

Кризис энерго- носителей

Александра Кочеткова

СОВРЕМЕННЫЙ БИЗНЕС И КОРПОРАТИВНАЯ ЖИЗНЬ — ПОЛЕ ВЫСОКОГО НАКАЛА. ИНТЕНСИВНЫЙ ТРУД ЗДЕСЬ НЕРЕДКО ПРИВОДИТ К «ВЫГОРАНИЮ» ЛЮДЕЙ, КОГДА ОНИ ЛИШАЮТСЯ ЭНЕРГИИ И ИНТЕРЕСА К РАБОТЕ, А СЛЕДОМ — ЗДОРОВЬЯ И СИЛ НА ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ. ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ, ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО ЛИБО ЖЕРТВОВАТЬ КАРЬЕРОЙ, СНИЗИВ СЛУЖЕБНУЮ НАГРУЗКУ, ЛИБО СОЗДАТЬ ДЛЯ СЕБЯ «АНТИПРИГАРНОЕ ПОКРЫТИЕ».

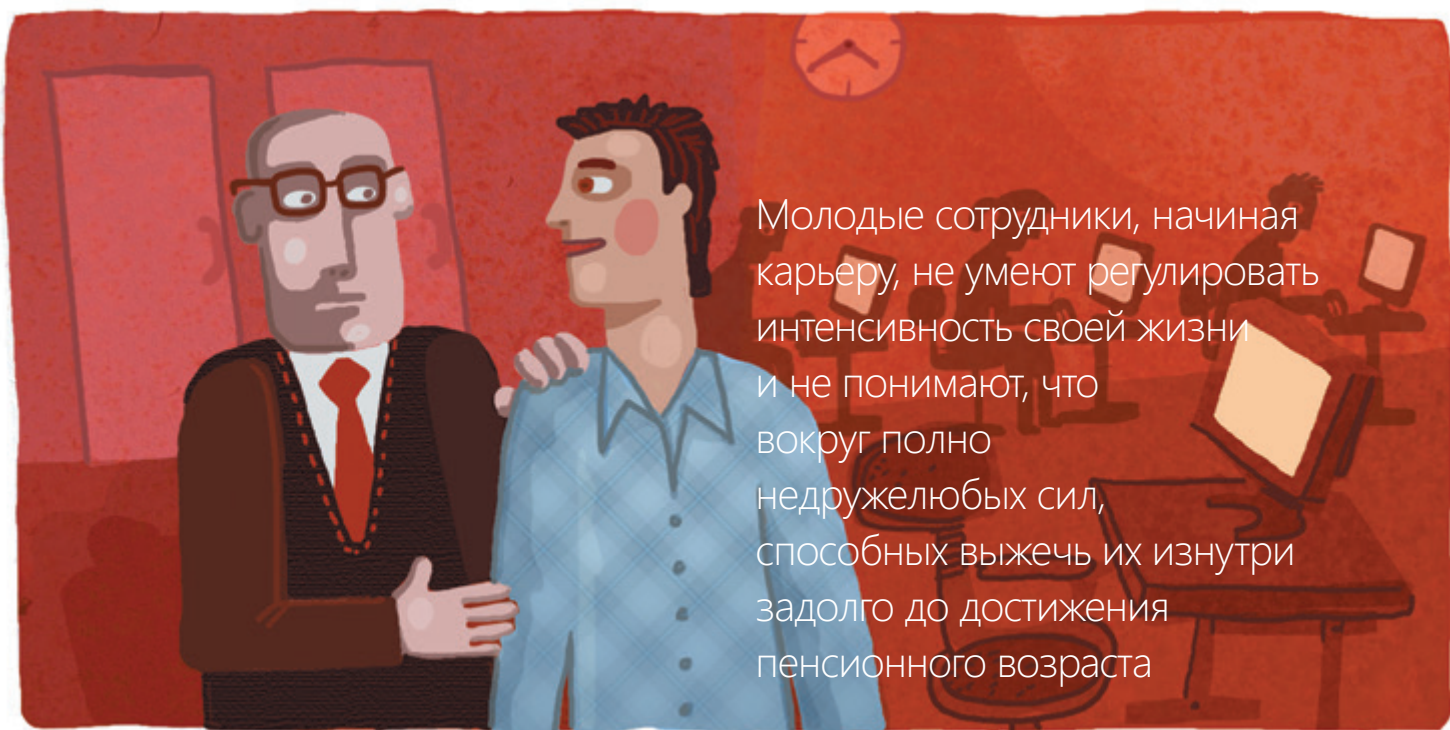
Выгорание никогда не случается «вдруг». Это довольно плавный и потому не всегда заметный для человека процесс. Он поэтапный, причем практически на любом этапе его можно сделать обратимым. Чем раньше человек осознал, что с ним происходит, тем легче будет построить регенерационную систему: включаемая изо дня в день, она поможет человеку выдерживать нагрузку и реализовывать цели, которые были бы неподвластны ему в загнанном состоянии.

С МЕСТА — В КАРЬЕРУ

Начнем с описания «нулевого» этапа, когда человек еще не знает о существовании феномена выгорания. Окончив вуз, он вступает в трудовую жизнь и не подозревает, что здесь полно недружелюбных сил, способных выжечь его изнутри задолго до того, как он достигнет пенсионного возраста. Неопытность и амбиции молодости делают его очень уязвимым. Добавим к этому, что люди часто несут в себе мощный тренд саморазрушения, причинения себе вреда: они изначально воспринимают выгорание как нечто в порядке вещей. При этом мало кто из молодых осознает пределы своих возможностей, заложенные природой, или оценивает собственную генетику (что «дали» родители, какие мутации возможны). Между тем трезвая оценка возможных проблем необходима для того, чтобы человек корректировал интенсивность своей жизни, которая напрямую влияет на скорость выгорания.

Итак, молодой человек устраивается на работу или ударяется в предпринимательство, он в самом расцвете сил, он ничего не знает о собственном здоровье и начинает жить героической жизнью, изо дня в день свершая подвиги на рабочем месте. Таким образом, психологически он будет проживать свою жизнь намного быстрее, чем если бы расходовал свою энергию умеренно. И если интенсивность его жизни такова, что на каждый прожитый год будет уходить 7 «психологических», через 6–7 лет он станет глубоким стариком. Расцвет своей психологической старости такой человек встретит годам к 38. Казалось бы — возраст всего лишь психологический. Однако проблема в том, что человеческое поведение большей частью управляется правополушарными сигналами. И если правое полушарие запускает программу старения, это может спровоцировать различные сбои в здоровье, заложенные генетикой. Следовательно, программа старения может включиться очень рано — многим после тридцати. А поскольку люди не знают своей генетики, многие симптомы, которые начнут исподволь проявляться, останутся неопознанными. Тем более что сам человек вряд ли сумеет связать между собой мелкую совокупность признаков надвигающейся болезни, а обратиться к врачу, скорее всего, не догадается.

Стандартная реакция людей, в которых уже работает программа выгорания (ее можно заметить по признакам быстрой усталости): «Ничего, нужно только выспаться —



Молодые сотрудники, начиная карьеру, не умеют регулировать интенсивность своей жизни и не понимают, что вокруг полно недружелюбных сил, способных выжечь их изнутри задолго до достижения пенсионного возраста

и пройдет!» Таким образом, у людей уже в молодости могут формироваться неожиданные для них и для их биологического возраста состояния, а поскольку они игнорируют симптомы, не за горами и обострения, и хронические фазы. На этой все-таки еще ранней стадии человек, в идеале, должен обзавестись своего рода «аптечкой», состоящей из различных способов, которые помогали бы ему восстанавливаться. Ведь если человек даст себе труд задуматься, он должен прийти к простой мысли: если ему сейчас тяжело, то дальше будет еще сложнее. Это гарантируют переработка, недосып и прочие непереносимые спутники современного человека. Иногда во время лекций я спрашиваю у своей аудитории: «Что вы делаете для того, чтобы прийти в себя и восстановить энергию?» Как правило, серьезного ответа нет: люди просто не задумываются о том, как могли бы себе помочь. Часто этому мешает и стандартное заблуждение «Я же молод!», которое делает человека непредусмотрительным. Молодые люди предпочитают жить в полную силу.

УПОРНЫЙ «ТРУП»

Теперь посмотрим, как со всеми этими исходными данными поступают современные корпорации, устраивающие такую молодежь на работу. Ее ловят на знаменитую удочку мотивации — быстрый карьерный рост, деньги, деловые поездки по стране или миру. Молодой человек еще не знает, что такое корпоративная «мясорубка» (обычное явление в компаниях с высокой степенью недостроенных бизнес-процессов, эксплуатации и стресса). При этом — так уж устроена жизнь — позиция компании в отношении сотрудников, и прежде всего потенциальных трудолюбов, будет весьма определенной. Если человек готов к эксплуатации — его будут эксплуатировать. Мониторить нагрузку своих людей, выгонять их в отпуск, когда «пора», и так далее — никто не станет. Максимум, о чем позаботится компания, — это чтобы ее не обвинили в создании условий для возникновения профзаболеваний у сотрудников или производственного

травматизма. Между тем последствия служебных перегрузок могут быть похуже производственных травм, тому у меня есть масса примеров. Одна из моих знакомых спровоцировала перегрузками на работе скоротечное онкологическое заболевание. Ее начальник, узнав об этом, среагировал так: «Вы же сами набирали такое количество проектов!» Позиция заведомо лицемерная: понятно, что отказ взять в работу дополнительные проекты вряд ли сошел бы моей знакомой с рук.

Подобным вот образом компании и «ловят рыбу на блесну», и к таким последствиям это приводит. И в этом смысле эгоцентричность молодых, на которую так пеняют сегодняшние работодатели, не более чем защитная реакция. Люди не хотят жить так, как предыдущее, почти «убитое» поколение. И они имеют на это право.

Казалось бы, у компании есть все резоны заботиться о своих людях. Хотя бы с точки зрения устойчивости бизнеса, ведь износ человеческого капитала порождает системный кризис. Но компании к этому не готовы: слишком велики текущие издержки. Тем более что всегда найдется изрядная часть сотрудников, психотип которых очень приспособлен для эксплуатации, а также молодежь с «большим потенциалом» и амбициями. Попадая в такую систему, молодые люди, подстегиваемые одобрением начальства и коллег, начинают трудиться, не поднимая головы и чаще всего не понимая, к каким последствиям это приведет. Так проходит первый этап выгорания, который проявляется в том, что человек начинает уставать.

Усталость — это следствие отключения энергетической системы, пауза в ее работе, которая свидетельствует об отсутствии запаса энергии. Индикатор скорой усталости — это признаки утомления, которые человек должен научиться замечать — и прекращать свою деятельность задолго до того, как на него обрушится усталость. Усталость — это пограничное состояние, однако человек имеет обыкновение перепрыгивать этот барьер, невзирая на отсутствие энергии, с помощью различных химических стимуляторов:

На нарастающую усталость «выгорающий» нередко реагирует лишь новыми проявлениями трудоголизма. Это значит, что он попал в зависимость от адреналина, который генерируется в нем при появлении новых задач и проектов



кофе, сигарет и прочего. И постепенно у человека запускается адреналиновый формат существования, то есть он генерирует энергию только вследствие адреналиновых выбросов. Однако наш организм не приспособлен для того, чтобы ежедневно тратить то, что зарезервировано природой исключительно под критические ситуации.

Человек, пребывающий в состоянии нарастающей усталости, все более склонен к трудоголизму как к разновидности адреналиновой наркомании. Зависимость от адреналина, который генерируется в нем при появлении новых задач и проектов, растет. На этой фазе у человека возникает синдром психоэмоционального выгорания, которое проявляется в неустойчивых реакциях. С одной стороны — в агрессии, с другой — в тоске и раздражительности. Таким своеобразным способом тело сигнализирует о накапливающихся проблемах. На этой стадии у человека уже не хватает сил на то, чтобы испытывать радость от работы и от жизни, — а значит, он уже не может черпать энергию с помощью личностных духовных инструментов. При этом особенно страдают материалисты, на которых жизнь наступает всей своей чутунной пятой.

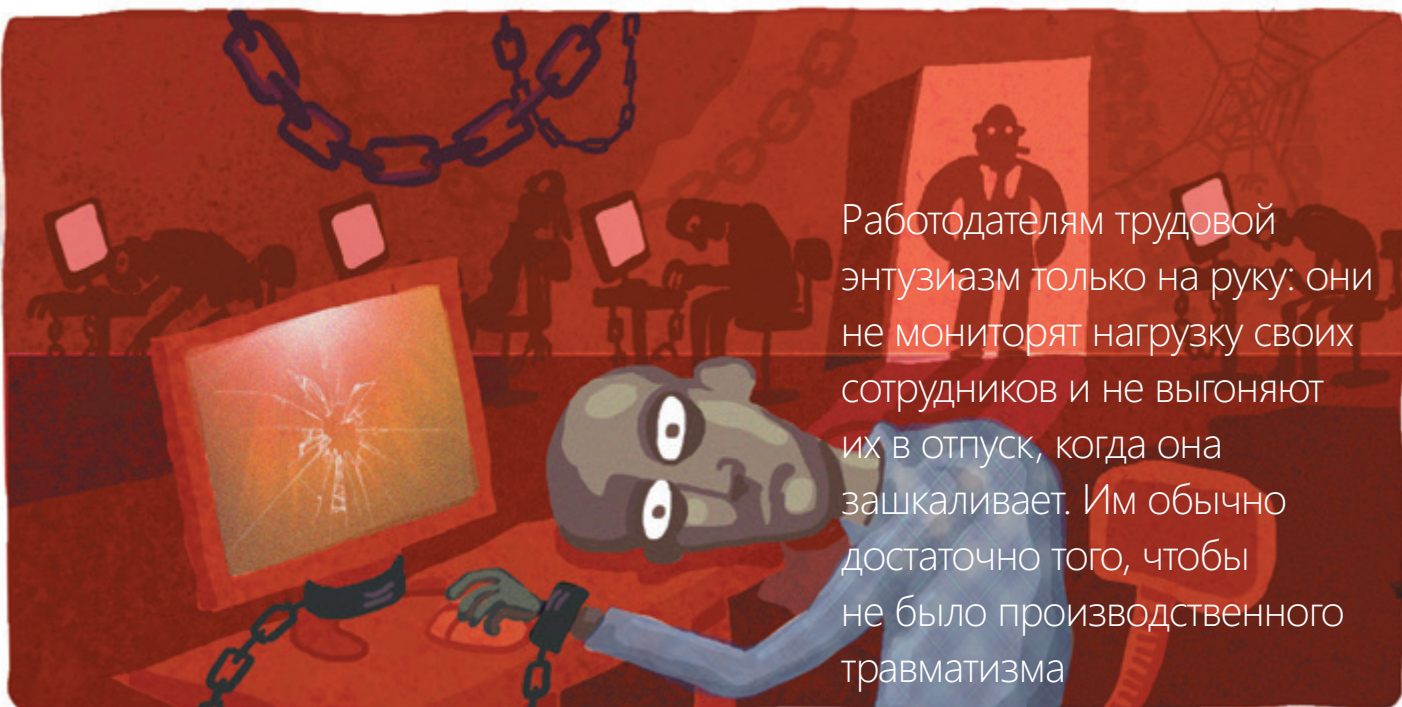
Человек начинает все чаще испытывать желание освободиться, вырваться, сбросить, оторваться. Однако на этом этапе также мало кто предпринимает какие-либо действия для того, чтобы построить систему искусственной регенерации. И потому усталость только накапливается, приобретает хроническую форму, что приводит к дефициту питательных веществ в организме и депрессивному состоянию человека. Но самое неприятное — этот этап уже свидетельствует о разрушении здоровья: человеку все сложнее сопротивляться болезням, которые начинают на него обрушиваться. Сначала в качестве простой соматики, затем — простудных заболеваний и далее по списку. У меня была одна коллега, которая в один год болела воспалением легких подряд восемь раз. Она заболела сразу же, как только возвращалась на работу, пока однажды врачи не поставили ей ультиматум: «Либо увольняетесь, либо девятого раза не переживете!» Более распространенным случаем являются разного рода аллергические реакции, которые неожиданно проявляются у людей. Шутливые

комментарии окружающих про «аллергию на жизнь» очень близки к истине: коллективное бессознательное чутко улавливает, где зарыта собака. Действительно, это аллергия на жизнь и на работу как следствие потери мощности и невозможности справиться с текущей нагрузкой. На этом этапе спохватываются обычно те люди, которые получили тяжелый диагноз, даже ошибочный, и эта встряска позволяет пересмотреть им свой подход к жизни. Однако часть людей продолжает героически скакать дальше, без тормозов, заедая и запивая свои тревожные состояния не только органическими веществами. Потеря интереса к жизни и радости вместе с психоэмоциональными срывами продолжают прогрессировать. Наступает следующий этап: в какой-то момент «предохранители» организма, скрытые в правом полушарии мозга и подкорке, понимая, что человек разрушается, срабатывают ради его спасения. Выражается это в том, что пропадают желания, цели, ценности и мотиваторы, а также все то, что близко к зоне, в которой рождались импульсы развития. Система просто отключается, поскольку у человека уже больше нет энергии на то, чтобы следовать своим собственным установкам. На него наваливается пустота. Жизнь становится сначала бесцельной, а затем и бессмысленной. Научно это называется нарушением витальности — нежеланием жить. Через некоторое время такое положение вещей может привести к постановке известного экзистенциального вопроса: «А зачем, собственно говоря, нужна такая жизнь — и жизнь вообще?»

ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

Впрочем, первая часть вопроса не так страшна. Она может привести к дауншифтингу¹. И это даже неплохо, если человек действительно позволит себе уйти из той жизни, которой живет. Эту паузу можно эффективно потратить на «демонтаж» и «переустройство» своего внутреннего мира. Впрочем, такой временный уход из собственной жизни не имеет отношения к праздному времяпрепровождению на берегу реки или моря: без большой внутренней работы над собой

¹ От англ. downshift — «движение вниз». Этим термином обозначают философию жизни ради себя и отказ от чужих целей и карьерных устремлений.



Работодателям трудовой энтузиазм только на руку: они не мониторят нагрузку своих сотрудников и не выгоняют их в отпуск, когда она зашкаливает. Им обычно достаточно того, чтобы не было производственного травматизма

любое бегство может оказаться бессмысленным. Я знаю довольно много людей, которые, проведя несколько лет в «прекрасном далёко», возвращались к обычной жизни и уже через две недели обнаруживали себя даже более выгоревшими, чем прежде. А это означает, что человек сумел восстановиться для безделья и отдыха — и это максимум, на который он способен. Очень напоминает реабилитацию после тяжелой травмы, когда в какой-то момент человеку может показаться, что он полон сил, однако это заблуждение: прежним он не будет никогда. Если повреждение слишком серьезно, восстановить себя получается далеко не у всех.

На последнем этапе выгорания начинают разрушаться отношения с другими людьми: пропадает энергия для поддержания хоть сколько-нибудь устойчивых связей. Общаться с таким человеком окружающим становится все тяжелее. Поэтому в какой-то момент трудоголик рискует оказаться абсолютно одиноким.

Хотела бы заметить, что институт брака на фоне повышенной интенсивности жизни современных людей становится все более формальным образованием. Семья превращается в отношения без обязательств, и этому есть простое объяснение. Дело в том, что выгорающие молодые мужчины и женщины рано или поздно отказываются от того, чтобы иметь дело с партнером, который так или иначе «подъедает» остатки сил. Это разрушение протекает у мужчин и у женщин одинаково: пол здесь ни при чем. Таким образом, наблюдается общий тренд к холостяцкой жизни, развивается так называемый третий пол, замкнутый на самом себе и получающий детей из пробирки. Однополюсные отношения также являются весьма естественной формой жизни для такого мира. Какие бы законы сегодня ни принимались, не мешало бы отвлекаться от эмоциональной дискуссии и задаться вопросом, почему вдруг в истории человечества опять возник период, когда такие отношения стали актуальны. И изменения эти не могут объясняться «развращенной эпохой». Проблема в том, что мужчины и женщины не хотят тратить энергию на то, чтобы построить отношения с противоположным полом. Дети в мире выгоревших родителей нужны только по сугубо рациональным соображениям «продолжения рода», и никак иначе. Сил

на любовь в таких семьях не остается. И потому не стоит удивляться приходу в школу страшного поколения детей, которые по сути своей являются марионетками. У них не проснулась душа, не зародились чувства. И вовсе не потому, что родителям было наплевать: просто у них не было сил на то, чтобы что-то инвестировать в своих детей, а самое главное — любить их.

Разрушение отношений почти выгоревшего человека приводит к мизантропии. Он может ненавидеть все человечество в целом и отдельный пол в частности; в любом случае в результате сжатия эмоционального поля в нем прогрессирует холод как защитная реакция организма.

АНТИПРИГАРНОЕ ПОКРЫТИЕ

Очевидно, что к определенному возрасту, обычно к сорока годам, у делавшего карьеру человека накапливаются проблемы со здоровьем, отношениями, духовной жизнью, любовью, работой. В этот период он вступает в полосу «русской рулетки». Единственное, что позволяет ему расшевелить себя, — это игра со смертью в том или ином виде. Это может быть страсть к рискованным видам спорта, просто «дурацким» выходкам — таким как внезапное увеличение скорости на скользком участке дороги во время езды на автомобиле. Поиск подобных источников для «подзарядки» говорит лишь о том, что проблема энергетической недостаточности зашла слишком далеко, а человек в этом смысле давно потерял автономность.

Если такое состояние настигло руководителя компании, то последнюю ждут очень «интересные» времена. В поисках энергии такой управленец будет провоцировать «энергонесущие» конфликты и скандалы, принимать странные, немотивированные решения, а его поведенческие реакции начнут «гулять» в диапазоне между агрессией и замкнутостью. Он примется играть с компанией и со своими сотрудниками. К бизнесу как таковому вся его деятельность уже перестает иметь отношение; это скорее проявления почти осознанного суицидального синдрома, безотчетно направленного в том числе на разрушение компании. Другим поведенческим сценарием является инфантилизм как отказ от ответственности. На этом этапе спасти человека могут

важные события в его духовной сфере — встреча с Учителем, настоящая любовь или отъезд. Отъезд, скорее всего, навсегда: в любом случае структура его личности уже не способна нести нагрузку окружающего мира.

Несмотря на путающую картинку, еще раз хочу напомнить: все эти процессы не являются дорогой в одну сторону. В любой момент, даже если процесс выгорания зашел довольно далеко, можно постараться вернуться.

Если разобрать суть процесса, мы увидим, что выгорание — это нарушение баланса нагрузки и мощности человека. А значит, нужно пересмотреть каждую из этих составляющих. Одной из возможностей восстановить свою энергетическую гармонию является освобождение от нагрузки. Это можно сделать с помощью элементарного отказа от любых амбициозных планов и избавления от разного рода химер, которые откачивают у человека большой объем энергии. Второе: необходимо волевым способом научить себя маршрутизировать свою нагрузку и согласно выбранному маршруту упаковывать рабочий день. Третий шаг — наконец освоить тайм-менеджмент (который в России до сих пор не в ходу), притом что на рынке уже давно есть много хороших продуктов. Люди у нас до сих пор живут по наитию, выполняя задачи по принципу «как придется», забывая о собственных планах, спохватываясь и провоцируя стрессовые ситуации, но не делая никаких попыток взять на вооружение принципы тайм-менеджмента. Не так давно с одним управляющим мы попытались обсудить проблему выгорания его сотрудников. Разговор был короткий: даже простыми ежедневниками в этой компании люди не пользовались.

Еще один важный момент — это делегирование полномочий. На работе ли, в быту — не важно. Всегда и у каждого найдется знакомый, подрядчик, коллега, подчиненный, которому можно отдать своей часть нагрузки. Главное здесь — научиться коммуницировать, делить нагрузку на части, не бояться просить.

Наша задача — найти технологический способ научиться, оставаясь в «аду», выдерживать нагрузку. И когда технология появится — мы увидим чудо. Мы поймем, что способны на многое.

Второй аспект работы над собой связан с повышением собственной мощности. Если человек

обнаружил, что энергии не хватает, начинать нужно с тела: необходимо пройти диспансеризацию, все виды обследования, которые рекомендует врач. В наше время это не сложно, можно уложиться в пару дней. Главное — перевести эту проблему в осознанную область и получить точное руководство к действию.

Другим важным объектом работы является сознание. Оно перегружено — а значит необходимо приобрести навыки скоростной обработки информации, научиться быстро анализировать (в том числе с помощью техник аутотренинга), получить инструмент переваривания задач — и моментально на них реагировать. Девиз Скарлетт О'Хары «Я подумаю об этом завтра!»² — самый короткий путь к выгоранию. Возводить эту цитату в правило категорически нельзя. В противном случае получим в придачу ко всему еще и проблемы с памятью: то, что мы откладываем на завтра, оседает в глубинах памяти в качестве травмы. Избежать же этого можно только отработкой всех проблемных ситуаций тут же, в минуту их возникновения, и освобождением сознания от них в режиме нон-стоп. На завтра можно откладывать исключительно задачи, требующие определенного периода «инкубирования». Принцип «Утро вечера мудренее» актуален лишь для инструментов целеполагания, а не переживания, стрессов и шоков.

За сознанием следует работа с подсознанием. Человеку потребуется потратить время на выработку собственной философии, которая позволит ему держать удар, падать и вставать, терпеть боль и идти вперед. Философию нужно либо заимствовать, либо сконструировать с помощью собственных тезисов, которые позволят ему принимать внешний мир. Далее следует ювелирная работа, связанная с областью души и духа. Для того чтобы найти в себе «душевные силы», необходимо прочувствовать и понять, что тебя связывает с окружающим миром. Только найдя ответ на этот вопрос, человек может осознать себя частью большого энергетического поля, которое всегда поделится своей частью энергии — при условии, что ты его воспринимаешь (религия в данном случае является частностью). Второй пласт работы с душой — это поиск отдушины. То есть зоны деятельности, в которой душа отдыхает. Отдушиной может стать любое созидательное хобби, которое является для человека источником энергии. Хотела бы сразу заметить, что все это не имеет отношения к потреблению и созерцанию в различных видах: ни шопинг, ни спорт, ни даже посещение выставок здесь не подходят.

Важно построить сбалансированную систему таким образом, чтобы каждая ее область содержала, несла в себе и генерировала энергию. И если нам удалось это сделать, со временем мы обнаружим, что жизнь становится легче, сил заметно прибавилось — хотя нагрузка вроде бы осталась прежней.

БЖ

Об авторе

Александра Кочеткова

профессор кафедры бизнеса и делового администрирования Института бизнеса и делового администрирования Академии народного хозяйства при Правительстве РФ. Автор книги «Основы управления в условиях хаоса (неопределенности)» — М.: Рид Групп, 2012.

