



Татьяна Галанова.

Работа как смысл жизни?

«Он горит на работе!», «Он весь в работе!» – эти фразы нам приходится слышать часто. Однако правильно ли это – всего себя отдавать работе? Именно об этом мы и говорим с психологом Татьяной ГАЛАНОВОЙ.

ния, самоуважения, и признания окружающих. Здесь же мы видим карьеру, престиж, успех, личностный рост. А вот на вершине этой пирамиды – духовные потребности: познание, самовыражение, самоактуализация, самоидентификация.

– *В каких случаях трудоголизм становится отклонением от нормы?*

– Когда начинают страдать другие сферы жизни. Вернемся к упомянутой параллели «трудоголик – алкоголик». Когда речь заходит о последнем понятии, мы нередко говорим, что это просто бытовое пьянство, подумаешь, человек любит выпить в хорошей компании... Но вот начинают рушиться отношения в семье, на работе начальство смотрит косо, возникают конфликты, разрушаются другие сферы деятельности, и мы понимаем: это уже не безобидное желание выпить с друзьями, это алкоголизм.

С трудоголизмом точно так же. Нередко это признак психологического неблагополучия: человек как бы прячется за работу, потому что ему хочется уйти от собственных нерешенных проблем.

Всему виной нелюбовь

– *О каких проблемах речь?*

– В первую очередь о личных. Например, в семье наступил разлад, друзья отвернулись. Человеку кажется, что это уже никак не исправить, и он с головой уходит в работу.

Однако такое сужение, такое «обеднение» жизни рано или поздно приведет к неврозу, к эмоциональному выгоранию.



▶ **Термин трудоголизм ввел в начале 70-х годов прошлого века психолог и проповедник Уэйн Оутс, опубликовавший книгу «Исповедь трудоголика». В ней он дает такое определение трудоголику – «человек, чья потребность в работе стала настолько чрезмерной, что приводит к негативным последствиям для семьи и других видов деятельности».**

Представьте себе такую ситуацию: человек выстраивал свой бизнес, свою карьеру, сутками напролет работал, и вдруг все – крах, бизнес разрушился, предприятие закрыли, исследования прекратили... То же самое могут пережить спортсмены после тяжелой травмы, они осознают – все, дальше меня ничего не ждет. И жизнь теряет всякий смысл. Это путь к экзистенциальному кризису, спутники которого – тревога, ощущение дискомфорта, депрессия.

– *Я знаю одного человека, который весьма удачно занимался бизнесом, но в какой-то момент в силу ряда обстоятельств решил отойти от дел. Он стал много путешествовать, подвергать себя различным испытаниям, а в последнее время в его жизнь вошла религия. Что это? Уход в другую крайность? Попытка познать истину?*

– Религия – это тоже способ уйти от действительности. При чем он активно одобряется обществом. Человек не пьет, не играет в азартные игры, не проводит сутки напролет за компьютером... И зачастую те, кто склонен к зависимости, но не желает выпадать из общественной жизни, выбирают себе именно такие способы ухода от окружающего мира.

– *Но почему человек вдруг принимает решение уйти от реальности?*

– Сложный вопрос. Психологи говорят, чаще это происходит из-за того, что в детстве человек не получал безусловной любви. Порой как бывает – у ребенка есть мама, она за ним ухаживает, но скорее

формально, а вот эмоциональной поддержки малыш от нее не чувствует. Мама работает, выстраивает отношения с партнером, занимается хозяйственными делами... Иными словами, она постоянно занята, и на то, чтобы поинтересоваться делами собственного ребенка, поддержать его, ей зачастую просто не хватает времени. Нередко случается так, что эту самую поддержку он обретает только тогда, когда вырастает.

Бывает и по-другому. Ребенку прямо говорят: «Мы будем тебя любить, если ты станешь отличником, чемпионом, призером...» И он приходит к выводу – если я стану успешным, меня будут любить, а неудачники никому не нужны.

Быть успешным – это замечательно, но надо помнить, любого успешного человека может накрыть кризис.

Разобраться в себе

– *Мы говорим о работе как о зависимости, но бывают и одаренные люди, талантом их надделила природа...*

– Конечно! Если то, чем они занимаются, приносит им радость, это замечательно. Однако если основной мотив – добиться поддержки окружающих, тогда возникают проблемы.

– *И что с этим делать?*

– Попробовать разобраться в себе. Но самому это сделать очень сложно, лучше обратиться за помощью к специалисту, например, к психоаналитику. Не надо пытаться выбивать клин клином и в пятьдесят всем назло заниматься альпинизмом или бе-

жать марафонскую дистанцию, это не принесет пользы.

– *Татьяна Викторовна, все, о чем мы с вами говорим, больше относится к мужчинам. Но что делать, если трудоголизм поражает женщину? Как ей справиться с этой проблемой?*

– В нашем социуме женщины все-таки больше ориентированы на семью, поэтому трудоголиков среди них намного меньше. Источник трудоголизма я уже назвала – нелюбовь и неприятие девочки в детстве. Это может касаться отношений с матерью, может быть и следствием травматического опыта борьбы со своей телесностью, принятия своей женственности...

Случается, что девочка в подростковом возрасте начинает считать себя некрасивой, у нее не получается строить отношения со сверстниками, не только с мальчиками, но и с подружками. Итогом всех этих переживаний может стать невротический уход в учебу, потом в работу.

– *Но женщина всегда может переключиться на что-нибудь такое – плести корзиночки из лозы, вышивать крестиком...*

– ... вязать и шить. Есть некий симптом, который выдаст такого трудоголика с головой, – это бесполезность деятельности. Копятся километры никому не нужных вышивок, мертвым грузом лежат двадцать пар вязаных носков. Фактически здесь тоже налицо уход от себя.

– *Считается, что среди трудоголиков преобладают люди с высшим образованием, занятые преимущественно интеллектуальным трудом. Это так?*

– Не совсем. Среди парикмахеров, продавцов, рабочих тоже есть трудоголики, только это у них выражается в других формах. Такие люди обычно говорят: «Мне некогда, я на работе, я устал...» И добавляют: «У меня строгий начальник».

А вспомните наши дачи. Да, был период, когда надо было выращивать овощи, потому что в магазине их не было, но сейчас многие копают грядки именно потому, что хотят таким образом... уйти от собственных мыслей, от реальности.

– *Насколько я понимаю, трудоголики делают несчастными не только себя, но и окружающих. Тогда получается, что теория разумного эгоизма Чернышевского, который говорил, что несчастный человек никогда не сделает счастливыми других, верна?*

– Конечно. Чтобы сделать кого-то счастливым, надо суметь его услышать, но как мы можем услышать другого, если не слышим себя?

Мария ИВАНОВА

Фото из архива Татьяны ГАЛАНОВОЙ и с сайта vmichurinske.ru

Способ уйти от проблем

– *Татьяна Викторовна, быть трудоголиком – это хорошо?*

– Не всегда. Вы никогда не задумывались над тем, что слово трудоголизм созвучно другому известному термину – алкоголизм?

– *Другими словами, вы утверждаете, что люди, которые не покладая рук работают, тоже страдают от зависимости?*

– Может быть. Но об этом немного позже. Есть примеры и другого рода, когда увлеченность работой становится одной из потребностей личности. Мы видим, что такой человек именно в работе находит свое счастье... Для него радость открытия, радость творчества составляет основу именно тех переживаний, которые делают человека личностью.

Абрахам Маслоу, известный американский психолог, разработал универсальную модель мотивов и потребностей человека – «пирамиду Маслоу». В ее основании располагаются базовые физиологические потребности, это утоление голода, жажда, наличие убежища, уверенность в будущем. Далее идут социальные, в числе которых и необходимость самоутвержде-

▶ КАК НЕ СТАТЬ ТРУДОГОЛИКОМ?

Установите четкие границы рабочего дня

Если ваш рабочий день с 8 утра до 5 вечера, постарайтесь не задерживаться после 5. Очень дисциплинирует.

Высывайтесь

Если ваш организм не получает достаточно времени для сна, он начинает давать сбои.

Найдите хобби

Пусть это будет что-то очень далекое от вашего основного занятия. Таким образом вы даете своему мозгу полноценную разгрузку и узнаете что-то новое и интересное.

Отключайтесь от Интернета

Больше всего времени при работе за компьютером съедают мессенджеры, проверка почты и социальные сети. Если вы отключите все это, то успеете сделать в два раза больше работы за стандартное время.

Проводите время на природе

Насладитесь окружающим миром и сконцентрируйтесь на своих ощущениях «здесь и сейчас». Выделите время хотя бы на получасовые прогулки в парке каждый день.

Найдите время для друзей, родственников и любимых

Пусть встречи будут не такими частыми, но они будут наполнены положительными эмоциями и дадут заряд позитива на всю рабочую неделю.