести. Если дело было новым, а режим держался на усилии, то возврат начинается практически с нуля, потому что и до паузы привычки не было — было намерение, которое теперь исчерпано.

Третья поправка касается ожиданий от себя в первые недели. Люди меряют возврат по качеству результата: сравнили сегодняшний текст с текстом трёхмесячной давности, увидели разницу и решили, что деградировали. Корректное сравнение — не с лучшим периодом, а с первым днём возврата. Такое сравнение всегда в пользу сегодняшнего дня, и оно единственное, которое что-то говорит о движении. Сравнение с лучшим периодом говорит только о том, что человек когда-то был в форме; это факт биографии, а не измерение прогресса.

Что стоит знать про сроки. Возврат почти никогда не идёт по прямой: две недели подъёма, неделя ровного состояния, три дня провала, снова подъём. Люди, которые ждут монотонного улучшения, воспринимают каждый провал как доказательство, что метод не работает, и бросают именно на нём — обычно на четвёртой-пятой неделе, когда первый энтузиазм исчерпан, а результат ещё не накоплен. Знание этой кривой не предотвращает провал, но лишает его статуса приговора.

Что люди называют ленью.Слово «лень» в разговоре о возврате используется чаще всех остальных и почти всегда неточно. За ним стоят как минимум четыре разных состояния, и каждое требует своего действия. Пока они называются одним словом, человек применяет неверное средство и делает хуже. **Отсутствие запускающего сигнала.**Человек готов делать, но действие не начинается, потому что нет внешнего повода. Это не лень, а отсутствие при-

вычки: то же состояние, в котором оказывается любой человек в новой обстановке. Лечится не усилием, а привязкой действия к событию, которое происходит само: после кофе, после того как проводил ребёнка, в момент, когда открыл ноутбук. Усилие здесь бесполезно, потому что проблема не в количестве желания, а в отсутствии спускового крючка.

Истощённый ресурс. Человек хочет и начинает, но через двадцать минут обнаруживает, что не может продолжать: внимание расползается, появляется раздражение, тянет проверить телефон. Это не лень, а нехватка выносливости, и она реальна. Лечится сокращением захода, а не дисциплиной: двадцать минут через силу дают меньше, чем восемь минут, сделанных спокойно. Увеличение усилия в этом состоянии ускоряет провал.

Избегание. Человек не начинает потому, что начало связано с неприятным: с признанием отставания, с разговором, которого не хочется, с задачей, где непонятно, с чего взяться. Это не лень, а защита, и она указывает на конкретное место. Лечится не «взять себя в руки», а разбором: что именно неприятно в первом шаге и можно ли сделать первый шаг так, чтобы неприятного в нём не было. Часто достаточно начать с самой скучной и понятной части, а неприятную отложить на полчаса.

Отсутствие основания. Человек не делает потому, что больше не считает нужным. За паузу изменился контекст, и то, что было очевидным, перестало быть очевидным. Это не лень и не избегание: это сигнал, что дело требует пересмотра, а не нажима. Такой случай единственный, в котором правильный ответ — не возвращаться немедленно, а сначала ответить, зачем.

Различить четыре состояния можно двумя вопросами, заданными себе честно. Первый: если бы сейчас появилось внешнее обязательство — конкретный срок и конкретный человек, который ждёт, — я бы сделал? Если да, то дело не в ресурсе и не в основании: не хватает сигнала или структуры, и это самое простое из четырёх. Если нет, второй вопрос: мне тяжело начинать или мне не хочется, чтобы это было? Тяжело начинать — ресурс; не хочется, чтобы это было, — избегание или пересмотр.

Практический смысл этого разбора не в точности диагноза, а в том, что он отменяет обвинение. Человек, который называет своё состояние ленью, применяет к нему моральную мерку и тратит силы на борьбу с собой вместо настройки конструкции. Человек, который назвал состояние точно, получает предмет для работы: сигнал, длину захода, первый шаг или честный ответ на вопрос о нужности.

Слово «лень» почти всегда произносится с интонацией приговора, и это выдаёт его происхождение: оно из словаря оценок, а не из словаря описаний. В этой книге оно не используется как объяснение ни разу, и это не терминологическая придирка. Если состояние названо верно, у него есть решение; если оно названо ленью, решения нет, есть только вина, — а вина отнимает ровно тот ресурс, который нужен для возврата.

Три типа перерыва: как определить свой

Определить свой тип перерыва стоит до начала возврата, потому что от него зависит, что восстанавливать первым. Признаки ниже — не диагностика, а наблюдения, которые человек может проверить по своему календарю и самочувствию.

После истощения. Пауза началась с того, что продолжать стало нельзя. В календаре паузы были больничные, процедуры, визиты, дни без выхода из дома. К концу паузы человек спит нормально, но быстро устаёт, и при мысли о прежнем объёме появляется не желание, а тяжесть. Главный признак: ресурс не восстановился сам, хотя времени прошло достаточно. Что восстанавливать первым: выносливость, через дозирование нагрузки. **После обстоятельств.** Пауза началась с внешнего события, не связанного с самочувствием: переезд, ремонт, смена города, семейные дела, второй ребёнок. В календаре паузы было много активности, но не той. К концу паузы человек чувствует себя нормально и даже хочет вернуться, но не может найти место и время. Главный признак: ресурс есть, расписания нет. Что восстанавливать первым: среду и окна.

После добровольной паузы. Человек сам решил остановиться и сделал это без принуждения. В календаре паузы — поездки, отдых, чтение, встречи. К концу паузы он отдохнул и не хочет возвращаться, хотя не признаётся в этом даже себе. Главный признак: при мысли о возвращении есть только тяжесть и ни одного проблеска интереса. Что восстанавливать первым: основание, то есть внешнее обязательство вместо внутреннего разрешения.

Смешанные случаи встречаются чаще чистых: человек переболел и одновременно переехал, или вышел из аврала и сразу ушёл в отпуск. Тогда признаков два, и они не противоречат друг другу: восстанавливать надо и то, и другое, но последовательно. Порядок простой: сначала то, что нельзя изменить действием, — обстоятельства; потом то, что меняется тренировкой, — ресурс; потом то, что собирается, — среда.

Есть ещё один признак, который стоит проверить отдельно, потому что он часто маскируется под первые три: пауза была не перерывом, а решением. Человек ушёл из дела осознанно и не собирается возвращаться, но окружающие считают, что он «ещё не пришёл в себя». Отличить можно по вопросу: если бы обстоятельства исчезли завтра, я бы вернулся? Ответ «нет» означает, что это не пауза, и вся книга к этому случаю не относится.

Практический смысл определения типа в одном: оно задаёт первую неделю. После истощения первая неделя состоит из двух коротких заходов с большими промежутками. После обстоятельств — из сборки расписания, иногда без единого захода в работу. После добровольной паузы — из договорённости с конкретным человеком о конкретном сроке. Перепутать эти три недели — значит потратить месяц на неверную процедуру. И последнее. Тип перерыва может измениться по ходу возврата: человек, начавший возвращаться после обстоятельств, обнаруживает, что ресурс тоже просел, потому что обстоятельства его съели. Тогда процедура меняется на ходу, и это нормально: оценка из главы 3 повторяется, и по её результатам выбирается новая первая неделя.

Как объяснить паузу себе. Разговор о паузе с другими разобран отдельно, а с собой — почти никогда, хотя он труднее. Человек может придумать формулировку для коллег и не иметь ни одной для себя, и тогда он живёт с объяснением, которое ему не подходит. Три объяснения, которые люди используют чаще всего, и почему каждое не работает. **«Я сломался».** Объяснение через поломку: было что-то целое, стало повреждённое. Оно удобно тем, что снимает ответственность, и вредно тем, что задаёт рамку ремонта: если сломался, нужен тот, кто починит, а собственных действий не предполагается. Человек с таким объяснением ждёт восстановления, а не делает его.

«Я расслабился». Объяснение через мораль: пауза была слабостью, и теперь надо собраться. Оно даёт энергию на неделю и отнимает её на месяц, потому что каждое действие совершается против себя. Кроме того, оно неверно фактически: большинство пауз начинается не от расслабления, а от истощения или обстоятельств. **«Так вышло».** Объяснение через случай: ничего не объясняет и потому не даёт ни одной точки для действия. Человек с такой формулировкой не имеет вывода, а значит, и плана: он не знает, что именно надо учесть, возвращаясь.

Рабочее объяснение устроено иначе. Оно описывает паузу как следствие конкретных обстоятельств и указывает, что из этого следует для возврата. Например: «четыре месяца я работал по семьдесят часов, потом две недели спал, потом два месяца не мог начать; нагрузку я не держу, потому что выносливость просела, и начинать надо с четверти». В этом объяснении нет ни поломки, ни морали, ни случайности — есть механика и есть вывод.

Такое объяснение полезно по трём причинам. Первое: оно снимает стыд, не снимая ответственности. Обстоятельства объясняют, почему пауза случилась; ответственность остаётся в том, что делать дальше. Второе: оно даёт параметры для плана — не «собраться», а «четверть нагрузки и два окна». И ещё: оно проверяемо. Через месяц можно посмотреть, подтвердилось ли объяснение: если нагрузка растёт по плану, значит, диагноз был верный.

Как его составить. Три предложения: что происходило (факты, без оценок); что из этого следует для способности работать (какое звено просело); что делается первым (одно действие). Три предложения достаточно; длинное объяснение — признак того, что человек оправдывается, а не описывает. Отдельно про то, что объяснение не обязано быть окончательным. Через полгода человек может обнаружить, что главной причиной было не то, что он думал. Это нормально: объяснение — рабочая гипотеза, а не диагноз на всю жизнь. Важно, чтобы оно было достаточно точным для следующего шага.

Объяснение стоит записать. В памяти оно меняется в зависимости от настроения: в плохой день превращается в «я сломался», в хороший — в «так вышло». Записанное объяснение остаётся тем, каким было составлено, и через месяц по нему можно проверить, что сбылось, а что нет. Это единственный способ узнать, насколько человек себя понимал.

Глава 2. Что сохранилось, а что нет

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.