

## **«Ах, какое блаженство знать, что я совершенство»: ловушки для ответственных исполнителей**

Забота об излишнем часто соединяется с потерей необходимого. Солон, I век до н.э.

Когда мы говорим о зависимостях, то в первую очередь припоминаются такие из них, как алкоголизм, курение, наркотики и ещё, пожалуй, тяга к азартным играм. Естественно, нет ничего хорошего в том, что человек уходит от реальной жизни при помощи алкоголя или наркотиков или проигрывает все деньги в казино, влезая в опасные для жизни долги. Но что плохого в том, что человек много и успешно работает на благо своей семьи и других людей, старается выполнить свою деятельность как можно лучше, «живёт» своей работой? Казалось бы, такое усердие можно только приветствовать. И мало кому может прийти в голову идея, что подобная работа может стать средством саморазрушения.

В этой статье речь пойдёт об аддикциях (зависимостях), связанных с работой, – перфекционизме, трудоголизме, ургентной зависимости. Для того чтобы читатели смогли более ярко представить себе сотрудников с подобными зависимостями, дадим им имена и характеры сказочных героев.

### **«Василиса Премудрая, но ... не креативная»**

Куда там невестам братьев Ивана Царевича до Василисы Премудрой! И то у них не так, и это бестолково: пироги испекут – подавиться можно, плясать начнут – только гостей насмешат. То ли дело Василиса – всё у неё на зависть, всё лучше некуда ...

Вам, без сомнения, известна народная мудрость: «Лучшее – враг хорошего»? Смысл её довольно прост: подразумевается, что чаще всего надёжнее, выгоднее, полезнее для физического и психического здоровья – иными словами лучше со всех сторон – остановиться на достигнутом хорошем уровне, чем пытаться добиться неземного совершенства. Слово «перфекционизм» пришло в европейские языки из латинского. Латинское слово «perfectus» означает абсолютное совершенство. Перфекционизм – это убеждённость в том, что совершенствование как собственное, так и других людей, является той целью, к которой должен стремиться человек.

Можно ли достичь абсолютного совершенства? Нужно ли это? Со временем слово «перфекционизм» приобрело негативный оттенок. С одной стороны, он выражает напрасное стремление к недостижимому совершенству. «Перфекционисты – это настойчивые, скрупулезные и организованные люди, которые стараются достичь высоких целей. Их поведение может варьироваться: некоторые пытаются скрыть свои недостатки, другие стараются любыми способами защитить образ совершенства. Но все они устанавливают для себя или для других чрезвычайно высокие стандарты», – отмечает Гордон Флетт, профессор психологии из Йоркского университета Торонто.

С другой стороны, негативная окраска этого термина указывает на то, что перфекционизм вредит физическому и психическому здоровью. Он может рассматриваться как эффективное лекарство от счастья и положительных эмоций. Интересно, что проявления перфекционизма можно наблюдать даже у маленьких детей. В ходе эксперимента Г. Флетт просил четырех- и пятилетних детей пройти психологический тест – решить с помощью компьютера задачу, которая решения не имеет. Оказалось, что дети с ярко выраженными перфекционистскими наклонностями, не выполнив задание, проявили большую склонность к гневу или тревоге. Согласно данным исследования, проведенного Стэнфордским университетом, люди, предъявляющие слишком высокие требования к себе и к другим, более подвержены эмоциональным и физическим расстройствам, чем те, которые отличаются внутренней гибкостью и широкими взглядами на жизнь. При этом перфекционисты не только подвергают опасности собственное здоровье, но и отравляют жизнь окружающим своими придирками и постоянной неудовлетворённостью.

Может быть, перфекционизм способствует продуктивной работе? «Стремление к совершенству особенно плохо отражается на качестве работы», – утверждает Лорри Лафферти, автор книги «Перфекционизм: надежное лекарство от счастья». По ее словам, перфекционисты склонны привязывать чувство собственной значимости к служебной деятельности, и поэтому слишком много времени тратят на ненужные детали, что замедляет темп работы и снижает её общую продуктивность. Кроме того, чтобы не испортить собственный безупречный имидж, перфекционисты могут скрывать совершенные ими ошибки.

Некоторые психологи, в частности, Г. Флетт, считают перфекционизм психическим расстройством. Чтобы выбраться из его тисков, сотрудникам требуется помощь специалистов. Техника, которую рекомендуется использовать в отношении перфекционистов, называется в американской психиатрии "flooding" (в отечественной психиатрии – «погружение»). Она обычно применяется по отношению к больным гермафобией – патологическим страхом заражения или инфекции. Таких больных психиатры специально окружают предметами, вызывающими у них страх

Автор: Party

02.03.2010 01:02 - Обновлено 02.03.2010 01:19

---

инфицирования, заставляя их понять, что они вполне могут выжить в таком «заразном» окружении. Аналогично, перфекционистам нужно предложить давать свою работу для оценки и критических замечаний как можно большему числу коллег перед тем, как она будет представлена руководству. Это поможет им научиться «выживать» в среде конструктивной критики и уделять больше внимания не «оттачиванию» деталей, а творческой стороне деятельности.

Если вы обнаружили у себя «вирус» перфекционизма, то могут быть полезными следующие рекомендации. Выберите время и подумайте, почему вы постоянно перепроверяете себя, уделяете чрезмерно много времени занятиям, с которыми можно управиться за минуту. Напишите, что вам мешает работать без ошибок и сбоев. Обычно причиной этого является страх («я панически боюсь ошибиться и постоянно должен проверять уже сделанное», «я не помню, делал (а) я эту работу вообще или нет», «мне стыдно не выполнить обещание, хотя эта работа, похоже, мне не под силу»). Проанализируйте, насколько ваши страхи реальны, не являются ли они – хотя бы отчасти – плодом ваших собственных фантазий. Подумайте, ведь вы же добросовестно относитесь к работе? Почему же тогда вы держите себя в таком напряжении? Почему вы не доверяете себе, свои знаниям и профессионализму? Насколько критичны ошибки, которые вы можете совершить? Научитесь уважать себя, свою работу. Не спешите ни с делами, ни с речами. Старайтесь делать только то, что вам по силам. Спокойно и обстоятельно выполненная работа принесёт вам удовлетворение и уверенность в себе.

Необходимым атрибутом вашего рабочего стола должен быть план работы на день. Не откажите себе в удовольствии сделать пометку о выполнении намеченного. Тогда вы не станете нервничать, вспоминая сделано ли дело, как и когда.

При работе с бумажными документами у многих людей срабатывает ассоциативное припоминание увиденного. Вы можете запомнить порядок строчек в книге, документе, дату или фамилию автора письма. Если вы точно знаете, что является наиболее важным, то нужно подчеркнуть эти места маркером, сделать цветные закладки с пояснительной надписью вверху для книги.

Не пожалейте времени и раз и навсегда упорядочьте ваш архив, расставьте все папки по полкам, надпишите, где и что можно найти.

Договоритесь с вашими коллегами, что всегда вместо изъятого документа или

одолженной в ваше отсутствие книги должна находиться записка, в которой указано, кто, когда и на какое время взял ваши вещи в Ваше отсутствие. Нарушителей надолго отлучайте от совместного пользования вашим архивом, библиотекой, рабочим столом.

Научитесь думать позитивно и находить положительные моменты даже в неприятных ситуациях. Возьмите за привычку делать «разбор полётов», анализировать причины своих неудач.

Американские психологи считают, что каждый из нас имеет право, по меньшей мере, на три ошибки в день. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Конструктивно воспринимайте критику: критика – это проявление интереса к вашей работе, если вас критикуют, то верят в то, что вы можете выполнить работу ещё лучше. Кстати, иногда разгромная критика является признаком того, что вы создали что-то полезное.

Оценивая чужой и собственный труд, важно «не перегибать палку». Современником А. Эйнштейна был крупный учёный-физик П.Эренфест. Это был подлинной великий критик, анализ которого был настолько глубок, что заслужить его одобрение считалось высшей наградой. Вместе с тем собственные творческие поиски П.Эренфеста отставали от его критического дара (так, во всяком случае, считал он сам). Мучимый чувством неполноценности, считая себя бездарностью в науке, П.Эренфест покончил с собой.

На его могиле А. Эйнштейн, отдавая дань великому физика и замечательному человеку, высказал очень глубокую мысль о причине несоответствия творческих способностей Эренфеста его критическому таланту. Любой творец, по мнению А.Эйнштейна, должен так полюбить свою идею, что какое-то время, пока она окрепнет, следует не допускать внутренней критики. Лишь когда выстроена надёжная система, утверждающая новую идею, можно включать свой критический «запал». Эренфест с его вечным «самоедством», вечной неудовлетворённостью начинал критиковать свои идеи прежде, чем они окрепнут.

### **«Крошечка-Хаврошечка: белка в колесе»**

Трудится Крошечка-Хаврошечка с утра до вечера, носится с коромыслом туда- сюда как заведённая, пироги замешивает да картошку в мундирах варит, хатку подметает да пыль веником смахивает. И хоть бы кто спасибо сказал, не говоря уже о материальном поощрении. А, впрочем, нужна ли благодарность от мачехи и сестры самой Хаврошечке?

Это ещё вопрос...

Саморазрушение с помощью работы на износ получило название трудоголизма (работоголизма). Уже первые работы, посвящённые этой аддикции, выявили её сходство с другими видами психологической и химической зависимости. Трудоголик получает удовольствие («кайф») от ощущения того, что он нужен, полезен, незаменим для окружающих людей, а также от ощущения власти, которое обеспечивают ему профессиональные навыки, должность или заработанные деньги. При этом аддикт стремится к работе совсем не в связи с экономической необходимостью.

Следует отметить, что не каждый, кто много работает, является трудоголиком. Чем отличается трудолюбивый работник от трудоголика? Для трудолюбивого человека важен результат труда, а профессиональная деятельность является лишь частью жизни, способом самовыражения, средством самообеспечения и создания материальных благ.

Для трудоголика результат работы не имеет смысла, а работа является средством заполнения времени. Такой человек нацелен не на результат, а на производственный процесс. Интересно, что трудоголик не умеет пользоваться результатами своего труда. Это человек «для людей» – надёжный муж, заботливый отец, гуманный начальник или исполнительный сотрудник.

Подсознательное отношение трудоголика к самому себе можно выразить фразой: «Ты хороший, пока работаешь», из чего вытекает закономерное следствие: «Работай не останавливаясь!». Трудоголик напоминает машину с прекрасным мотором, но без тормозов: она останавливается, только врезавшись в стену или полностью израсходовав горючее.

Важной особенностью трудоголика является стремление к постоянному успеху и одобрению со стороны окружающих. Аддикт боится потерпеть неудачу, «потерять лицо», быть обвинённым в некомпетентности, лени, оказаться хуже других в глазах руководства. При этом он ставит перед собой цели, которых не может достичь, и предъявляет к себе завышенные требования. Поэтому в психологическом состоянии такого работника доминирует чувство тревоги, которое не покидает человека ни во время работы, ни во время непродолжительного отдыха. Трудоголик не умеет по-настоящему расслабляться, потому что он постоянно думает о работе. Он не

понимает смысла отдыха и радости от него.

Трудоголик ощущает себя энергичным, уверенным и самодостаточным, только работая или думая о работе. Если он не работает, то чувствует неудовлетворенность и раздражение. Заканчивая какое-то дело, испытывает неудовлетворенность оттого, что скоро «все закончится». При этом он сразу начинает размышлять о новом деле или следующем рабочем дне.

Трудоголизм часто сочетается с алкоголизмом (пример тому: «алкоголик – золотые руки») и эмоциональной зависимостью. Трудоголики, как правило, склонны к «спасительству». «Спаситель» – это человек, играющий в отношениях с другими людьми преимущественно родительские роли (отца, матери, наставника, целителя) и оказывающий избыточную или ненужную помощь другим людям. Такой человек много заботится о других, создавая у них впечатление родительской опеки. При этом он ставит опекаемого человека в инфантильную зависимость, заставляет его чувствовать себя неумелым, глупым, несамостоятельным. Причиной такой заботы является не сочувствие, а перфекционизм и потребность в самоутверждении за чужой счет: «Я все знаю и умею лучше вас». Спаситель отрицает способность окружающих людей принимать самостоятельные решения и вести себя по-взрослому. Он рассчитывает на благодарность и очень удивляется, получая вместо неё беспечность и инфантилизм. Таков руководитель, выполняющий большую часть работы за подчинённых и упрекающий их в лени и безответственности; таков отец, содержащий великовозрастного сына, не желающего обременять себя заботами о хлебе насущном.

Даже дома мысли трудоголика постоянно сосредоточены на работе. Перенапряжение больше всего сказывается на близких. Семейные отношения, семья в целом воспринимаются трудоголиком как помехи, отвлекающие от трудовой деятельности и вызывающие раздражение и досаду. После работы, чтобы понять, чего хотят близкие, трудоголику нужно сделать над собой усилие. Разговоры с близкими и приятелями, а также фильмы и программы развлекательного характера, кажутся скучными. В быту аддикт мрачен, неуступчив, раним и панически избегает состояния «ничего неделания», потому что отсутствие работы воспринимается трудоголиком как безделье и лень. Даже хобби такого человека обычно связано с ролью добытчика, кормильца – работа на садовом участке, охота, рыбалка. Если трудоголик не может реализовать себя на основной работе, хобби может стать его единственным интересом в жизни.

Кажется, что трудоголик не ведает усталости, но это не так: он просто не позволяет себе жаловаться на неё. Зачастую такие люди вообще не склонны к непосредственному

выражению чувств: они отражают свои чувства в поступках (например, в заботе о близких) или переживают их на уровне тела, внутри себя. Склонность переживать неприятные чувства преимущественно телесно может привести к развитию психосоматических заболеваний – тех, которые в народе называют болезнями «от нервов».

Для трудоголиков характерно игнорирование собственных потребностей. Многие из них склонны к аскетизму в одежде и еде. Они много имеют, но пользуются этим для себя несоразмерно мало. От трудоголика можно услышать такую фразу: «Мои личные потребности ограничиваются чистой рубашкой и пачкой сигарет» – и это не рисовка. Для того чтобы наслаждаться жизнью, трудоголикам недостаёт не только желаний, но и времени. Эта категория людей, как правило, пренебрежительно относится к своему здоровью. По мнению трудоголика, только социальная значимость является оправданием его существования, поэтому такие люди либо работают до последнего своего дня, умирая после выполнения своих профессиональных обязанностей (многие трудоголики считают особой удачей умереть в процессе работы), либо быстро уходят из жизни, оказавшись на пенсии (ведь они утратили её смысл – работу), либо, попав в критическую ситуацию, переоценивают свои ценности, начинают заботиться о себе – и перестают быть трудоголиками.

О. Веснина (2004) предложила следующую классификацию трудоголиков. «Трудоголик для других» очень много работает и очень доволен этим. Помочь «трудоголику для других» невозможно. Это все равно, что лечить наркомана, который не хочет лечиться. «Трудоголик для себя» очень много работает, но испытывает по этому поводу противоречивые чувства. Он не безнадёжен. Если другие области жизни такого работника – семья, досуг, друзья – не страдают, это значит, что он любит не только работу. «Успешный трудоголик» благодаря своей работе добивается больших профессиональных/карьерных успехов. «Трудоголик-неудачник» рьяно занимается бесполезной деятельностью, которая никому не нужна, имитирует работу, заполняя пустоту в своей жизни. «Скрытый трудоголик» на людях сетует, как он не любит работать, а на самом деле все свои силы и любовь отдаёт работе. Одна «нога» трудоголика «растет» из страха перед близкими и глубиной эмоциональных отношений с людьми (не структурированной работой), страха внутренней пустоты, которую надо заполнить. Другая «нога» «растет» из стремления к превосходству над всеми и совершенству (в детстве от трудоголика всегда что-то требовали и никогда не любили его таким, каким он был).

В чём причины трудоголизма? К данной аддикции более склонны старшие или единственные дети в семье. Старшему ребёнку чаще приходится слышать: «Ты уже большой, ты должен быть примером для малышей», а единственному: «Ты у нас один,

вся надежда на тебя». Подобные высказывания способствуют развитию у ребёнка чувства ответственности, порой чрезмерного, и предпочтению родительских ролей. Трудоголики часто растут в семьях, где один или оба родителя проявляют склонность к саморазрушительному поведению и страдают какой-либо зависимостью. Особенно распространён следующий вариант: старший (единственный) ребёнок, отец которого страдает алкоголизмом, а мать – эмоциональной зависимостью. Ребёнок выполняет множество обязанностей по дому, стремится быть лучшим в учёбе, спорте или труде, чтобы компенсировать позор семьи. Он лишает себя отдыха и развлечений, чтобы стать антиподом своему отцу. Отличия здесь только внешние: основа у трудоголизма и алкоголизма общая – бегство в зависимость, саморазрушение.

К трудоголизму предрасполагают определённые личностные черты. В психологическом портрете трудоголиков, по мнению В. Кукка (1999), преобладает добросовестный тип, которому свойственны следующие черты:

- тщательность в работе; любовь к чистоте, порядку; большое старание, терпение и усердие, но в итоге – достижение средних результатов;
- стремление к безупречности во всем – в моральных и этических нормах, требование этого от других людей;
- затруднения в выборе; тщательное взвешивание «за» и «против» в поступках, в мыслях и в стратегиях; стремление быть «правильным»;
- застревание в подробностях, деталях, моментах; чрезмерная обстоятельность;
- упорство, перерастающее в упрямство, целеустремленность, прямолинейность в достижении цели;
- системность в мышлении, организованность, придание чрезмерного значения второстепенному;



- предусмотрительность, страх перед ошибками;

- накопление стрессов, напряжений, обид (неумение расслабиться, отдохнуть, простить, открыто выразить свои эмоции).

«Бегство в работу» от обыденной жизни может быть связано с невозможностью испытывать «маленькие житейские радости», неспособностью обеспечить себе эмоциональный комфорт. Причиной повышенной тяги к работе могут стать проблемы в сексуальной сфере. Немецкие учёные выяснили: чем ниже сексуальная активность человека, тем больших подвигов от него следует ожидать на трудовом поприще. Нереализованные желания заставляют человека искать альтернативные способы снятия напряжения и высвобождения энергии.

Трудоголизм связан с аддиктивными свойствами организации. Такая организация представляет собой закрытую систему, ограничивающую способность своих сотрудников к самостоятельному мышлению и восприятию многих явлений, выходящих за рамки концепции этой системы. В советские времена это выражалось в сверхценном отношении к количественным показателям работы, в бесконечных «выполнениях и перевыполнениях плана, встречных планах», в фиксации внимания на формальной стороне работы — разного вида отчетах, рапортах, показателях. Иными словами — в стремлении произвести благоприятное внешнее впечатление. Развитию трудоголизма способствует также система мелочного контроля, постоянных проверок эффективности, качества. Подобные подходы основаны на недоверии к человеку, неуважении его личности и способствуют формированию мышления со сниженными возможностями истинной самореализации. Аддиктивной системе присущи признаки отдельного человека-аддикта.

В обществе трудоголизм в значительно большей степени распространён среди мужчин, хотя в связи с распространением процессов эмансипации значительное число бизнес-леди также может быть отнесено к категории трудоголиков. Заметим, что трудоголик не обязательно является бизнесменом-руководителем. Примером трудоголизма может служить поведение работника отдела кадров, постоянно погружённого в деятельность на производстве и берущего незаконченную работу на дом, или жизнь домохозяйки, которая проходит в постоянных заботах о домашнем уюте и удобстве близких в сочетании с игнорированием собственных потребностей.

Трудоголизм является такой же формой саморазрушения, как и другие зависимости. Он приводит к переутомлению, нехватке сил на другие занятия и сужению круга интересов. Как и любая аддикция, трудоголизм сопровождается характерными личностными изменениями, затрагивающими, прежде всего, эмоционально-волевую сферу. Его развитие сочетается с нарастанием эмоциональной опустошенности, нарушением способности к эмпатии – сопереживанию, сочувствию. Межличностные отношения затрудняются, воспринимаются как тягостные, требующие больших энергетических затрат. Трудоголик на подсознательном уровне стремится избегать ситуаций, где требуется активное участие, сторонится обсуждения важных семейных проблем, не участвует в воспитании детей, не даёт им эмоционального тепла. Он предпочитает общаться с неодушевленными предметами (реже с животными), а не с людьми. Вместе с тем аддикт убеждает себя и окружающих в том, что он работает ради денег или другой абстрактной цели. Человек не понимает, что такой способ «траты» себя – тупиковый, что он не реализует собственные потенциальные возможности. Вне работы (например, в ситуации болезни, увольнения) трудогольная аддикция легко сменяется другой, чаще химической. На пенсии у трудоголика могут развиваться психосоматические расстройства, и он меняет форму саморазрушения – становится ипохондриком, убивая время в бесконечных хождениях по врачам.

Трудоголик оказывает влияние на других членов семьи, которые либо видят в нем пример, либо не принимают его и идут по пути более деструктивных зависимостей. Дети работоголиков часто сами становятся аддиктами.

Финалом жизненного пути трудоголика обычно является относительно ранняя (в возрасте 35-60 лет) внезапная смерть и пышные похороны с множеством искренне скорбящих людей. Скорбят они не только об усопшем, но и о самих себе: никто уже не позаботится о них так же хорошо, как это делал трудоголик.

### **«Иван-царевич на Сером волке: время, вперёд!»**

Скачут Иван-царевич с Волком: быстрее, быстрее. И там успеть надо, и сюда не опоздать. И молодильные яблоки привезти, и голову Змею Горынычу снести – всё успевают. Вот только какой ценой...

Ургентная аддикция – вид зависимости, который выражается в субъективном ощущении постоянной нехватки времени и страхе «не успеть».

Человеку с такой зависимостью присущи следующие личностные характеристики:

- желание контролировать время и осознание невозможности подчинить себе ход событий;
- выполнение профессиональных обязанностей в ущерб удовлетворению потребностей в отдыхе и межличностных отношениях;
- принятие абсолютно всех требований, касающихся профессиональной деятельности;
- потеря способности радоваться жизни в настоящем, «заикленность» на задачах будущего или неудачах прошлого;
- игнорирование прошлого, вытеснение в бессознательное эмоционально насыщенных переживаний;
- страх будущего; стремление откладывать на будущее, обычно неопределённое, реализацию своих целей и желаний в сочетании с чувством того, что время уходит.

Одной из составляющих ургентной аддикции является работоголизм, характерными чертами которого являются состояние постоянного осмысления производственных проблем; раздражительность, вызываемая деятельностью, не связанной с работой; неспособность ждать и требование пунктуальности, дисциплинированности от других.

Как показывают исследования белорусского учёного О.Л. Шибко, ургентная аддикция чаще всего наблюдается у мужчин периода поздней взрослости (41-55 лет) и у женщин периода средней взрослости (26-40 лет).

Согласно результатам исследования О.Л. Шибко, в зависимости от особенностей саморегуляции и особенностей проявления данной зависимости можно выделить три типа ургентных аддиктов.

Планирующий аддикт инициативен в постановке целей, однако ему трудно определить, насколько принятая цель соответствует реальным условиям её достижения. Такой человек осознаёт рассогласование между поставленными задачами, ходом деятельности и её результатами, но при этом он не принимает решения об исправлении ошибок, не анализирует их причины. Ему легче отказаться от поставленной цели и выдвинуть новую, чем анализировать причины, из-за которых результат не достигнут. Планирующий ургентный аддикт постоянно занят – в основном, планированием своей деятельности.

Немоделирующий ургентный аддикт активно выдвигает цели и даже пытается их реализовать, но не учитывает при этом внутренних условий и внешних обстоятельств деятельности. Поглощённый добросовестным выполнением своих обязанностей, он может не обратить внимания на изменившуюся ситуацию и будет руководствоваться изначально поставленной целью, действовать по ранее разработанной программе.

Негибкий ургентный аддикт отличается высокой степенью самоорганизации. Он легко включается в процесс поставленных перед ним или сформулированных самостоятельно задач, проявляет инициативу, внимание к деталям. Вместе с тем, такой человек испытывает трудности в разработке программы действий в соответствии с конкретной целью деятельности. Сотрудник более склонен искать подобную ситуацию с уже известной программой действий в предыдущем опыте, чем экспериментировать в новых обстоятельствах. В реализации своей деятельности он уделяет большое внимание контролю, проявляет настойчивость в достижении цели при возникновении помех.

Для того чтобы освободиться от ургентной аддикции, нужно избавиться от страха перед неструктурированным, не заполненным деятельностью временем. Заполняйте свой день не только работой, но и отдыхом, общением с близкими. Вас одолевает страсть к планированию времени? Запланируйте поездку на природу, поход в гости, чтение художественной книги – любое занятие, которое вы так давно откладывали из-за «необходимости» уделять своё время работе. По мнению одной из героинь писательницы Галины Щербаковой, когда всё «вываливается из рук», пора «купить билет», т.е. сменить обстановку, заняться чем-либо, не связанным с повседневной

деятельностью. После такого «зигзага», «петли в сторону», и работа пойдёт гораздо продуктивнее.

Однажды Маленький Принц встретил торговца, который продавал весьма действенные пилюли от жажды. Проглотив одну пилюлю, целую неделю совершенно не чувствуешь потребности пить.

«— Почему ты продаёшь их? – спросил Маленький Принц.

— Это большая экономия времени, – ответил торговец. – Специалисты произвели расчёты. За неделю сэкономишь пятьдесят три минуты.

— И что делать в эти пятьдесят три минуты?

— Можно делать что хочешь...

— Если бы у меня было пятьдесят три минуты лишних, – сказал Маленький Принц, – я бы неторопливо отправился к фонтану...»

А. де Сент-Экзюпери. «Маленький Принц»

Итак, мы рассмотрели три аддикции, связанные с работой: перфекционизм, трудоголизм и ургентную аддикцию. Несмотря на очевидные различия, все они имеют общие черты: предполагают наличие зависимости (от высокого качества работы, от процесса деятельности, от сроков выполнения работы), сопровождаются чувствами тревоги и страха (сделать некачественно, быть ничем не занятым, не успеть), в их основе лежат стремления к бегству от реальной жизни и саморазрушению. Не зря среди пословиц русского народа, собранных В.И. Далем, можно найти не только те, которые восхваляют хорошего работника, но и такие: Всех дел не переделаешь. Нашей работы не переработаешь. Дело не медведь, в лес не уйдет. У Бога дней впереди много:

наработаемся. Была бы охота, а впереди еще много работы. Это своеобразная «прививка» народной мудрости от зависимостей, связанных с работой.

## **Опросник «Страдаете ли Вы перфекционизмом?»**

Ответьте «Да» или «Нет» на следующие вопросы.

1. Вы часто пытаетесь достичь заведомо невозможного?
2. Вы часто страдаете от стресса?
3. Вы боитесь перемен в работе, в личной жизни, так как это всегда вносит что-то новое и непредсказуемое в Вашу жизнь?
4. Вы боитесь заболеть и уехать надолго, так как никто, кроме вас, не выполнит Вашу работу так же хорошо, как Вы?
5. Вы не доверяете даже себе и часто перепроверяете, насколько правильно заполнены бумаги, где лежат важные документы, написаны ли и отправлены деловые письма?
6. Вы способны отложить свои важные дела, чтобы выполнить маловажное и несрочное поручение только потому, что обещали?
7. Вы боитесь допустить ошибку в работе, хотя знаете, что это не приведёт к критическим последствиям?
8. Вы не умеете сразу найти нужные бумаги, потому что постоянно перекладываете их из папки в папку, переставляете папки с полки на полку, пытаетесь всякий раз

оптимизировать порядок?

9. Вы можете забыть обо всём на свете, нарушить весь свой график в попытке обязательно сейчас найти некую не особенно нужную Вам в данный момент справку только потому, что Вам кажется, что Вы положили её именно в ту папку, где ищете?

10. Вы считаете, что написание писем – особое искусство, которое требует больших затрат времени?

11. Вы никогда не создаёте банк данных писем образцов, так как считаете, что каждое письмо должно нести в себе отпечаток индивидуальности?

12. Вы на редкость пунктуальный и обязательный человек, хотя никто не знает, как дорого Вам это стоит?

Чем больше ответов «Да», тем более вы склонны к перфекционизму.

Ирина Андреева. // Кадровая служба, 2008. №8. С. 127-137.