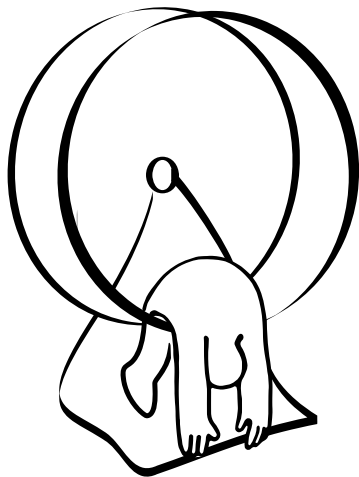




Алёна Владимирская

уставшие

реальная
программа
победы над
выгоранием,
когда совсем
ничего
не хочется
и совсем
ничего
не помогает



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.4
В57

Владимирская, Алёна.

В57 Уставшие. Реальная программа победы над выгоранием, когда совсем ничего не хочется и совсем ничего не помогает / Алёна Владимирская. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с.

ISBN 978-5-04-207800-2

Мысли о работе убивают? Ответ на сообщение в рабочем чате отнимает последние силы? По утрам появляется миллион дел: от сидения с носком в руке по 20 минут до еще одной чашки кофе — лишь бы не идти на работу?

Вам кажется, что выхода нет, но он — есть. Его нашла известный хедхантер, рекрутер и карьерный консультант Алёна Владимирская, когда сама оказалась в выгорании. Она разработала методику, которая спасла не только ее саму, но и несколько сотен «уставших» топ-менеджеров. В этой книге Алёна расскажет:

- как щитовидная железа влияет на карьеру;
- почему «просто отдохнуть» не поможет;
- зачем мы врем себе о настоящих причинах усталости;
- что делать, если дело пахнет выгоранием.

Когда никакие западные советы от «установите границы» до «не перерабатывайте» не помогают, методика Владимирской работает!

УДК 159.9
ББК 88.4

© Алёна Владимирская, текст, 2024
© Мария Высочкина, иллюстрации, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-207800-2

Оглавление

История моей усталости	7
------------------------	---

Часть первая. Добро пожаловать в клуб уставших

Глава 1. Перегруз или карьерная усталость: разграничиваем понятия	19
Глава 2. Какая бывает усталость и как ее распознать	25
Глава 3. Цифра, которая меняет все: начните со здоровья	32
Глава 4. Ловушки мозга и как их обойти	35
Глава 5. Почему мы устаем?	42
Глава 6. Два шага для определения истинной причины усталости	52
Глава 7. При чем тут деньги?	60
Глава 8. Пять стадий карьерной усталости	76
Глава 9. Про смыслы в двух частях: дальний и ближний	79
Глава 10. Как найти новый смысл?	105

Часть вторая. Выбираемся из усталости

Глава 11. Почему «просто отдохнуть» не поможет?	123
Глава 12. Поздравляю, у вас есть ресурсы	129
Глава 13. Поздравляю, у вас есть план	132
Глава 14. Семь шагов для выхода из усталости	140
Глава 15. Как разорвать цепь усталости	164
Глава 16. О том, во что я не верю: о насильственной мотивации	178
Глава 17. Про родных, близких и даже собак	182
Глава 18. И снова о перегрузках	189

Часть третья. Предотвращаем усталость у себя и других

Глава 19. Как предотвратить карьерную усталость	211
Глава 20. Типы личности и усталость	223
Глава 21. Карьерная усталость заразна?	229
Глава 22. Если устал ваш начальник...	233
Глава 23. Прекратите делать смузи. Глава для тех, у кого выгорает команда	238
Заключение. Чем закончилась история моей усталости	273
Приложение	284

История моей усталости

Однажды я проснулась и поняла: «Больше не могу».

Я не хотела ничего, что раньше так сильно любила: консультировать людей, помогать компаниям искать лучших специалистов, ходить на интервью в популярные СМИ и проводить тренинги. Я хотела одного. Чтобы меня никто не трогал. Долго. Всю жизнь.

Стало как-то абсолютно наплевать на новые выгодные контракты, на предложение вести свою передачу на ТВ, на глянцевые съемки и окружающих людей. При этом хандра никак не вписывалась в мои планы, ведь я очень известный карьерный консультант. Пожалуй, самый известный в России и Центральной Азии. 27 лет я помогаю белым воротничкам — от топ-менеджеров крупнейших компаний до совсем маленьких специалистов — решать самые разные карьерные вопросы. Тысячи менеджеров из самых разных сфер обращались ко мне за консультациями, и с большинством из них мы решали

вопросы... выгорания! Естественно, казалось, что сама-то я не попаду в него никогда.

Сначала я даже не поняла, что именно произошло. Ну подумаешь, не смогла уговорить себя встать на работу. Разрешила себе полежать. «Перенапряглась», — думалось первые часы. Но к середине дня стало очевидно: что-то не так. Невозможно было заставить себя ответить на телефонный звонок и даже просто заглянуть в рабочие чаты. Когда я все-таки решила ответить на смску, пришлось приложить такое усилие, будто подняла стокилограммовый камень. И самое неприятное — это постоянное ощущение, будто я нахожусь под толщей воды. Все раздражало до слез. К вечеру лучше не стало, и отрицать было уже бессмысленно: все серьезно. Я выгорела до состояния болезни. Стала человеком-оболочкой. То есть внешне все та же Алена, а внутри — пустота.

Я гнала мысль о том, что выгораю (хотя звоночки были). Уговаривала себя, что мое вечное раздражение на всех — сотрудников, клиентов, близких людей, — это не про усталость, а «ну чего ты хочешь, ты ж женщина, у нас так бывает». Я уговаривала себя, что сбившийся сон — то сплю бесконечно, то совсем не могу уснуть — это про «устала, перенервничала, сложный период, сейчас таблеточки попью». Уговаривала себя, что нежелание брать новые проекты — не результат выгорания, а «неинтересные ж проекты, а ничего крутого не попадается». Убеждала себя, что моя усталость даже по утрам — это результат сбившегося сна — «закажи новый матрас и умную подушку».

Когда близкие спрашивали, что со мной, я орала в ответ: «Вам вечно все не нравится, почему не можете меня принять такой, какая есть?!» Когда клиенты осторожно спрашивали: «Алена, все в порядке?», я бравурно отвечала: «Ну конечно!» Совершенно не задумываясь о том, почему все чаще и чаще слышу этот вопрос.

Оглядываясь назад, я понимаю: месяца за три до того дня мои тело и мозг трубили: «Ты уже не просто устаешь, ты перешла все красные линии!» Но кто же их слушал...

«Здравствуйте, я карьерный консультант по выгоранию, и я выгорела», — это звучало как плохой анекдот. Помните истории про специалиста по семейному счастью, который убил жену? Про разорившегося специалиста по финансовой грамотности? Или специалиста по нетворкингу, умершего в одиночестве? — Я стала такой же...

Ситуация казалась одновременно трагичной и смешной. Смешной, ведь я от всей души ненавижу само слово «выгорание». От него веет инфобизом, непрофессиональным коучингом, «дыханием маткой» и прочей чепухой. Десятилетиями я боролась с этим термином в карьерном консультировании. И вот теперь он норовит прилипнуть ко мне. Я села на диван и начала хохотать. «За что боролись, на то и напоролись», — вспомнилась фраза бабушки.

Потом возникла мысль: «Да и вообще, что значит “выгорела”? То есть во мне вдруг вспыхнул какой-то такой огонь и сжег изнутри? Да не было такого». Для

начала решила даже не произносить слово «выгорела», не то чтобы ставить себе такой диагноз. Я просто устала. Потеряла смысл. И от этих мыслей мне стало немного легче.

Точно помню дату. Это случилось 29 мая. С тех пор прошел год. Год с тех пор, как я решила любой ценой из этого состояния выбираться. Потому что мне нужно и важно еще лет 20 не просто работать, а чувствовать себя на работе счастливой.

Вначале я прочитала лучшие мировые книжки по выгоранию и поняла — они не подходят. Ведь ментальность существует. Особенности стран существуют. И те советы, которые хороши американцу, в России не работают. И советы из этих книг меня бесили и смешили одновременно:

«Перейдите на работу с большей зарплатой»,

«Поставьте границы с коллегами»,

«Перестаньте перерабатывать»,

«Научитесь правильно распределять время между работой и личной жизнью».

Мне хотелось спросить авторов: «А вы правда работали в найме? И если работали, то как вы это все воплощали? Как вы искали работу с большей зарплатой, если в вашем городе больше не платят? Как вы говорили вашему руководителю “я не буду перерабатывать” и отказывались делать сверхурочную работу, если все вокруг ее делают? И, кстати, что с вами происходило после такого разговора?»

Когда меня спрашивают: «Зачем тебе книга? Про выгорание и усталость уже написаны сотни книжек», — я отвечаю, что советы из большинства подобных книг невозможно применить к сегодняшней жизни менеджера в России, где много переработок и стресса, где периодически кричат матом, где на вашу фразу: «Поднимите мне зарплату, вы не делали этого уже три года», — отвечают: «Сейчас сложное время, приди позже».

Мне очень хотелось разобраться самой и помочь разобраться вам с реальностью, а не с миром вымышленных розовых пони. Хотя, конечно, я бы была не против в этом розовом мире пони жить. Но меня туда никто не звал.

Поэтому на основе множества историй других и своего личного опыта я разработала собственную методику и следовать ей решила не в одиночку, а собрала вокруг себя таких же выгоревших топ-менеджеров от 30 до 62 лет. Мы вместе прошли путь длиною в год.

И все это время мы называли себя «уставшие».

Мы выбирались из нашей карьерной усталости вместе, изучая разные подходы, пробуя разные способы и помогая друг другу. И все это время я документировала наш путь, фиксируя удачи и неудачи. Спустя год я уверенно могу сказать — у нас получилось.

Мы делали упражнения и задания, благодаря которым научились выходить из состояния карьерной усталости и поняли, как не попадать в него снова. Опробованную методику я решила переложить

на книгу, в которой поделюсь своим опытом, опытом своих друзей (а за год эти люди стали моими друзьями) и расскажу все, чему мы научились за это время сами.

В этой книжке три части:

- в первой части я помогу вам понять, почему вы устали — это важно, чтобы ситуация никогда не повторилась;
- во второй — расскажу, как из этого состояния выбраться и буквально за руку вас проведу по всему пути;
- а в третьей части объясню, как помочь вашим близким не выгорать: возможно, у вас есть сотрудники-подчиненные, а возможно, это просто ваша семья. Они же тоже работают и, значит, могут находиться в зоне риска.

В этой книге будет много историй тех людей, которые были в моей группе и выбирались из усталости вместе со мной (истории приведены с разрешения этих людей). А еще больше — моего личного опыта, моих экспериментов, упражнений и заданий.

Если честно, сначала я писала эту книгу для себя. Вытаскивая ею себя из усталости, как Мюнхгаузен за волосы вытаскивал себя из болота. Но рядом со мной были разные люди, которые пошли на этот эксперимент. Среди них были не только те, кто каждый день встает с проклятиями или слезами отчаяния от того, что нужно идти на работу. Для них, мне кажется, эта книга должна стать настольной — ведь

невозможно и неправильно постоянно ненавидеть жизнь!

Но были и те, кто живет рядом с выгоревшим или выгорающим человеком. А жить с таким — мука. Во-первых, крайне неприятно видеть, что любимому человеку плохо и не уметь ему помочь, — сам от такого выгоришь! А во-вторых, — и я в книжке это доказываю, — выгорание ЗАРАЗНО. Да, не шучу, это действительно «как-бы-вирус». И подхватить его от мужа, жены, начальника или коллеги очень просто.

По сути, эта книжка для всех, кто работает в найме или строит свой бизнес. Она для руководителей и для подчиненных. Потому что мы либо руководим людьми — и тут важно понимать, от каких наших действий могут выгореть люди, которых мы с таким трудом собрали. Либо нами руководят. И если руководят неправильно и неумело, а по какой-то причине менять работу не хочется, то можно построить надежную самозащиту от выгорателей (так я называю людей, которые провоцируют нас на эту беду).

Как сказал мой друг — большой босс в очень большом банке:

«Я подарю эту книжку всем. Начальникам, чтобы не мучили людей. Сотрудникам, чтобы защищались от тупых начальников. Счастливым карьеристам, обожающим свою работу, чтобы никогда не выходили из этого энергичного состояния. Стажерам, чтобы сразу учились жить в коллективе правильно. Близким людям моих сотрудников, чтобы понимали, что

может произойти с их любимым человеком и этого не допустили. И даже твоей кошке Моте подарю, чтобы она понимала, какую важную роль сыграла в твоей судьбе».

«Спорим, котики, как и другие любимые животные, это знают», — отшутилась я. На этих словах моя Мотя внезапно прыгнула с кресла, сказала веское «мур» и по-королевски вышла из комнаты.

Иногда в книге будут отсылки к медицине, потому что состояние ментальное неотрывно связано с физическим состоянием здоровья. Но я должна предупредить — я не врач. Всю врачебную информацию я получила из консультаций с моими врачами. Поэтому не стоит буквально переносить ее на себя, она глубоко индивидуальна. Пожалуйста, проверяйте ее со своим врачом.

Когда-то я прочитала байку о работе в крупнейшей мировой косметической компании. Туда на должность торгового представителя не брали людей с высшим образованием.

И вот почему.

Они каждый год делали замеры эффективности сотрудников. И несколько лет подряд люди с высшим образованием показывали продажи много хуже, чем без него. В компании изумились таким результатам и пошли разбираться, почему так. И на тренингах выяснили, что люди без высшего образования значительно чаще сомневаются в правильности своих действий. И поэтому четко выполняют все данные

им инструкции. А инструкции не дураками написаны. Поэтому и продажи у них выше.

Я по себе замечаю это тоже. Периодически я так верю в себя, что либо не читаю инструкции, либо читаю их через главу и очень быстро.

Результат? Ну, например, взорвавшийся дорожный чудо-фен, на который я неправильно нацепила насадку.

К чему я это рассказываю?

Конечно, вы умный, опытный человек, и вам не нужно разжевывать очевидное. Но все же я уточню. Эта книжка — не роман. Это сборник инструкций и кейсов, как выбраться из усталости или в нее не попасть. Поэтому не нужно «проглатывать» эту книгу, как художественное произведение.

Прочитали главу с упражнениями — сделайте их. И только после этого переходите к следующей главе. И уж точно не надо читать ее так, как я читаю детективы, пропуская самые страшные куски и начав с конца, чтобы понять, кто убийца:)

Считайте эту книжку инструкцией от очень сложного и дорогого устройства. И это устройство — ВЫ.

А теперь поехали!