Автор: Perifyn
13.07.2008 19:18 -

Трудолюбивый человек

Возможно, некоторые из читателей подпишутся под следующими строками: „В последние месяцы веду очень замкнутую жизнь. Говорю исключительно о работе — и ничего лирического, эмоционального. Избегая непредсказуемых перемен, превратил себя в какой-то механизм вроде трактора или ротапринта, привезённого в общество. Некогда остановиться хоть на чуть-чуть — полежать, помечтать, почитать. Когда я дома, то, едва проснувшись, сажусь за компьютер, что-то попутно съедаю и с небольшими перерывами просиживаю за работой до четырёх утра. В общем, вообрази токаря, который привёз к себе в спальню заводской станок, разыскал на дороге ржавевшую три года трубу, принёс её в дом и теперь сутками напролёт переводит её в стружку, превращая себя и своё время в пыль, но при этом делая из трубы всё-таки занятную безделушку“. Я процитировал — с его согласия, конечно же, — строки из письма, полученного недавно от приятеля, коего в последние годы почему-то перестал видеть. Мне сообщали, что он „ушёл в работу“. Прочитав письмо, я убедился, что он стал законченным трудоголиком.

Казалось бы, в нашей стране, где ещё недавно, пожалуй, каждый второй относился к труду, как господин Обломов, то бишь из всех трудовых операций любил лишь перекур, перерыв на обед и „пора домой!“, за такого энтузиаста, как мой приятель, можно порадоваться. Он твёрдо стоит на ногах. Его не испугают никакие кризисы. В любой ситуации он будет упорно работать, полагаясь лишь на себя, а не ждать помощи от властей, коллег, соседей, друзей… Так вот он — подлинный герой нашего времени? Человек, готовый всё своё время посвящать добросовестной работе, чтобы обеспечить светлое будущее себе, своим близким и в конечном счёте своей стране? Возможно, да, но мне самому как-то не хотелось бы превращаться в подобного „героя труда“. Жизнь слишком коротка и разнообразна, чтобы тратить её время на одни трудовые подвиги, пусть и приносящие пользу всем вокруг. Что-то во мне сопротивляется так поступать… Наверное, вновь пробудился не истреблённый по сей день обломовский дух. Стыдно в этом признаться, но чувствуешь себя порой каким-то лентяем, явившимся в нашу энергичную Москву из позапрошлого века!

Пытаясь понять происхождение своей всегдашней лени, — быть может, во всём виноваты гены или недостаток гормонов? — я принялся листать медицинские журналы и в конце концов наткнулся на вышедший недавно девяносто восьмой том альманаха „Дойчес эрцтеблат“. Сотрудники Института психотерапии и медицинской психологии при Вюрцбургском университете Кристиан Шнайдер и Карл-Эрнст Бюлер — вот они, воплощённые Штольцы! — анализировали особенности отношения человека к труду.

Я весь превратился во внимание. Быть может, сейчас я пойму, как стать „трудоголиком“!

Моя жизнь раз и навсегда изменится к лучшему. Надо всё же начать её сызнова. Довольно обломовщины! Мой взгляд встретил слово „alcoholism“. Оно было слишком понятно без перевода, и я невольно прочитал всю фразу: „Этот феномен, детальнее всего исследованный в США, по аналогии с „алкоголизмом“ стали называть „workoholism“. Человек, им одержимый, именуется „трудоголиком“…

Я отложил книжку и задумался. Пожалуй, подобные аналогии не предвещали ничего хорошего для моего приятеля, который весь „с головой и судьбой ушёл в работу“. В зеркале, заботливо поднесённом к его лицу двумя немецкими профессорами, отразилась отупелая физиономия законченного алкоголика, думающего лишь о том, как найти деньги на выпивку. Он просыпается, что-то попутно съедает и бредёт к ближайшему ларьку. Перед ним тоскливый, почти бесконечный день, который надо убить. Он покупает бутылку и начинает пить.

Теперь его день напоминает другие дни его жизни, такие знакомые и обжитые.

Мне опять вспомнился приятель. Если помешать ему? Если не подпускать его к компьютеру? Наверное, лишившись возможности работать, он будет бесцельно бродить по комнате или городу, ожидая, когда всё вновь пойдёт привычным чередом. Долгий, почти бесконечный, ничем не занятый день будет его пугать. Быть может, эта гнетущая тоска, этот страх перед жизнью заставляет его работать? Что за демоны втайне мучат трудоголиков? Я снова раскрыл клинический отчёт герров из Вюрцбурга…

Точного определения этой мании пока нет. Некоторые исследователи выдвигают на первый план её социальные аспекты. Для неё характерны неспособность человека действовать согласованно с коллегами и передоверять им часть работы. Нет, он стремится сделать всю работу сам; он не уверен в коллегах и не любит зависеть от них. То же самое происходит и в личной жизни: он старается не зависеть от своих близких, пренебрегает их мнением и в конце концов игнорирует их самих. Его личная и социальная жизнь всё более обедняется.

„Долго переживал, мучился, — я вспоминал другое письмо моего приятеля, написанное по поводу какой-то истории, все подробности которой я, к сожалению, совершенно забыл, — но сейчас снова хочется жить легко, хотя к коллегам в ближайшее время, очевидно, буду относиться как к коварным хищникам — живым ловушкам, готовым уничтожить любого человека! Какое-то желание снова общаться с ними отпало, по крайней мере на некоторое время. Всё-таки жаль, что ты живёшь далеко в Москве, иначе успокаивал бы бедного, полусъеденного человека“. Право, я не помню, что за история с ним случилась, но, судя по этим строкам, его социальная жизнь стала заметно беднее. Впрочем, сам он не грустил по этому поводу: „Пока удобно. Так что, не знаю, стоит ли снимать эти необычные доспехи“…

Подобное стремление замкнуться, отгородиться от других приносит успокоение. Человек всё больше времени посвящает работе. Она одна спасает его от любых проблем, поскольку всегда удаётся ему. В конце концов он начинает получать приятные эмоции лишь в процессе работы. Все прочие занятия и даже отдых не вызывают у него

особой радости и зачастую кажутся лишь досадными помехами в работе.

Другие трудоголики, наоборот, работают лишь в силу необходимости. Им надо много и много трудиться, убеждают они себя, чтобы „поставить на ноги детей“, „расплатиться с долгами“, „жить, как живут все нормальные люди“, но и у них постепенно вся жизнь сводится к работе; в свободное время их одолевает чувство вины, им кажется, что они что-то не успели, недоделали, а вместо этого лодырничают.

„Я вновь и вновь вспоминаю хитрую тактику возчиков: они вешали лошади на оглоблю пучок сена, и та всю дорогу бежала, стремясь ущипнуть хоть клочок“, — признавался мой приятель, но, как миленький, сам каждый день спозаранку впрягался в это ярмо.

Различают несколько стадий этой — поверим на слово „псевдоштольцам“ — болезни. Когда-то любой трудоголик был обычным человеком, просиживавшим на работе положенные часы. Он исправно (или не очень) исполнял свои обязанности, а потом спешил домой к друзьям или семье. Начиналось по-настоящему интересное для него время — его личное время. Но вот по какой-то причине работа стала выдвигаться на первый план. В часы досуга он всё больше думал о ней. Теперь он задерживался на работе или брал кое-какие дела на дом. Конечно, свободного времени стало меньше; он торопился, чтобы побыстрее взяться за недоделанную работу; он стал опаздывать на приватные встречи, свидания, вечеринки, чтобы довершить „эту чёртову текучку, а потом как следует отдохнуть“. Его изменившееся поведение обижало близких. Начались раздоры; он чувствовал, что к нему стали относиться с заметным холодком. В свою очередь, он, человек увлечённый, уже не мог, как прежде, смотреть на „этих бездельников, готовых каждый вечер шататься по городу, сидеть перед телевизором или болтать о каких-то пустяках за бутылкой вина“. У него есть любимое дело, у них — ничего. Он стал замыкаться. Тут, пожалуй, впервые в жизни он почувствовал, что „здоровье стало уже не то“: головные боли, боли в желудке… „Видимо, я слишком много работаю“ — иногда думалось ему.

Так незаметно для себя человек очутился, сказали бы математики, в „седле“ — в критической точке своей биографии. Вот-вот его увлечение превратится в манию. Он ещё поглядывает по ту сторону стены, грозящей разделить его с людьми: „Как мне не хватает такого ежедневного (или хотя бы еженедельного) ничегонеделания в течение нескольких часов, когда, наконец, забываешь, куда ты спешишь, зачем ты спешишь“. Что-то будет дальше?

Если наш персонаж — а на месте моего приятеля могут оказаться многие — начинает чувствовать себя не в своей тарелке, внезапно оказавшись без дела, если занятие этим делом буквально взвинчивает его самооценку и — в его глазах — оправдывает прочие промахи и неудачи, тогда быть беде. Человек становится трудоголиком. Его поведение отличается всё большей резкостью, жёсткостью, агрессивностью. Правда, его мучат „какие-то пустяковые недуги“: депрессия, повышенное давление, гастрит, а то и язва желудка.

Если он не остановится, не свернёт с избранного пути, его забавная мания обернётся

хронической болезнью. На этой стадии человек готов работать круглые сутки, хотя какие-то угрызения ещё мучат его почти окаменевшую душу. Работая „без перерыва, без передышки, в абсолютном безмолвии“, он в какие-то минуты просветления чувствует, что „все мы куда-то катимся, плывём, как тушки отравившихся рыб. И, право, мы все здесь пропитались этим ядом бесчувственной суеты“.

Для трудоголика исчезает само понятие „свободное время“. Всё его время занято работой. В редких письмах, полученных мной от приятеля, непременны такие пассажи: „Я слишком увлекаюсь работой, и потому само понятие „личная жизнь“ вытеснил куда-то на задворки сознания, превратил его в „лишнюю жизнь“. От этого лишь грустнее становится иногда просыпаться и видеть, как вся жизнь куда-то пролетает, а ты словно сидишь в поезде, который совершает одно кругосветное путешествие за другим и никак не остановится, и ты никак не выйдешь, чтобы начать, наконец, какую-то жизнь. И с таким же нетерпением, как пассажир поезда, всё ждёшь нужной станции, а она отодвигается, пока, чёрт возьми, не будет: „Финиш! Приехали“.

Одновременно у трудоголика растёт раздражение. Он начинает всё яростнее и злее относиться к тем, кто „ничего не делает, ни на что не способен, живёт непонятно как“. Личная жизнь, действительно, превращается в „лишнюю жизнь“. Всё его внимание сосредоточено лишь на работе; его перестают интересовать даже результаты его труда. Он живёт по закону: „Процесс — всё, результат — ничто“. Его жизнь теряет последние признаки бесформенности, присущей любой человеческой жизни; теперь она жёстко регламентирована на много дней вперёд — дальше он не заглядывает. Работа превратилась для него в панцирь, защищающий от жизненных бед.

Впрочем, видимые успехи трудоголика обманчивы. Его организм устал, его чувства притупились. Всё реже его посещают творческие озарения, удивительные фантазии, оригинальные мысли; он спешит — и не успевает думать. В работе он действует всё рациональнее и однообразнее, всё чаще ошибается; ему явно не хватает свежести, а также критичного отношения к себе. Он не соразмеряет свои силы; опьянённый прежними удачами, берёт на себя гораздо больше, чем может выполнить и, конечно, не справляется с работой, сколько бы времени ей ни уделял. Он становится не надёжен, не пунктуален.

Вот типичный „клинический портрет“ современного менеджера, чересчур увлечённого работой: „Он столько лет пребывал на грани нервного срыва, что теперь постепенно начал сдавать. Его помощник посетовал, что N* „совсем помешался на работе, он не знает покоя“. Из автомобиля он бросается в поезд, из поезда — в самолёт, из самолёта — в авто, не переставая руководить по телефону. Он целиком погрузился в мир своих призрачных фантазий и планов. Между тем он стал больным человеком, едва способным исполнять служебные обязанности. Ещё два года назад врачи констатировали у него головные боли и лёгкое расстройство речи. Странные симптомы множатся. Чем только его ни пробуют лечить, не помогает. Добавляется и новая беда: память заметно слабеет, он забывает многие важные детали, едва способен сосредоточиться. Больной, рассеянный человек пытается в одиночку управлять множеством каких-то непонятных проектов и операций. Такой работник может лишь навредить интересам фирмы“. Это

описание, сделанное почти восемьдесят лет назад, не устарело по сей день.

Служебные промашки чередуются с нервными срывами. Хроническая стадия „трудоголизма“ неминуемо ведёт к инфаркту, инсульту, язвенной болезни.

Различают несколько типов трудоголиков. В худшем случае — я вкратце упомянул о таких людях — человек может не испытывать никакого удовольствия от работы, но „он повинуется долгу“. Страх перед жизнью и свободой воли превращается в страх потерять работу! Так, боязнь одиночества и безденежья заставляет иных женщин жить с нелюбимыми мужьями. Мой приятель относится к другой категории; ему работа в радость, но легче от этого ему не становится. Третьи страдают „запойным отношением к работе“; периоды апатии и депрессии сменяются у них лихорадочным энтузиазмом, когда они работают, как одержимые. Четвёртые выглядят вполне заурядно, но, будучи предоставлены сами себе, начинают заниматься чем угодно, лишь бы не сидеть сложа руки.

Пока учёным не вполне ясно, что превращает человека в трудоголика и заставляет променять радости жизни на серые, монотонные будни. Подвержены этому прежде всего люди определённого склада: они весьма честолюбивы; с детства они привыкли соревноваться с другими, например в учёбе, и непременно побеждать. Первые ученики в классе, они и в жизни хотят остаться „первыми учениками“, зачастую добиваясь этого выдержкой и терпением. Всё своё время они тратят поначалу на то, чтобы добиться успеха, потом — чтобы поддерживать успех; времени на всё прочее как всегда не хватает.

Часто сами родители приучают детей ценить прежде всего успех, первенство, а отстающих в „жизненной гонке“ считать явными неудачниками. Дети проникаются мыслью, что любовь, почёт, уважение выпадают лишь тем, кто бывает первым. Повзрослев, они готовы работать сутками напролёт, лишь бы быть — в своём представлении — впереди остальных.

Порой свою роль играют конфликты в семье или партнёрстве. Стремясь уйти от них, человек с головой погружается в работу. Не последнюю роль играет и чувство внутренней пустоты: человеку скучно наедине с собой, и он стремится занять свободное время какой-то работой. Постепенно в его жизни не остаётся ничего, кроме работы.

А вот меркантильные мотивы, по словам Шнайдера и Бюлера, играют маловажную роль. Если человеку страстно хочется разбогатеть, если он мечтает о том, как будет „лишь развлекаться, тратить бешеные деньги и ничего не делать“, он постарается найти, скорее, незаконный путь обогащения, чем из года в год всё своё время „вкалывать без перерыва“. Наоборот, трудоголики часто становятся материально обеспечены и — не обращают на это внимания; они всё так же работают изо всех сил. Деньги не приносят им счастья; неумолимый демон, овладевший их душами, побуждает их с первых же утренних минут вновь вспоминать о работе, и так каждый день.

Лечить трудоголиков трудно. Часто они не подозревают о том, что страдают

определённой манией. Наоборот, они горды собой; они добились успеха; всё у них идет по плану, как и должно быть. Лишь неудачи в работе и проблемы со здоровьем заставляют задуматься о том, что они делают что-то не так.

Трудоголик в чём-то сродни алкоголику или наркоману. Он не мыслит жизни без объекта своей мании. Однако лечить его следует совсем иначе. Двум последним, ежели они приступят к лечению, надо распрощаться с алкоголем, „колёсами“, „травкой“. Трудоголику нельзя запретить работать. Кто будет содержать семью и его самого, если он, человек в полном расцвете сил, отныне обречён валяться на диване да рассуждать о смысле жизни? Разве что жене придется тянуть три работы кряду, превращаясь в „законченную трудоголичку“? Нет, больной по-прежнему будет трудиться, но ему надо найти разумный баланс между работой и отдыхом. Помогут различные виды психотренинга. Важно в первую очередь понять и признать, что в твоей жизни что-то не так и дальше жить так нельзя. Впрочем, признать не значит избавиться от своей мании. Из наезженной жизненной колеи трудно выбраться.

…В одном из писем, полученных от приятеля незадолго до того, как тот, кажется, „совсем помешался на работе“, мне встретился странный совет, который так удивительно было услышать из уст преуспевающего программиста, что я воспринял его, скорее, как неудачную шутку, хотя теперь, задним числом, мне верится, что его слова были гораздо серьёзнее, чем мне показалось поначалу:

„Как бы плохо тебе ни было, чаще повторяй про себя подобные трюизмы: „Утро вечера мудренее“, „Как-нибудь всё уладится“, „Авось, всё будет хорошо“. Я понимаю, что ты возмутишься подобным „обломовским“ советом, но ведь подумай, что очень часто (ты себе сотни примеров из своей жизни приведёшь) многое разрешается (улаживается, успокаивается) и впрямь само собой, без какого-либо твоего усилия, просто потому, что „человек полагает, а Бог располагает““.

Вот только почему он сам не последовал этому совету? Неужели быть трудоголиком — и впрямь безнадёжный диагноз? Последние десять лет мы напрочь вытравляем из себя всякую „обломовщину“, но стали ли мы от этого счастливее?

В последней цитате, которую я приведу, мой приятель решительно пытается стереть всякую грань между собой и своими ровесниками, между собой и мной: „Десять лет назад я был беззаботен и полностью асоциален — выключен из общества, „как странник, посетивший сей мир“. Потом с такой жизнью — хорошо это или плохо — я порвал и принялся участвовать во „всеобщих служебных гонках“, но теперешняя жизнь под знаком слова „надо“ меня тоже совершенно не радует, как и тебя„.