





ХЕНРИК СТЕНСТРЁМ

# ТОКСИЧНЫЕ ЛЮДИ НА РАБОТЕ

инструкция  
по обезвреживанию

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.53  
С79

IRRITERENDE KOLLEGER  
Slik takler du dem

© Per Henrik Stenstrøm 2021

Published in agreement with Stilton Literary Agency

**Стенстрём, Хенрик.**

С79 Токсичные люди на работе : инструкция по обезвреживанию / Хенрик Стенстрём ; [перевод с норвежского О. С. Ермаковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 304 с.

ISBN 978-5-04-166213-4

Коллеги, которые огрызаются в ответ на каждое ваше слово. Невыносимые всезнайки, всегда готовые прочесть часовую лекцию о том, что вам и так известно. Хвастуны, доносчики, сплетники и лентяи... Раздражающие и токсичные коллеги есть у всех.

Журналист и оратор Хенрик Стенстрём провел несколько сотен лекций по общению с конфликтными, токсичными и просто невыносимыми людьми. Его слушателями были радиоведущие, строители, медики, юристы и фармацевты — и все они делились историями о своих ужасных коллегах. Опираясь на свой обширный опыт управления в сфере медиа и эти инсайдерские истории, Стенстрём написал книгу, в которой доходчиво и с юмором объясняет:

- какие типы раздражающих и токсичных коллег встречаются чаще всего;
- что эти люди думают о себе и своих коллегах;
- как наладить с ними отношения и защититься от их агрессии;
- что делать, когда вы и ваши токсичные коллеги оказываетесь на удаленке.

УДК 159.923.2  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-166213-4

© Ермакова О., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

# Оглавление

Введение . . . . .	7
Вступление . . . . .	11
ЗВЕЗДА . . . . .	21
УМНИК . . . . .	55
ХВАСТУН . . . . .	89
СУПЕРОПТИМИСТ . . . . .	123
ПЕССИМИСТ . . . . .	157
САБОТАЖНИК . . . . .	187
ЗАЯЦ . . . . .	211
НОВЫЕ СПОСОБЫ МЫШЛЕНИЯ . . . . .	235
Бонусная глава. (НЕПРИЯТНЫЕ) КОЛЛЕГИ НА УДАЛЕНКЕ . . . . .	257
Заключение . . . . .	273
Дорогой читатель! . . . . .	283
Для тех, кто хочет узнать больше . . . . .	289
Благодарности . . . . .	298



## Введение

«В заключение, друзья, расскажу вам, что случилось на предприятии, где я недавно побывал...»

Вот так возникла идея написать книгу. Дело в том, что каждое мое выступление оказывалось немного длиннее предыдущего. Я выступал на разных предприятиях, слышал там новые истории и влюблялся в них, и мне очень хотелось рассказать как можно больше. Потому что истории вдохновляют. Но даже в очень долгое выступление невозможно вместить их все. Поэтому я решил написать книгу, которую вы сейчас держите в руках.

Существует невероятно много книг об отношениях между начальником и подчиненным, но почти ни одной об отношениях между коллегами и досадных разногласиях, возникающих на рабочем месте. И это удивительно, если вспомнить о том, сколько людей с трудом выдерживают своих раздражающих коллег и устают от конфликтов на работе. Поэтому я надеюсь, что эта книга будет отвечать потребностям тех, кто хотел бы найти решение своих проблем.

## ТОКСИЧНЫЕ ЛЮДИ НА РАБОТЕ

Это не научная монография, а практическое руководство, где рассматриваются некоторые вполне узнаваемые типы коллег. Существует множество инструментов, личностных тестов и делений на архетипы, которые призваны описать различия людей и в частной жизни, и в профессиональной деятельности. Ни один из этих тестов не верен на 100%, но некоторые из них более надежны, чем другие.

Я разработал свою собственную классификацию раздражающих коллег, и понимаю, что мои семь типов тоже не охватывают все многообразие. Вместе с тем я считаю, что моя классификация может стать отправной точкой для дальнейших размышлений, а следовательно, полезным инструментом. Эта классификация поможет вам разобраться в вашем «сумасшедшем доме», и все семь типов (за исключением только одного, пожалуй) получили прозвища с негативной окраской. Конечно, это не значит, что у этих типов вообще нет хороших качеств, но мы чаще всего прибегаем к простым и отрицательным характеристикам, когда говорим о раздражающих коллегах.

Собрать истории обо всех ужасных экземплярах несложно, и одна история будет хуже другой. Без сомнения, подобные истории были бы отличным развлекательным чтивом, а также прекрасным подтверждением тому, что кому-то всегда хуже, чем тебе. Но я хотел, чтобы в этой книге рассказывалось о том, как людям удалось разрешить сложную ситуацию. Поэтому здесь вы найдете истории о нелегких отношениях между



## ВВЕДЕНИЕ

коллегами, которые в конце концов налаживаются — когда кто-либо в итоге смог изменить свое отношение к безнадежному коллеге. Затем я описываю, каким образом разрешилась данная ситуация. Я надеюсь, что таким образом эта книга сможет стать полезным подспорьем для всех, кто в силу своей профессии должен работать бок о бок с другими людьми.

*Пер Хенрик Стенстрём  
Луммедален, 1 октября 2020 г.*



# **ВСТУПЛЕНИЕ**



## **Виноваты другие, а не я**

«Со мной все в порядке. Проблема в других». В подобных мыслях нет ничего плохого. Все мы сталкиваемся на работе с коллегами, которые нас раздражают — может, с одним, а может, и с несколькими. И все мы, попадая в сложные ситуации на работе или в личной жизни, быстро решаем, что конфликт возник не по нашей вине, или не по нашей вине все пошло наперекосяк.

Даже если мы въехали в зад идущего впереди автомобиля, мы способны найти какие-то причины, которые полностью или частично снимают с нас вину за аварию, хотя ни страховая компания, ни пострадавший, ни кто-либо другой не собирается выслушивать наши доводы. Ну кроме разве что нашей понимающей мамы.

На работе все обстоит точно так же. Мы обычно думаем: «У меня хорошая работа, но было бы гораздо

## ТОКСИЧНЫЕ ЛЮДИ НА РАБОТЕ

лучше, если бы другие чуть больше походили на меня. Неужели так трудно выполнять свою работу так, как я?»

В подобном образе мыслей нет ничего удивительного. Большинство людей считают, что они сами отлично справляются со своей работой. Ну и конечно, их ужасно раздражают коллеги, которые все делают по-другому. Не стыдитесь таких реакций, они доказывают, что в вас заложена хорошая система ценностей и профессиональная гордость, то есть вам не все равно, и вы можете реагировать на то, что считаете неправильным. Проблема лишь в том, что вы полностью возлагаете вину на других.

Я каждый год посещаю от 100 до 150 предприятий и организаций. Это значит, что я встречаюсь с большим количеством людей. Значительная доля сотрудников довольна своей работой, но многие из них недовольны, разочарованы и считают, что с их коллегами трудно сработаться.

К этим чувствам я отношусь всерьез, мы не должны отшучиваться или отмахиваться от этих проблем. Поскольку мы проводим на работе 40 часов в неделю, хорошая атмосфера нам просто необходима. Некоторые люди работают еще больше и, возможно, проводят с коллегами больше времени, чем со своей семьей. Таким образом, одна треть нашей жизни в работоспособном возрасте проходит на работе, а если убрать часы для сна, то и половина всей жизни. И это немало.

Если мы долго живем в несчастливом браке, большинство из нас принимают решение о разводе. Но отношения на работе разорвать не так легко. Можно перечислить много причин, почему мы держимся за свою работу, хотя мы и не получаем от нее удовлетворения.

У многих сотрудников возникает такое чувство, будто они единственные на работе, кто что-то делает. Однажды я случайно подслушал разговор двух девочек-подростков: одна спрашивала другую, где работает ее мать. Девочка ответила без колебаний:

«Моя мать работает менеджером, делает брошюры, все такое. А еще на нее навалили кучу всякой дерьмовой работы, которую не хотят делать другие. Потому что они просто лентяи!»

Другими словами, мать постоянно твердила дочери, насколько никчемные у нее коллеги. И если дочь действительно выслушивала подобное каждый день несколько лет подряд, вполне вероятно, что она боится начать карьеру задолго до того, как до этого дойдет.

Но положи руку на сердце: кто из нас никогда не отзывался не самым лестным образом о своих коллегах или начальниках в присутствии членов семьи, друзей или других коллег? Вполне возможно, что в следующий раз другие услышат истории о невыносимых ситуациях на работе, где фигурировать будете вы, и нелестные