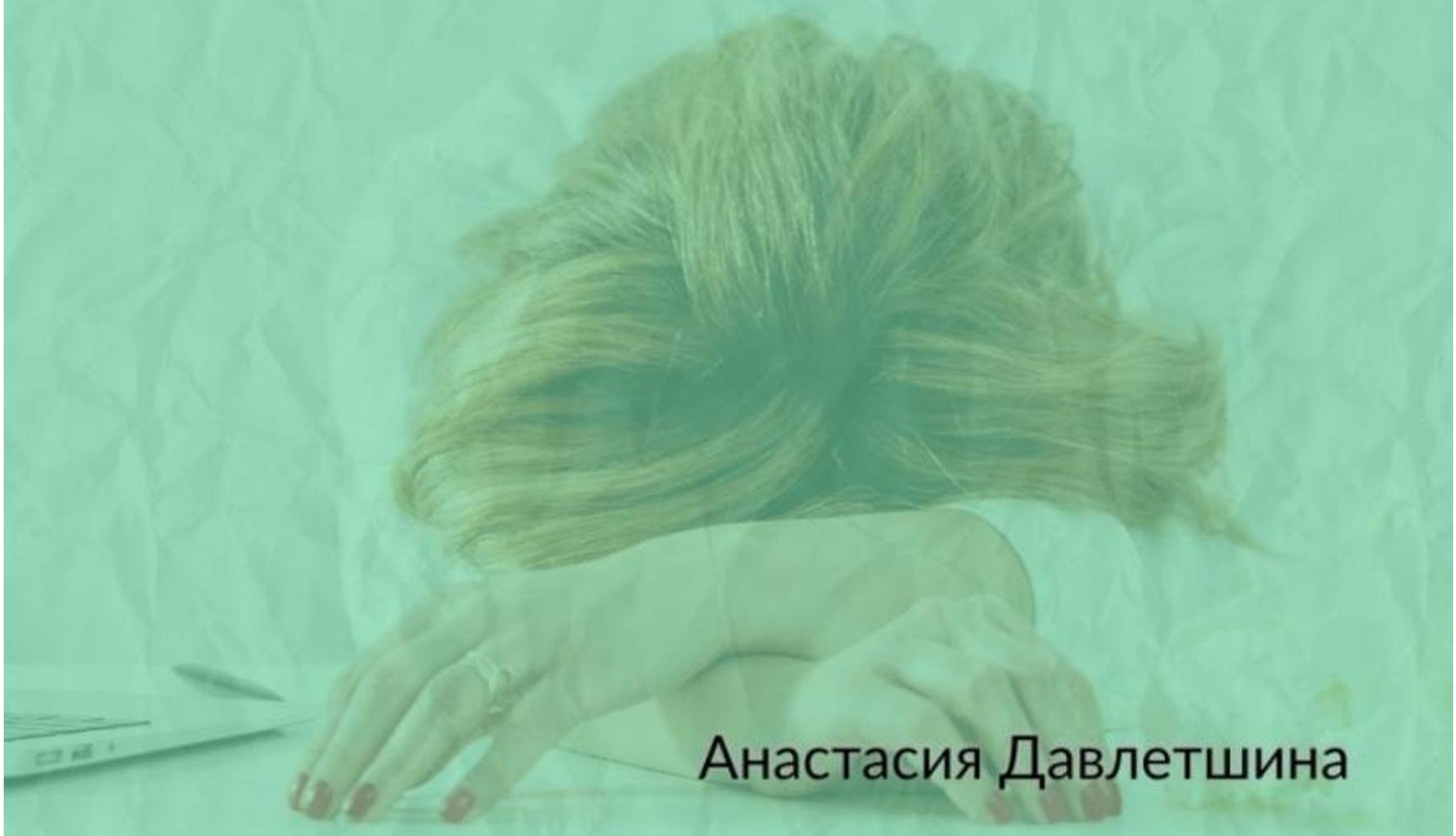
ЭПОХА НЕНУЖНОСТИ

КАК ЗАНОВО НАЙТИ СЕБЯ, КОГДА МИР БОЛЬШЕ В ТЕБЕ НЕ НУЖДАЕТСЯ



Анастасия Давлетшина

Анастасия Давлетшина

Эпоха ненужности - Как заново найти себя, когда мир больше в тебе не нуждается

«Автор»
2026

Давлетшина А. О.

Эпоха ненужности - Как заново найти себя, когда мир больше в тебе не нуждается / А. О. Давлетшина — «Автор», 2026

Ты работаешь, выполняешь обязанности, строишь карьеру — а внутри звучит вопрос: «И это всё?» Почему благополучие не приносит удовлетворения, а отдых не избавляет от пустоты?«Эпоха ненужности» — книга о поиске себя в мире, где человеческую ценность привыкли измерять продуктивностью, доходом и статусом. Анастасия Давлетшина, писательница, предпринимательница и ментал-коуч, предлагает пересмотреть навязанные представления об успехе и вернуть себе право на собственную жизнь.Через истории людей, философские размышления и практические упражнения автор исследует выгорание, зависимость от одобрения, потерю профессиональной идентичности и одиночество среди множества контактов. Ты узнаешь, как определить свои критерии успеха, найти смысл в повседневных делах, вернуть творчество и строить настоящую близость.Эта книга приглашает перестать оправдывать своё существование достижениями и спросить себя: что помогает мне чувствовать себя живым? Ведь твоя ценность больше любой должности и зарплаты.

© Давлетшина А. О., 2026
© Автор, 2026

Анастасия Давлетшина
Эпоха ненужности - Как заново найти себя, когда мир больше в тебе не нуждается

Эпоха ненужности

Как заново найти себя, когда мир больше в тебе не нуждается

Анастасия Давлетшина

Италия, 2026

Прежде чем начать

Что обещает тебе эта книга

Если ты открыл эту книгу, вероятно, ты что-то чувствуешь.

Пустоту. Усталость, которую не снимает отдых. Вопрос, который никак не удаётся сформулировать, но который каждый день остаётся с тобой: «И это всё?»

Ты работаешь, зарабатываешь, выполняешь свои обязанности. Но внутри чувствуешь: что-то не так. Это не депрессия. Не с тобой что-то сломалось. Изменился мир. Просто никто тебе об этом не сказал.

Эта книга — не утешение

Я не стану говорить тебе, что всё хорошо. Не буду продавать техники продуктивности, чтобы ты стал ещё эффективнее. Не пообещаю успеха за «пять простых шагов».

Эта книга — попытка быть честной.

Я скажу тебе правду, которую немногие решаются признать:

Экономическая система больше не нуждается в большинстве людей.

Возможно, твоя работа — театр, а не создание ценности.

Твоя тревога — не расстройство, а признак ясного понимания происходящего.

Возможно, твоя жизнь тебе не принадлежит.

Но прежде всего я скажу вот что:

Ты не один. С тобой всё в порядке. И выход есть.

Что даст тебе эта книга

1. Ты поймёшь, почему чувствуешь пустоту

Ты не виноват. Сама структура современной цивилизации создала миллионы людей, экономически избыточных, но психологически обязанных изображать свою полезность.

2. Ты освободишься от вины

Ощущение, что ты делаешь недостаточно, что ты сам недостаточно хорош, исчезнет, когда ты поймёшь: система требует невозможного — быть безупречной машиной, оставаясь человеком.

3. Ты вновь обретёшь себя

Кто ты, если тебя больше не определяют профессия, зарплата, продуктивность? Ты обнаружишь, что под маской есть живой человек. И восстановишь с ним связь.

4. У тебя появятся конкретные инструменты

Каждая глава заканчивается практиками:

Как развивать ощущение собственной ценности внутри, а не искать его снаружи.

Как создавать смысл в повседневных мелочах.

Как превращать отношения, основанные на выполнении функций, в настоящую близость.

Как жить с меньшим, но чувствовать себя более живым.

5. Ты откроешь для себя новую философию жизни

Её основа — присутствие, а не продуктивность. Подлинность, а не успех. Создание смысла, а не накопление.

Как читать эту книгу

Ты не обязан соглашаться со всем.

Эта книга будет тебя провоцировать. Возможно, раздражать. В каких-то местах — злить. Хорошо. Значит, она задевает что-то настоящее.

Вот её структура:

Часть I, главы 1–4. Диагноз. Что происходит на самом деле и почему ты так себя чувствуешь.

Часть II, главы 5–8. Освобождение. Как выбраться из психологической ловушки системы.

Часть III, главы 9–12. Новое начало. Как построить жизнь на собственных ценностях, а не на навязанных.

Часть IV, главы 13–14. Философия нового человека. Как жить смело в абсурдном мире.

Каждая глава:

Начинается с реальной истории человека.

Глубоко разбирает проблему.

Предлагает практический инструмент.

Показывает, что изменится, если его применить.

Читать по порядку желательно, но необязательно. Если какая-то глава особенно притягивает тебя, начни с неё.

Честное предупреждение

Эта книга изменит твой взгляд на собственную жизнь.

Возможно, после её прочтения ты:

Будешь иначе смотреть на свою работу.

Перестанешь оправдывать решения, которые тебе не принадлежат.

Почувствуешь потребность что-то изменить — или изменить всё.

Если тебе спокойнее оставаться в неведении, закрой книгу сейчас.

Но если ты готов увидеть правду, даже неудобную, и вместо изображаемой жизни построить настоящую — продолжай.

Эта книга для тебя, если:

Тебе от 25 до 50 лет и ты чувствуешь, что что-то не так.

Ты работаешь, но не ощущаешь, что создаёшь настоящую ценность.

Ты устал, но не можешь по-настоящему отдохнуть.

Ты боишься, что отстаёшь от жизни.

Ты постоянно ищешь одобрения: лайков, оценок, признания.

Ты чувствуешь одиночество даже среди людей.

Тебе кажется, что ты играешь роль, а не живёшь.

Ты хочешь перестать выживать и начать жить по-настоящему.

Эта книга не для тебя, если:

Ты ищешь лёгкие и быстрые рецепты.

Ты хочешь подтверждений, а не вопросов.

Ты предпочитаешь иллюзии правде.

Ты считаешь, что проблема всегда в других.

Ты не готов ничего ставить под сомнение.

Обо мне

Меня зовут Анастасия Давлетшина.

Я ментал-коуч, предпринимательница, писательница. Но прежде всего я человек, который прошёл через пустоту и нашёл из неё выход.

Я родилась в Сибири. Росла между культурами, языками, континентами. Изучала экономику и международную торговлю в России и США. Обучалась ментальному коучингу в Канаде и Англии.

Я работала в совершенно разных сферах: моде, технологиях, журналистике, ресторанном деле. Основала бренд одежды и украшений Davleta. Получила награду ЮНЕСКО за работу режиссёра и журналиста.

Но главная школа жизни была в другом.

В кризисах. В моментах, когда всё, что я построила, теряло смысл. В пробуждениях в три часа ночи с вопросом: «Зачем я всё это делаю?»

Я на собственном опыте пережила то, о чём говорю в этой книге:

Ощущение, что выполняю нужные функции, но внутри пуста.

Тяжесть чужих ожиданий.

Зависимость от внешнего признания.

Усталость от необходимости делать вид, будто всё под контролем.

А потом постепенно нашла выход.

Не через успех — он у меня уже был. Не через деньги — они тоже были. Через честность.

Через честность признать, что живу не своей жизнью. Через честность разобрать всё и выстроить заново, руководствуясь не правилами рынка, а своими ценностями.

Сегодня я живу в Италии. Как коуч работаю с сотнями людей, которые проходят через ту же пустоту, знакомую мне самой. Помогаю женщинам и мужчинам:

Перестать выживать и начать по-настоящему жить.

Переписать собственную историю.

Научиться говорить «хватит» там, где нужно, и «да» тому, что важно.

Почему я написала эту книгу

Миллионы умных, чутких, способных людей чувствуют себя ненужными. Не потому, что они действительно ненужны, а потому, что мир изменился и никто не объяснил им как.

Экономическая система обеспечивает эффективность, но разрушает человечность. Повышает продуктивность, но уничтожает смысл. Гарантирует комфорт, но лишает жизнь значения.

А когда люди чувствуют себя ненужными, они гаснут.

Эта книга — чтобы вновь зажечь тебя.

Не искусственной мотивацией и не иллюзиями. Правдой.

Почему я написала оригинал этой книги по-итальянски

Я много лет живу в Италии. И здесь заметила кое-что особенное.

У итальянцев противоречивые отношения с работой. С одной стороны — идеал красивой жизни: удовольствие, неспешность, искусство жить. С другой — требование быть продуктивным в беспощадном глобальном мире.

Это противоречие причиняет боль.

Но и открывает возможность: итальянцы лучше многих народов знают, что жизнь — не только работа.

Возможно, поэтому эта книга родилась именно здесь. В культуре, которая ещё помнит, пусть и смутно: человек создан не для производства, а для жизни.

Последнее обещание

У меня нет ответов на все вопросы.

Я тоже в пути. Я тоже иногда просыпаюсь с сомнениями, страхами, пустотой внутри.

Но я поняла вот что:

Пустота — не враг. Это приглашение. Приглашение перестать заполнять жизнь тем, что не имеет значения. Приглашение остановиться, прислушаться, выбрать.

Эта книга не устроит твою жизнь за тебя. Но даст инструменты, с помощью которых ты сможешь сделать это сам.

Я не обещаю счастья. Обещаю осознанность.

Не обещаю успеха. Обещаю подлинность.

Не обещаю лёгкой жизни. Обещаю жизнь, которая будет твоей.

А сегодня это уже революция.

Готов?

Переверни страницу. Путешествие начинается.

Анастасия Давлетшина

Италия, 2026

«Не спрашивай, в чём нуждается мир. Спроси, что помогает тебе чувствовать себя живым. И делай это. Потому что миру нужны люди, которые вернулись к жизни».

— Говард Турман

Пролог. Признание

Утро понедельника.

Будильник звонит в 6:30. Ты выключаешь его, даже не открыв глаз. Пять минут. Ещё пять минут. Но ты не спишь. Просто оттягиваешь.

Что именно?

Момент, когда придётся встать и войти в день, пугающе похожий на вчерашний. И на завтрашний.

Ты встаёшь. Кофе. Душ. Лицо в зеркале смотрит на тебя с хорошо знакомым выражением: усталость. Не физическая, которую снимает сон. Другая. Глубокая. Та, что идёт изнутри.

Одеваешься. Выходишь. Дорогу на работу — на машине, в метро или пешком — ты знаешь настолько хорошо, что тело преодолевает её само. Мысли где-то далеко. А может, нигде.

Приходишь. Улыбка. «Привет, всё хорошо?» — «Да, всё хорошо. У тебя?» — «Да, всё хорошо».

Всё хорошо.

А внутри — то самое чувство. То, которому ты не умеешь дать имя.

Пустота.

Не печаль. Не злость. Даже не боль.

Просто… пустота.

Будто ты играешь роль в спектакле, сюжет которого давно забыл.

Я знаю, о чём ты думаешь

«Нужно быть благодарным. У меня есть работа. Зарплата. Мне не на что жаловаться».

И ты прав. Объективно прав.

Есть люди, которым хуже. Намного хуже.

И от понимания этого всё становится ещё труднее.

Ведь если у тебя всё есть, а тебе плохо, значит, проблема в тебе. Так?

Нет.

Послушай меня внимательно.

Дело не в тебе.

Ты не ленивый.

Не неблагодарный.

С тобой всё в порядке.

У тебя не депрессия — или, по крайней мере, не в том смысле, как ты думаешь.

Ты здоровым образом реагируешь на нездоровую ситуацию.

Правда, которую никто не произносит

Мир изменился.

Я говорю не о технологиях, климате или политике.

Я говорю о чём-то более глубоком.

Мир перестал нуждаться в большинстве людей.

Не в человеческом смысле. В экономическом.

Машины выполняют работу. Алгоритмы принимают решения. Автоматизация заменяет руки, умы, функции.

То, для чего раньше требовалась тысяча человек, сегодня делает одна система.

То, что когда-то определяло человека — работа, роль, функция, — сегодня часто превращается в театр.

И ты это знаешь.

Возможно, не на уровне рассудка. Но твоё тело знает.

Твоя психика знает.

Эта хроническая усталость знает.

Потому что организм отказывается тратить энергию на то, в чём нет смысла.

Театр продуктивности

Сколько часов ты проводишь на совещаниях, которые можно было бы заменить письмом?

Сколько отчётов пишешь, хотя никто их не читает?

Сколько раз изображал занятость, потому что от тебя этого ждали?

Я не критикую тебя. Я описываю систему.

Большая часть современной работы — не создание ценности.

Это создание занятости.

У системы есть проблема: миллионы людей, избыточных с точки зрения производства.

Но она не может этого сказать. Не может отправить половину населения по домам.

Поэтому создаёт видимость. Офисы. Должности. Показатели эффективности. Оценки.

Занимает тебя. Заставляет чувствовать себя необходимым.

Но ты чувствуешь ложь.

И это тебя опустошает.

Не депрессия. Ясность

Когда ты приходишь к врачу и говоришь: «Я всё время уставший. Внутри пусто. Больше ни в чём не нахожу смысла», — что он отвечает?

Возможно, выписывает антидепрессанты.

Возможно, советует больше заниматься спортом, спать, практиковать осознанность.

И всё это может помогать. Правда.

Но проблему не решает.

Потому что проблема не химическая. Она экзистенциальная.

Она не в твоём мозге. Она в устройстве твоей жизни.

И пока это устройство не изменится, пустота останется.

Можно медитировать каждое утро.

Можно заниматься йогой.

Правильно питаться, спать восемь часов, пробегать десять километров.

Но если каждый день ты возвращаешься в жизнь, которую не чувствуешь своей, пустота тебя ждёт.

Невидимая тяжесть ожиданий

Возможно, ты думаешь: «Но я сам выбрал эту жизнь».

Правда?

Или ты выбрал то, чего от тебя ожидали?

Университет — потому что надо.

Работа — потому что нужно быть независимым.

Карьера — потому что иначе кто ты?

Зарплата — потому что нужна стабильность.

Шаг за шагом, решение за решением ты построил жизнь.

Но твоя ли она?

Или та, которую тебя научили хотеть?

И вот ты здесь. У тебя есть всё, что должно было быть.

Но ты чувствуешь: чего-то не хватает.

Тебя самого.

Вопрос, который ты не решаешься задать

В три часа ночи, когда мир спит и ты остаёшься наедине с собой, приходит этот вопрос.

«И это всё?»

Ты не произносишь его вслух. Иногда даже не облекаешь в слова.

Но он здесь. Постоянный. Тревожащий.

И это всё? Ради этого я родился? Работать, оплачивать счета, ждать выходных, дважды в год ездить в отпуск, стареть, умереть?

И этот вопрос тебя пугает.

Потому что если ответ — «да», то что остаётся?

Это не кризис. Это пробуждение

Я знаю, что страшно.

Знаю, ты предпочёл бы всего этого не чувствовать.

Знаю, было бы проще продолжать спать.

Но ты больше не можешь.

Однажды увидев правду, невозможно её развидеть.

Какое-то время можно игнорировать. Отводить взгляд.

Но она остаётся. Терпеливая. Неизбежная.

И знаешь что?

Это лучшая новость, которую ты мог получить.

Потому что пока ты спишь, ты пленник.

А когда просыпаешься — пусть больно, пусть неудобно, — становишься свободным.

Свободным выбирать по-настоящему.

Свободным строить жизнь, которую чувствуешь своей.

Свободным перестать притворяться.

Чего ты не найдёшь в этой книге

Здесь не будет:

Техник повышения продуктивности.

Стратегий карьерного роста.

Искусственной мотивации.

Принудительного позитивного мышления.

Обещания, что всё будет хорошо.

Потому что я не хочу делать тебя более эффективным внутри системы.

Я хочу помочь тебе из неё выйти.

Что ты найдёшь в этой книге

Здесь будут:

Правда о том, почему ты так себя чувствуешь.
Инструменты освобождения от вины.
Практики восстановления личности и смысла.
Образ жизни, не зависящий от продуктивности.
Возможность снова почувствовать себя живым.
Я не обещаю счастья.
Обещаю осознанность.
А осознанность, даже болезненная, всегда лучше сна.

К кому я обращаюсь

К тебе, если:
У тебя всё есть, но кажется, что нет ничего.
Ты много работаешь, но не знаешь зачем.
Ты окружён людьми, но чувствуешь одиночество.
Ты боишься отстать, но не знаешь от чего.
Ты постоянно ищешь подтверждений: лайков, одобрения, оценок.
Ты больше притворяешься, чем живёшь.
Ты знаешь, что что-то должно измениться, но не знаешь что.
Я обращаюсь к тебе, если ты устал притворяться.

Предупреждение

Эта книга тебя изменит.
Не потому, что я особенная.
А потому, что правда всегда меняет.
После этой книги ты больше не сможешь смотреть на свою жизнь прежними глазами.
Возможно, рассердишься на меня.
Возможно, на себя.
Возможно, захочешь всё изменить.
А может, решишь снова уснуть.
Выбор за тобой. Всегда.
Но если однажды увидел, уже невозможно сделать так, будто не видел.

Карта

Книга состоит из четырёх частей.

Часть I. Диагноз, главы 1–4. Что происходит на самом деле. Почему система тебя опустошает. Почему проблема не в тебе.

Часть II. Освобождение, главы 5–8. Как выбраться из психологической ловушки. Как перестать искать свою ценность снаружи. Как вернуть себе свою жизнь.

Часть III. Новое начало, главы 9–12. Как построить жизнь на своих ценностях. Как работать, не продавая себя за бесценок. Как создавать смысл в повседневности.

Часть IV. Философия, главы 13–14. Как жить с пустотой, а не убегать от неё. Как создавать настоящие сообщества. Как оставаться человеком в мире, которому нужны машины.

Каждая глава:
Начинается с реальной истории.
Разбирает проблему.
Предлагает практические инструменты.
Показывает, что изменится, если ими пользоваться.
Ты не обязан читать их по порядку.
Если какая-то глава зовёт — иди туда. Доверяй интуиции.

Прежде чем начать

Я хочу кое-что тебе сказать.
У меня нет ответов на все вопросы.

Я тоже иногда просыпаюсь с пустотой внутри.

Я тоже сомневаюсь, падаю, теряюсь.

Я не гуру. Не достигла конечной точки.

Я в пути. Как и ты.

Но по дороге кое-чему научилась.

И это может помочь тебе.

Не стать совершенным.

Не быть счастливым всегда.

А стать настоящим.

А когда ты настоящий — пусть несовершенный, испуганный, уязвимый, — ты жив.

По-настоящему жив.

И в мире ходячих мертвецов это уже революция.

Готов?

Вдохни.

Переверни страницу.

Путешествие начинается здесь.

Анастасия

Ты сидишь за столом. На часах 15:47, обычный вторник. Смотришь на экран. Потом в окно. Потом снова на экран. И думаешь: «Должно же быть что-то ещё».

Есть.

Читай дальше.

Часть I. Диагноз

Почему ты чувствуешь пустоту

Глава 1. Твоя работа — имитация, и ты это знаешь

История Марко

Марко 34 года. Он руководит проектами в миланской IT-компании. Современный офис, открытое пространство с яркими диванами и настольным футболом в зоне отдыха. Хорошая зарплата — 45 000 евро в год. Дополнительные льготы: талоны на питание, медицинская страховка, возможность работать из дома два дня в неделю.

Коллеги приветливы. Начальник не кричит. Коллектив «молодой и динамичный», как было написано в вакансии.

На бумаге Марко — победитель.

И всё же каждый понедельник утром, в поезде красной линии метро, идущем в сторону Сесто, при приближении к станции «Кадорна» он чувствует, как сжимается грудь.

Дыхание становится поверхностным.

Ладони потеют.

Сердце колотится.

Паническая атака.

Впервые это случилось полгода назад. Марко решил, что виноват кофе. Или он плохо выспался.

Когда через месяц приступ повторился, он начал беспокоиться.

Теперь это происходит почти каждую неделю.

Он обратился к врачу. Обследования показали: всё в порядке.

Сходил к психологу. Диагноз: генерализованное тревожное расстройство. Назначения: противотревожные препараты и когнитивно-поведенческая терапия.

Таблетки действуют. Паника отступает.

Но ощущение остаётся.

Эта неопределённая тяжесть. Не проходящая усталость. Вопрос, который не удаётся сформулировать, но который сопровождает его с понедельника по пятницу:

«Что я на самом деле делаю?»

Обычный день Марко

9:00. Ежедневная короткая планёрка.

Команда собирается стоя — ведь так совещания получаются более «гибкими». Каждый рассказывает, что сделал вчера, что будет делать сегодня и какие есть препятствия.

Марко говорит: «Вчера я работал над согласованием позиций заинтересованных сторон по проекту „Альфа“. Сегодня продолжу готовить презентацию для совета директоров. Препятствий нет».

Никто не спрашивает, что значит «согласование позиций заинтересованных сторон».

Никто не знает, что на самом деле содержится в презентации для совета директоров.

Все кивают. Пятнадцать минут. Конец.

10:00. Электронная почта.

Марко открывает ящик. Со вчерашнего вечера пришло 47 писем.

В большинстве он стоит в копии. Действовать не требуется. Просто «чтобы быть в курсе».

Марко читает письма, какие-то отправляет в архив, какие-то помечает: «Прочитать позже».

На три отвечает стандартными фразами: «Спасибо за информацию», «Отличная работа», «Двигаемся по плану».

11:00. Совещание с отделом маркетинга для согласования действий.

Час. Семь участников видеозвонка.

Тема: определить ключевые сообщения к запуску продукта.

Обсуждают «ценностное предложение», «целевую аудиторию», «ключевые отличия».

Марко делает заметки.

В конце назначают ещё одно совещание, чтобы «окончательно утвердить стратегию».

Решений никто не принял. Зато все «согласовали позиции».

13:00. Обеденный перерыв.

Марко ест бутерброд перед компьютером. Листает LinkedIn.

Публикации коллег, празднующих «достижения», объявляющих о «новых вызовах», делящихся «инсайтами».

Все выглядят состоявшимися. Кажется, все знают, что делают.

Марко спрашивает себя: может, проблема в нём?

14:30. «Настоящая» работа.

Марко открывает файл PowerPoint. Презентация для совета директоров.

Нужно кратко изложить ход проекта «Альфа»: сроки, бюджет, риски, дальнейшие шаги.

Он копирует слайды из предыдущей презентации. Меняет несколько цифр. Добавляет график.

Данные взяты из отчётов, составленных кем-то другим. Марко не знает, точны ли они. Его никто об этом не спрашивал.

Его задача — создать впечатление, что всё под контролем.

16:00. Обсуждение итогов работы команды.

Что получилось. Что улучшить. Список действий на следующий рабочий цикл.

Разговаривают о «процессах», «коммуникации», «ответственности за результат».

Заполняют виртуальные стикеры на электронной доске.

В итоге — шесть задач. Марко получает одну: «Повысить прозрачность ключевых показателей эффективности проекта».

Непонятно как. Непонятно зачем. Но записано. Значит, считается.

18:00. Марко выходит из офиса.

Усталый. Не физически. Он не поднимал тяжести. Не бегал.

Девять часов просидел перед экраном.

И всё же вымотан.

Вечером, на диване, жена спрашивает: «Как день прошёл?»

Марко отвечает: «Хорошо, всё как обычно».

А внутри думает: «Что я сегодня сделал?»

Побывал на четырёх совещаниях.

Ответил на тридцать два письма.

Обновил три презентации PowerPoint.

Но что создал?

Вопрос без ответа

Ночью Марко не может уснуть.

Смотрит в потолок. И вопрос возвращается. Ещё настойчивее.

«Для чего я нужен?»

Не в экзистенциальном смысле. В практическом.

Что случится, если завтра Марко не придёт на работу?

Кто-нибудь заметит?

Что-нибудь остановится?

Кто-то из клиентов останется без обслуживания?

Марко знает ответ.

Нет.

На его письма ответит кто-то другой.

Кто-то другой обновит слайды.

Кто-то другой посидит на совещаниях.

Система продолжит работать. Без него.

И это осознание сокрушает.

Бессмысленная работа: когда труд становится театром

В 2013 году антрополог Дэвид Гребер опубликовал провокационное эссе «О феномене бессмысленной работы» — On the Phenomenon of Bullshit Jobs.

Его тезис: значительная доля современных рабочих мест — возможно, 40 % — не создаёт никакой реальной ценности.

Не в том смысле, что за этот труд мало платят.

Не в том смысле, что он не требует квалификации.

А в том, что даже сами работники знают: эти должности могли бы исчезнуть, и никто бы не заметил.

Гребер отличает бессмысленную работу — bullshit jobs — от «дерьмовой работы», shit jobs.

«Дерьмовая работа» тяжёлая, малооплачиваемая, нередко унизительная. Но необходимая.

Кто-то должен мыть туалеты. Вывозить мусор. Обслуживать столики.

Это трудная работа. Но если она исчезнет, общество остановится.

Бессмысленная работа — её противоположность.

Часто хорошо оплачиваемая. Уважаемая. В комфортных офисах.

Но бесполезная.

Примеры:

Консультанты, создающие отчёты, которые никто не читает.

Руководители среднего звена, управляющие руководителями, которые управляют другими руководителями.

Специалисты по соблюдению требований, проверяющие исполнение правил, созданных другими такими специалистами.

Координаторы, координирующие координаторов.

Аналитики, анализирующие данные, нужные только другим аналитикам.

Проблема не техническая.

Не в том, что эти люди неспособны работать.

Проблема в устройстве системы.

Она создаёт занятость, а не ценность.

Почему существует бесполезная работа?

Это кажется нелепым. Компании стремятся к прибыли. Зачем им платить людям за ничегонеделание?

Ответ непрост. Но есть несколько ключевых факторов.

1. Потребность в контроле и иерархии

В крупных организациях власть измеряется количеством подчинённых.

Чем большим числом людей ты руководишь, тем ты важнее.

Поэтому руководители создают должности. Не потому, что они нужны, а потому, что команда из десяти человек делает тебя влиятельнее того, у кого их пять.

2. Защитная бюрократия

Компании боятся ответственности. Поэтому создают уровни согласований, проверок, контроля.

Действительно ли они нужны? Часто нет.

Но они защищают от судебных исков, критики, риска.

3. Феодальный капитализм

Некоторые компании устроены как средневековый двор.

Генеральный директор — король. Вице-президенты — герцоги. Менеджеры — вассалы.

И, как при дворе, важны присутствие, верность, церемониал.

Совещания, презентации, отчёты — ритуалы демонстрации преданности.

4. Синдром показной занятости

Во многих организациях важно не то, сколько ты производишь.

Важно, насколько занятым выглядишь.

Уходишь из офиса в 17:00 — кажешься недостаточно вовлечённым.

Отвечаешь на письма в воскресенье — кажешься преданным работе.

Поэтому люди придумывают фиктивную работу, чтобы выглядеть незаменимыми.

Пять типов бессмысленной работы по Греберу

Гребер выделяет пять основных категорий.

1. Прихлебатели — flunkies

Должности, существующие лишь для того, чтобы кто-то другой выглядел важным.

Помощники руководителей, которые прекрасно обошлись бы сами.

Администраторы приёмных в офисах, куда никто не приходит.

Сотрудники, обслуживающие окошко, работу которого можно автоматизировать.

Их функция — придавать начальнику значительность.

2. Громилы — goons

Должности, единственная цель которых — вредить другим или защищаться от них.

Лоббисты.

Корпоративные юристы, ведущие надуманные тяжбы.

Маркетологи, манипуляциями продающие ненужные продукты.

Корпоративные «армии»: если бы их не было у других, они не понадобились бы и нам.

3. Латальщики — duct tapers

Должности, существующие только потому, что что-то сломано, а исправлять по-настоящему никто не хочет.

Программисты, пишущие заплатки для плохого кода вместо того, чтобы переписать его.

Сотрудники клиентской службы, успокаивающие покупателей, возмущённых некачественным товаром.

Администраторы, исправляющие ошибки устаревших систем.

4. Галочники — box tickers

Должности, нужные лишь для того, чтобы сказать: «Мы это сделали».

Специалисты по соблюдению требований, заполняющие формы, которые никто не читает.

Ответственные за разнообразие, организующие бесполезные семинары.

Сотрудники контроля качества, проверяющие процессы ради самой проверки.

5. Надсмотрщики — taskmasters

Управленческие должности, создающие работу для других, а в худшем случае — руководящие другими руководителями.

Вице-президенты, которые не принимают решений, а «задают направление».

Старшие менеджеры, координирующие младших.

Коучи по гибким методам управления, обучающие подходам, которые усложняют, а не упрощают.

Марко узнаёт себя

Читая Гребера, Марко переживает озарение.

В нём смешано несколько типов.

Немного латальщика: он решает проблемы, существующие лишь из-за неэффективности процессов.

Немного галочника: составляет отчёты, нужные только как доказательство того, что «что-то делается».

Немного надсмотрщика: координирует людей, которые могли бы координироваться сами.

И его работы могло бы не быть.

Это осознание одновременно освобождает и сокрушает.

Освобождает: проблема не в нём.

Сокрушает: тогда почему он вот так растрачивает жизнь?

Театр продуктивности

Попробуем взглянуть на обычный рабочий день новыми глазами.

Совещание для согласования действий. Перевод: никто не знает, чем заняты остальные, поэтому мы встречаемся, чтобы сообщить то, что можно было написать в сообщении.

Письмо с пятнадцатью людьми в копии. Перевод: хочу прикрыть себе спину, доказав, что всех проинформировал.

Презентация PowerPoint для совета директоров. Перевод: театр, в котором мы делаем вид, будто цифры рассказывают историю контроля и успеха.

Панель ключевых показателей эффективности. Перевод: мы измеряем то, что легко измерить, а не то, что важно. Ведь важное трудно выразить в цифрах.

Обсуждение итогов работы команды. Перевод: превращаем самокритику в ритуал, чтобы выглядеть «гибкими» и «постоянно совершенствующимися», хотя меняется что-то редко.

Ежедневная планёрка стоя. Перевод: совещание, на котором мы говорим о будущих совещаниях.

Я не утверждаю, что эти инструменты бесполезны всегда.

В некоторых обстоятельствах они нужны.

Но в большинстве случаев это театр.

Театр, доказывающий, что мы работаем.

Театр, оправдывающий зарплаты.

Театр, создающий иллюзию контроля в системах, слишком сложных, чтобы их контролировать.

Почему твоё тело бунтует

Вот о чём тебе никто не говорит.

Твой мозг знает.

Даже если рассудком ты оправдываешь свою работу, убеждаешь себя в её необходимости, говоришь: «Зато я оплачиваю счета»…

…какая-то глубокая часть тебя знает, что ты притворяешься.

И этот когнитивный диссонанс обходится дорого.

Забирает энергию.

Мотивацию.

Здоровье.

Выгорание — не только физическая усталость.

Это усталость от самого существования.

Это организм говорит: «Хватит. Я больше не могу вкладывать силы в то, в чём нет смысла».

Тысячелетиями люди трудились ради выживания.

Охотились. Собирали. Возделывали землю. Строили.

Между работой и результатом была прямая связь. Не работаешь — не ешь. Хорошо работаешь — семья благополучна. Мозг настроен именно на это.

Усилие → Осязаемый результат → Дофамин → Мотивация.

А теперь?

Усилие → Совещание → Письмо → Отчёт → Отсутствие видимого результата → Пустота.

Цепочка разрывается.

И тело отвечает:

Хронической усталостью.

Тревогой.

Апатией.

Раздражительностью.

Нарушениями сна.

Паническими атаками, как у Марко.

Это не слабость. Это разумность.

Тело говорит правду, которую твой разум не хочет принимать.

Ловушка «зато хотя бы…»

Когда Марко пытается заговорить об этом с друзьями или родными, слышит одни и те же ответы:

«Зато у тебя хотя бы есть работа».

«Зато зарплата хорошая».

«Зато не приходится надрывать спину».

«Зато стабильно».

Марко кивает. Ведь они правы.

Но «зато хотя бы» недостаточно.

Это слова, которые ты произносишь, когда не хватает смелости признать, что живёшь не той жизнью, какой хочешь.

«Зато хотя бы» — смирение, переодетое благодарностью.

Да, работа бывает хуже. Да, кому-то тяжелее. Да, ему стоило бы быть благодарным.

Но пустота не исчезает оттого, что у другого проблемы серьёзнее.

Страдание — не соревнование. И то, что кому-то хуже, не делает твою боль менее настоящей.

Невидимая цена ненужности

Что происходит, когда сорок, пятьдесят, шестьдесят часов в неделю ты занят тем, что считаешь бесполезным?

Ты теряешь веру в себя.

Если годами притворяешься, начинаешь спрашивать: «Кто я на самом деле?»

Теряешь жизненные силы.

Не из-за физической усталости. Из-за истощения смысла.

Теряешь время.

Время, которое не вернётся. Годы жизни, потраченные на ненужные совещания.

Теряешь связь со своими ценностями.

Начинаешь жить автоматически. Отстраняешься от происходящего. Становишься зрителем собственной жизни.

И теряешь здоровье.

Рано или поздно тело предъявляет счёт.

Неудобная правда

Вот правда, которая пугает.

Система в тебе не нуждается.

Не в тебе лично. Не в Марко. Не в тебе, читающем эти строки.

Системе нужна массовая занятость.

Ей нужно, чтобы люди были заняты, получали деньги, оставались спокойными.

Потому что миллионы безработных — социальный риск.

Миллионы людей с избытком свободного времени начали бы задавать неудобные вопросы.

Миллионы людей без привычной роли поставили бы систему под сомнение.

Поэтому она создаёт работу. Даже ненужную. Платит за присутствие. За видимость занятости. За то, чтобы ты не создавал проблем.

Но не за создание ценности.

И какая-то часть тебя это знает.

Озарение, которое меняет всё

После нескольких месяцев терапии и размышлений Марко приходит к выводу.

Проблема не в нём. Он не ленивый. Не неспособный. С ним всё в порядке.

Проблема в самой работе.

И это осознание освобождает. Больше не нужно убеждать себя в собственной важности. Изображать энтузиазм. Винить себя за ощущение пустоты.

Пустота настоящая. Потому что работа пуста.

Принять эту правду — первый шаг к переменам.

Практика. Проверка реальности

Теперь твоя очередь. Возьми лист бумаги или открой файл. Перечисли всё, чем занимался за последнюю рабочую неделю.

Всё.

Совещания. Письма. Отчёты. Звонки. Проекты. Анализ.

Теперь о каждом занятии спроси:

«Что произошло бы, если бы я этого не сделал?»

И присвой ему цвет.

Зелёный — настоящая ценность.

Что-то остановилось бы. Клиент остался бы без обслуживания. Проблема не решилась бы. Продукт не был бы доставлен.

Жёлтый — необходимая рутина.

Не создаёт ценности напрямую, но нужна для работы: счета, административные задачи, необходимая координация.

Красный — театр.

Никто бы не заметил. Или, что хуже, заметили бы только потому, что тебе «положено» это делать.

Будь честным. Беспощадно честным. Теперь посчитай доли. Сколько зелёного? Жёлтого? Красного?

Что ты обнаружишь

Большинство выполняющих это упражнение обнаруживают:

10–20 % — зелёное.

30–40 % — жёлтое.

40–60 % — красное.

Если красного больше 40 %, теперь ты знаешь, почему ощущаешь пустоту.

Ты создаёшь недостаточно настоящей ценности, чтобы оправдать затраченную энергию.

Мозг это знает. Тело знает.

Теперь знаешь и ты — осознанно.

А теперь?

Это осознание пугает: увиденное уже не развидеть. Завтра ты вернёшься на работу и почувствуешь тяжесть ещё сильнее.

Бесполезное совещание. Бессмысленное письмо, где ты в копии. Презентация, которую никто не прочитает.

Раньше ты делал это автоматически. Теперь — осознанно. И сначала от этого хуже.

Но это необходимо.

Нельзя изменить то, чего не признаёшь. Нельзя выйти из тюрьмы, если считаешь себя свободным. Марко выполнил это упражнение.

Результат: 15 % зелёного, 25 % жёлтого, 60 % красного.

И впервые понял: дело не в его мотивации. Не в устойчивости. Не в способностях.

А в том, что 60 % своего времени он притворяется.

Ни тело, ни психика не могут долго это выдерживать.

Последний вопрос

Прежде чем перейти к следующей главе, спроси себя:

«Какую часть жизни я трачу на театр?»

Не только на работе. За её пределами тоже. Отношения, поддерживаемые из чувства долга. Увлечения, которыми занимаешься, потому что так надо. Разговоры, в которых изображаешь интерес. Улыбки, которых не чувствуешь. Сколько театра?

А потом спроси:

«Сколько времени остаётся, чтобы по-настоящему жить?»

Это не риторический вопрос. Это самый важный вопрос твоей жизни.

Глава 2. Ты не необходим — и это освобождает

История Элены

Элене 42 года. Точнее, ей было 42, когда это случилось.

Она руководила коммуникациями в пищевой компании среднего размера. Пятнадцать лет на одном месте. Достойная зарплата, бессрочный трудовой договор, отпуск, тринадцатая и четырнадцатая зарплаты.

Март 2020 года. Ковид. Локдаун.

В мае компания объявляет: реорганизация. Коммуникации передаются внешнему подрядчику.

Элену увольняют. Вместе с двенадцатью коллегами.

«Ничего личного, — говорит директор по персоналу. — Стратегическое решение».

Элена выходит из офиса с коробкой. Внутри — кружка с логотипом компании, суккулент, фотография дочери.

Пятнадцать лет в одной коробке.

Первые три месяца: паника

В первые дни Элена не верит.

«Они меня позовут обратно. Поймут, что я была нужна».

Пишет письма. Просит объяснений. Предлагает решения: «Я могу работать неполный день. Консультировать. Остаться только на ключевых проектах».

Ответа нет. Потом начинается настоящая паника.

Финансовая.

Как платить ипотеку? Счета? За школу дочери?

Паника из-за потери себя.

Кто она без этой работы? Пятнадцать лет она представлялась: «Я Элена, занимаюсь коммуникациями в XY Food».

А теперь кто она?

Социальная паника.

Что сказать людям? Родным? Друзьям?

«Я потеряла работу» звучит как «Я потерпела неудачу».

Элена рассылает резюме. Десятки. Потом сотни.

Тишина.

Изредка автоматический ответ: «Спасибо за интерес. Сейчас открытых вакансий нет».

Ей 42. В её сфере в этом возрасте у тебя «слишком большой опыт» для младших должностей, а для старших ты «слишком дорого стоишь».

Она посередине. Невидимая.

Месяцы идут. Паника превращается в другое.

Злость. Депрессию. А затем… как ни странно… принятие.

Момент истины

Июльское утро. Элена в супермаркете. Смотрит на полки. Полные. Как всегда. Хлеб есть. Молоко есть. Фрукты есть.

Грузовики доставили товар. Работники склада разложили. Кассиры сканируют покупки.

Мир работает.

И без неё.

Компания, где она работала? Передала коммуникации агентству. Три человека на неполной занятости делают то, что раньше делали тринадцать на полной.

Клиенты заметили?

Нет.

Поставщики заметили?

Нет.

Рынок заметил?

Нет.

В этот миг Элена понимает нечто одновременно страшное и освобождающее:

Она не была необходима.

Не она как человек. Её должность. Её функция. Система продолжила работать. Без неё. Без её коллег.

Это осознание сокрушает.

Но затем постепенно что-то меняется.

Если мир в ней не нуждается…

…может быть, и ей можно перестать определять себя через то, что требуется миру.

Математика ненужности

Сделаем шаг назад.

Вернёмся к вопросу, который однажды задала то ли Мадлен Олбрайт, то ли Маргарет Тэтчер — история не даёт ясного ответа:

«Если ВВП России создают 10–15 миллионов человек, что делают остальные 130 миллионов?»

Вопрос был провокационным. Но в нём есть неудобная правда.

Каков ответ?

Потребляют.

Не производят. Потребляют. И это явление не российское. Оно мировое. Возьмём сельское хозяйство.

1800 год. 90 % населения работают на земле. Один крестьянин кормит 5–6 человек.

1900 год. 50 % населения работают на земле. Один крестьянин кормит 10–15 человек.

2000 год. 2 % населения работают на земле. Один фермер кормит более ста человек.

2024 год. В развитых странах — менее 1 %. Один фермер кормит более тысячи человек благодаря технике, технологиям, автоматизации.

Куда делись все остальные?

На заводы. Потом в офисы. Потом в сферу услуг. Но и там происходит то же самое.

Обрабатывающая промышленность.

1950 год: чтобы произвести тысячу единиц продукции, нужно сто рабочих.

2024 год: один рабочий и оборудование производят десять тысяч единиц.

Банковский сектор.

1980 год: для работы отделения нужны пятьдесят сотрудников.

2024 год: нужно приложение. И, возможно, три человека в кол-центре.

Логистика.

1990 год: нужны кладовщики, сотрудники, переписывающие данные, координаторы.

2024 год: алгоритмы, роботы, автоматизация.

Закономерность очевидна.

Чем дальше развиваются технологии, тем меньше нужны люди.

Не потому, что люди хуже. А потому, что машины лучше. Быстрее. Точнее. Дешевле. Надёжнее.

Кривая ненужности

Представь график.

Ось X — время, от 1800 года до наших дней.

Ось Y — доля людей, действительно необходимых для работы общества.

Кривая идёт вниз.

1800 год: нужны 90 % населения — чтобы возделывать землю, производить, строить.

1900 год: нужны 70 %.

1950 год: нужны 50 %.

2000 год: нужны 30 %.

2024 год: возможно, нужны 10–15 %.

Что делают остальные 85–90 %?

Потребляют. Администрируют. Координируют. Контролируют. Управляют.

Но не создают первичной ценности.

Конечно, многие работают. Но на работах, существующих потому, что существуют другие работы. Не потому, что необходимы сами по себе.

Подумай:

Фермер производит еду. Необходимо.

Инженер проектирует мост. Необходимо.

Врач лечит болезни. Необходимо.

А консультант, консультирующий консультантов?

Руководитель, управляющий руководителями?

Специалист по соблюдению требований, проверяющий исполнение норм, созданных другими такими специалистами?

Они необходимы?

Нет. Это занятость.

От плуга к алгоритму: краткая история устаревания человека

Этап 1. Аграрная эпоха, до 1800 года

Нужна каждая пара рук. Каждая рабочая сила на счету.

Крестьянская семья трудится от рассвета до заката. Все. Включая детей.

Не работаешь — не ешь.

Не работаешь — семья умирает с голоду.

Труд равен выживанию.

Этап 2. Промышленная революция, 1800–1950 годы

Машины заменяют руки.

Механический ткацкий станок выполняет работу сотни ткачей.

Возникает движение луддитов: рабочие уничтожают машины, потому что те «крадут работу».

Но система поглощает освободившихся людей. Потерявшие работу на земле находят её на фабриках.

Новые профессии: рабочие, техники, инженеры.

Труд меняется. Но остаётся необходимым.

Этап 3. Постиндустриальная эпоха, 1950–2000 годы

Заводы автоматизируются. Рабочих нужно меньше.

Но появляются услуги: банки, страхование, торговля, коммуникации.

Экономика смещается от производства вещей к производству услуг.

И прежде всего — к управлению теми, кто управляет.

Появляются менеджеры. Координаторы. Администраторы.

Этап 4. Цифровая эпоха, с 2000 года до наших дней

Алгоритмы заменяют умы.

Программа делает то, что прежде делала тысяча служащих.

Алгоритм решает то, что прежде решала сотня менеджеров.

Приложение заменяет целую отрасль.

И что теперь?

Теперь мы на странном этапе.

Технологии могли бы поддерживать работу общества силами небольшой доли людей.

Но люди существуют. Миллионы. Миллиарды.

И должны чем-то заниматься.

Поэтому создают занятость. Не необходимость.

Парадокс эффективности

Вот парадокс.

Чем эффективнее мы становимся, тем меньше нуждаемся в людях.

В 1800 году для производства определённого количества продукции требовались сто человек.

В 2024 году достаточно одного — и технологий.

Кто остальные девяносто девять?

Они должны были бы стать свободными. Заниматься другим. Создавать, думать, жить.

Но система устроена иначе.

Она говорит: «Ты должен работать, чтобы заслужить право жить».

Поэтому создаёт ненастоящую работу. Занятость. Театр.

Почему?

Потому что миллионы безработных — риск.

Люди без дохода не потребляют.

Люди без роли задают неудобные вопросы.

Люди с избытком свободного времени могут взбунтоваться.

Поэтому система предпочитает платить за ничегонеделание, а не оставлять людей без работы.

Вот где мы оказались.

Миллионы людей, похожих на Марко из предыдущей главы. На Элену.

Работают. Но в глубине души знают: они не необходимы.

И это их опустошает.

Правда в цифрах

Попробуем говорить конкретно.

Сколько людей на самом деле нужно для работы Италии?

Первичный сектор — сельское хозяйство, рыболовство, добыча: 3 % рабочей силы.

Вторичный сектор — промышленность, производство: 20 %.

Третичный сектор — услуги: 77 %.

Но сколько из этих 77 % занимаются действительно необходимой работой?

Медсёстры, врачи, учителя, перевозчики, техники, электрики, сантехники, пожарные, полиция: возможно, 30–40 % сектора услуг.

Остальные?

Маркетинг. Консалтинг. Администрирование. Координация. Управление. Продажи. Бюрократия. Контроль соблюдения требований.

Необходимы? Спорно.

Реалистичная оценка:

Чтобы Италия функционировала — еда, энергия, жильё, здравоохранение, транспорт, безопасность, образование, — возможно, достаточно 10–15 миллионов человек.

А остальные 10–12 миллионов работников?

Занимаются полезным. Но не незаменимым.

Миллионы вообще не работают: безработные, пенсионеры, учащиеся.

Это не моральная оценка.

Это математика.

Почему тебе об этом не говорят

Если это правда, почему никто не обсуждает?

Потому что такое признание было бы взрывоопасным.

Представь, что правительство говорит:

«На самом деле 70 % из вас экономически не нужны. Но мы всё равно платим вам, чтобы сохранять социальный мир».

Бунт гарантирован.

Поэтому видимость поддерживают.

Говорят: «Труд облагораживает человека».

Говорят: «Кто не работает, тот не ест».

Говорят: «Ты должен быть продуктивным».

Но это театр.

Театр, необходимый для предотвращения хаоса.

Ведь если миллионы людей узнают, что экономически избыточны, система рухнет.

Не из-за нехватки ресурсов. Из-за нехватки смысла.

Элена и точка отсчёта

Вернёмся к Элене.

Через полгода безработицы она разговаривает с собой.

Сидит на балконе. На столике забыт остывший кофе.

И спрашивает: «Чего я на самом деле хочу?»

Не чего должна хотеть. Не чего разумно хотеть.

Чего хочет по-настоящему.

Ответ удивляет. Она не хочет возвращаться в офис. Не хочет снова притворяться, будто совещания нужны. Не хочет составлять отчёты, которые никто не читает.

Она хочет…

…времени.

Времени читать. Быть с дочерью. Гулять без спешки. Думать.

Она хочет жить.

Но есть проблема. Ипотека. Счета. Тающие деньги на банковском счёте. Она не может позволить себе «просто жить».

А может, может?

Математика свободы

Элена считает.

Необходимые ежемесячные расходы:

Ипотека: 650 евро.

Коммунальные счета: 150 евро.

Еда: 300 евро.

Расходы на дочь: 200 евро.

Страховка, бензин, разное: 200 евро.

Всего: 1500 евро в месяц.

Раньше она получала 2200 евро после налогов.

Тратила 2000. Откладывала 200.

Теперь — пособие по безработице 900 евро и сбережения.

Сбережений хватит на восемь — десять месяцев.

Потом?

Элена принимает радикальное решение.

Отказывается от лишнего.

Продаёт машину. Пользуется велосипедом и общественным транспортом. Экономия — 200 евро в месяц.

Отказывается от ресторанов, кино, подписок. Экономия — 150 евро в месяц.

Отменяет абонемент в спортзал. Бегает в парке. Экономия — 50 евро в месяц.

Теперь необходимые расходы — 1100 евро в месяц.

Находит работу на полставки. Двадцать часов в неделю. Продавцом в книжном. Зарплата — 800 евро.

Плюс пособие — 900 евро.

Всего — 1700.

Достаточно.

И двадцать дополнительных свободных часов в неделю.

Она не богата. Но свободна.

Парадокс освобождения

Вот парадокс.

Когда Элена работала полный день, она была нужна системе. Но чувствовала себя бесполезной. Теперь работает неполный день в книжном — объективно менее «важная» работа — и ощущает себя полезной.

Почему?

Потому что по-настоящему помогает людям. Советует книги. Слушает. Создаёт связи. Это не стратегично. Не масштабируется. Не оптимизировано.

Но это настоящее.

И в этом вся разница. Элена открыла то, чего система не хочет тебе открывать:

Можно жить на гораздо меньшие деньги, чем кажется.

Когда живёшь скромнее, меньше зависишь. Меньше зависишь — больше свободы. Больше свободы — можно выбирать осмысленную работу, а не только ту, за которую платят.

Ты не необходим. И это нормально

Вот неудобная правда. Экономическая система не нуждается в тебе. Не в тебе лично. Не в твоей уникальности. Не в твоём потенциале.

Ей нужна функция. А выполнить её может кто угодно. Или, всё чаще, никто — потому что машина справляется лучше.

Но вот главное:

Если системе ты не нужен…

…значит, тебе больше не нужно жить ради системы.

Не нужно оправдывать своё существование продуктивностью.

Искать ценность в выполняемой роли.

Измерять себя отработанными часами, завершёнными проектами, заработанными деньгами.

Ты свободен.

Свободен выбирать. Жить по собственным ценностям, а не по рыночным. Говорить «нет» работе, которая опустошает. Искать смысл в другом.

Несостоятельное уравнение

Система продала тебе уравнение:

Человеческая ценность = Экономическая продуктивность.

Много производишь → Много стоишь.

Мало производишь → Мало стоишь.

Не производишь → Ничего не стоишь.

Но это уравнение ложно.

Твоя ценность не зависит от того, сколько ты производишь. Сколько зарабатываешь. Какую роль выполняешь.

Твоя ценность есть. Точка.

Ты существуешь. Значит, ты ценен. Не нужно это заслуживать. Доказывать. Оправдывать.

Ты существуешь. Достаточно.

Практика. Медитация о ненужности

Эта практика пугает. Но освобождает. Найди спокойное место. Сядь удобно.

Этап 1. Признание

Произнеси вслух:

«Мир во мне не нуждается».

Скажи по-настоящему. Даже если больно.

«Мир во мне не нуждается».

Почувствуй, что возникает.

Страх? Печаль? Злость? Стыд?

Позволь чувству появиться. Не борись с ним.

Этап 2. Страх

Побудь со страхом.

Что означает, если мир в тебе не нуждается? Что ты бесполезен? Ничего не значишь? Можешь исчезнуть, и никто не заметит?

Почувствуй тяжесть этой мысли.

Этап 3. Правда

Теперь произнеси:

«И это нормально».

«Мир во мне не нуждается. И это нормально».

Повтори.

«Моя ценность — не в моей функции».

Повтори.

«Я ценен не тем, что делаю, а тем, кто я есть».

Повтори.

Этап 4. Освобождение

Продолжай повторять, пока страх не начнёт меняться.

Он не исчезнет. Но смягчится. И постепенно что-то сдвинется.

Страх превратится… в лёгкость.

Ведь если тебе не нужно ничего доказывать…

…не нужно оправдывать своё существование…

…не нужно быть необходимым, чтобы заслужить право жить…

…значит, ты свободен.

Свободен выбирать, что делать. Не потому, что должен. А потому, что хочешь.

Последнее открытие

Спустя несколько месяцев после произошедших с ней перемен Элена сказала мне то, чего я никогда не забуду.

«Когда я работала полный день, чувствовала себя важной. Но пустой.

Теперь я работаю неполный день в книжном. Я не важная. Но внутри я наполнена».

В чём разница?

Важность — ценность, которую приписывает тебе система.

Наполненность — ценность, которую ощущаешь ты.

Можно быть чрезвычайно важным для системы и пустым внутри. Можно не иметь для неё значения и быть полным жизни.

Вопрос не в том:

«Насколько я необходим?»

Вопрос в другом:

«Чувствую ли я себя живым?»

Тихая революция

Революция уже происходит. Ненасильственная. Негромкая.

Революция таких людей, как Элена. Понявших, что правила игры нечестны.

Что обещание «усердно работай — и будешь счастлив» было ложью.

И выбравших другое. Не все могут себе это позволить. Я знаю. Не у всех есть сбережения. Не все могут сократить расходы.

Но могут гораздо больше людей, чем тебе кажется.

Проблема не экономическая. Психологическая. Мы боимся. Осуждения. Неудачи. Спуститься по социальной лестнице. Оказаться «недостаточно хорошими».

Но этот страх запрограммирован.

Его внедрила в тебя система. Ведь без страха ты выйдешь из игры. А она не может этого допустить.

Вопрос, который меняет всё

Прежде чем закончить главу, спроси себя:

«Если бы деньги не были проблемой, как бы я жил?»

Не кем бы работал.

Как бы жил.

Где? С кем? Чем занимался?

Теперь спроси:

«Какую часть этой жизни я могу построить и с меньшими деньгами?»

Потому что, возможно — возможно, — ты обнаружишь: желанная жизнь стоит дешевле той, которой ты живёшь.

И единственное, что держит тебя в клетке, — страх из неё выйти.

Глава 3. Кто ты, если не твоя работа?

История Дмитрия

Дмитрию 38 лет.

Вернее, поправка: ему было 38, когда его жизнь рухнула.

Пятнадцать лет он был «Дмитрием, старшим разработчиком». Потом — «Дмитрием, руководителем команды». Затем — «Дмитрием, техническим архитектором».

Каждое повышение добавляло что-то к его личности. Как медаль на мундир.

Сентябрь 2023 года. Компанию покупают. Реорганизация. Его команду расформировывают.

Дмитрий получает щедрое выходное пособие — зарплату за полгода. Прекрасные рекомендации.

«Ты быстро найдёшь работу, — говорят ему. — С твоим опытом через месяц устроишься».

Но он не начинает искать сразу.

Решает сделать паузу. «Заслужил», — думает. Пятнадцать лет без остановки.

Первые дни странные, но приятные.

Просыпается без будильника. Неспешно завтракает. Читает. Гуляет. Смотрит сериалы, на которые никогда не хватало времени.

«Хорошо, — думает. — Надо бы почаще».

Но через две недели что-то меняется. Начинает подкрадываться пустота.

Нечем заняться. Ничего срочного. Ничего важного.

Открывает ноутбук. Проверяет почту. Пусто. Никому не нужен.

Проверяет LinkedIn. Бывшие коллеги публикуют новости, проекты, успехи.

А он? Ничего. Он вне игры.

Начинает искать работу. Не из-за денег. Чтобы вернуть себе ощущение, кто он.

Рассылает резюме. Проходит собеседования.

И там случается нечто тревожное.

На просьбу «Расскажите о себе» Дмитрий… не знает, что ответить.

Говорит о проектах. Технических навыках. Профессиональном опыте.

Но когда рекрутер уточняет: «Нет, о себе. Какой Дмитрий человек?» —

Тишина.

Дмитрий не знает.

Крушение профессиональной идентичности

Вечером Дмитрий садится на диван. Выключает всё. Телефон, компьютер, телевизор.

И задаёт себе вопрос:

«Кто я?»

Ответ, который возникает, леденит:

Не знаю.

Пятнадцать лет всё было просто: «Я разработчик. Руководитель команды. Технический архитектор».

А теперь?

Теперь он никто.

И впервые в жизни понимает, насколько полностью его личность срослась с работой.

Если его спрашивали:

«Чем занимаешься в свободное время?» — «Ну, я много работаю, поэтому…»

«Какие у тебя увлечения?» — «Читаю техническую документацию, слежу за конференциями…»

«Кто твои друзья?» — «В основном коллеги».

«Что тебя увлекает?» — «Моя работа».

Всё было работой.

И теперь, когда её больше нет…

…не остаётся ничего.

Следующие дни Дмитрий проводит словно в тумане. Не в депрессии. Не в печали.

В пустоте.

Будто кто-то нажал кнопку удаления его личности.

Работа как личность: давняя история

Это явление не ново.

Тысячелетиями человеческая идентичность была связана с трудом.

В средневековых селениях фамилия происходила от ремесла:

Smith — кузнец.

Miller — мельник.

Baker — пекарь.

Carpenter — плотник.

Ты был своей работой.

И это имело смысл.

Ведь занятие передавалось по наследству. Было устойчивым. Постоянным.

Родился сыном кузнеца, стал кузнецом, умер кузнецом. С первого дня было ясно, кто ты.

Не было кризиса. Не было вопросов.

Проблема появляется с современностью.

Когда работа становится изменчивой. Когда за жизнь ты меняешь её три, пять, десять раз.

Когда она больше не наследуемая идентичность, а выбор.

И главное — когда может исчезнуть.

В эпоху постоянной профессиональной принадлежности это работало.

А теперь?

Теперь ты строишь личность на зыбучем песке.

Когда почва уходит из-под ног — увольнение, выгорание, пенсия, — рушится всё.

Идентичность как маска

Вспомни, как люди знакомятся.

Встречаешь кого-то на вечеринке. После любезностей:

«А ты чем занимаешься?»

Не «кто ты». Не «что тебя увлекает». Не «что помогает тебе чувствовать себя живым».

«Чем занимаешься?»

Перевод: «Назови свою общественную функцию, чтобы я мог тебя классифицировать».

И ты отвечаешь своей маской:

«Я юрист».

«Я учитель».

«Я предприниматель».
«Я консультант».
Но со временем маска становится лицом.
Ты так долго носишь роль, что забываешь: это роль.
Начинаешь верить: «Вот это и есть я».
А когда роль исчезает, кажется, что исчезаешь и ты.

Эксперимент с именем

По совету психотерапевта Дмитрий проводит эксперимент.
Неделю на вопрос «Чем занимаешься?» отвечает не работой.
Первый день. Случайная встреча с соседом.
«Привет, Дмитрий, как дела? Чем интересным занят?»
«Исследую, что мне по-настоящему нравится».
Сосед озадачен: «А, понятно… Значит, перерыв в работе?»
«Что-то вроде».

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.