



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