

# «Меня засосала опасная трясина...», или Офис-менеджер в депрессии<sup>1</sup>

М. Королева

Случалось ли вам проснуться в одно прекрасное утро с мыслью о том, что жизнь проходит по чудовищно ошибочному сценарию? Все не так, как планировалось, мечталось и рисовалось в воображении. У меня такое утро настало внезапно. Земля, уплывающая из-под ног, «ватные» ноги и предательский «рапорт» зеркала: «Девочка моя, да ты стареешь». Мерзкая носогубная складка в это утро заявила свои права на мое лицо. 30 лет я жила себе спокойно и горя не знала: всегда стройная, свеженькая, «гладенькая», как говорит моя мама: «Оладушек». Природная миниатюрность долгое время позволяла получать комплименты, многочисленные восторженные отзывы о поразительном несоответствии моего возраста и внешности. Дурное, путающее все карты утро, зачем так внезапно, почему сейчас?



<sup>1</sup>Только для женщин. (Примеч. авт.)

**В**ам кажется, я испугалась морщины – признака старости? Нет! Смотрите глубже! Мне стало невыносимо грустно от того, что за душой ничего нет, а морщина уже есть. Получается, весь культурно-интеллектуально-финансовый капитал, накопленный Маргаритой Королевой за 30 лет, – это носогубная складка?

Когда нет мужа, детей, достойного заработка, собственной недвижимости, гарантирующей мало-мальски стабильную старость, но есть признаки, ярко свидетельствующие о наступлении этой самой старости, а также деструктивно-тотальное настроение, о причинах негативного состояния как-то не думается. Сходишь с ума от констатации неутешительного следствия – треть жизни пролетела, ничего не посеяно, что же пожинать?

Бессильная и эмоционально опустошенная Марго, не женщина – севшая батарейка, которой, несмотря на отсутствие заряда, надо работать.

Маргарита работать вдумчиво не способна – Маргарита способна лишь плакать от отчаяния по ночам. К великому сожалению, бесконечная истерика женщины красоты ей не прибавляет. Истерзанное Кентервильское привидение – вот на кого я была похожа в точке экстремума функции под названием «Зеленая тоска». Полупрозрачное тело ходило на работу, 8 часов сидело в офисе, глядело в монитор стеклянными глазами, приходило с работы, ложилось в кровать, засыпало под собственные слезливые всхлипы, просыпалось через «не могу» и вновь отправлялось «мотать срок». Сценарий для триллера о печальной судьбе офис-менеджера. Зрители, выбирайте вариант развязки! Один из двух: либо удушение шнуром от факса, либо вскрытие вен макетным ножом...

В какую-то секунду слезы закончились, будто бы я полностью осушила запас соленой воды, производимой организмом. Появилась способность к внутреннему диалогу. Первая здравая мысль за кризисный период: «Что же тяготит меня сильнее всего?» Ответ дался тяжело – чудовищная «половинчатость» моей личности. Воистину Александр Сергеевич Пушкин велик, у него, кажется, есть рифмы на все случаи жизни. Помните знаменитую эпиграмму на графа Воронцова?

*Полу-милорд, полу-купец,  
Полу-мудрец, полу-невежда,  
Полу-подлец, но есть надежда,  
Что будет полным наконец.*

Аналогия со мной, без сомнения, есть. Я все время что-то недо-: недорабатываю, недопланирую, недореализовываю, недоделываю. Полу-Марго, ведущая полужизнь с полуопределенной стратегией, стоящая на полупальцах вместо того, чтобы расправить спину, грациозно встать на пуанты, «включить» голову на полную мощность и реализовать себя не на 50, а на 100 %!

Если голова заработает со 100 %-м КПД, то и жизнь устроится – я верю в данное утверждение непоколебимо, не оставляя сомнениям шанса.

## **Основа любой депрессии – сравнение себя, своей жизни и достижений с неким идеальным эталоном или другими людьми. Эта игра в сравнение себя с кем-то заранее обречена на поражение, потому что всегда найдется кто-то лучше**

«Заработает» – будущее время. В настоящем времени – дискомфорт. Почему я недорабатываю, недоделываю? Я – секретарь. 30-летний секретарь. Но ведь я могу больше. Пароль найден! Решение сошлось с ответом! Мне уже 30 лет, а я стабильно «не дожидаю», живу с мыслью о каком-то радужном времени, более удачных обстоятельствах, о том, что «лучшее, конечно, впереди». И ведь есть потенциал, который я по какой-то нелепой причине не реализую. За что я сама себя наказываю?

Это в 18 лет торопиться некуда. В юбилейные 30, напротив, жизненно необходимо! И если выложить на стол карты рубашкой вверх, рассекретить пул моих достижений на поприще секретаря, получаем следующее: хрупкий мир установлен, диалог с руководителем выстроен, премия за проект по возвращении на счета компании денег от работ по выигранному тендеру за прошлые периоды получена. Но я могу больше, гораздо больше!

Знали бы вы, как я по-белому завидую офисным дивам, просыпающимся по утрам с теплым чувством радости: «Я счастлива, я люблю и любима, я обожаю свою работу». Практически ежедневно задаю себе вопрос, а почему, собственно, Маргарита Королева должна посвятить одну-единственную земную жизнь тому, чтобы ЧЕЙ-ТО бизнес становился лучше, чтобы КТО-ТО реализовывал свои мечты, детские ли, взрослые ли, не важно. Отнюдь не более одаренные подруги уже стали матерями, основательницами компаний по оказанию бухгалтерских услуг. Чем я хуже?

Известно, чем. Пока я сомневаюсь, боюсь неудач, другие действуют! Мне стыдно, но я трусливей. А время идет, бежит, летит куда-то. А я все боюсь. Знали бы вы, насколько сильно я боюсь поражения. Железобетонной стеной чувство страха стоит на пути моего движения к успеху. Другие не боятся, другие действуют, у них просто не остается времени на депрессию, пестования собственных страданий, просмотры душераздирающих мелодрам, сопровождающиеся объединением тортами и изливанием декалитров горячих слез.

Надо же, оказывается, я не безнадежна: могу в куче мусора находить что-то рациональное.

Однако сколько людей ходят по Земле, находят в депрессии и не могут признаться самим себе: «Хьюстон, у нас проблемы, надо срочно узнать, почему, надо что-то делать!»



Чистосердечное – это уже полдела, полшага вперед. Призналась, полегчало. Остается самая малость: найти причины и устранить следствия.

Хандра, упадок сил, пессимизм, инерционная жизнь – кого или что винить в наступлении тоски? Смену времен года? Гормональные изменения в организме? Профессиональное выгорание? Парад планет?

Кстати, почему я должна оставаться один на один со своей проблемой? Ведь я офис-менеджер, а не психолог. Буду просить помощи у профессионалов. Вот что-то, а запрос «хэлпа» у меня получается гиперпрофессионально.



*Просите, и дано будет вам, ищите, и найдете, стучите, и отворят вам. Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.*

*Евангелие от Матфея, глава 7*

И мне «отворили». Познакомилась я по Интернету с замечательными специалистами – Олегом Кудактиным, консультантом, коучем по развитию карьеры, автором проекта «Твой личный консультант по карьере» ([dreamcareer.ru](http://dreamcareer.ru)), и Виталием Алтуховым, консультантом, руководителем направления разработки продуктов и сервисов профориентации и оценки группы компаний

«Гуманитарные Технологии», с целью получить профессиональную помощь в разрешении жизненного «затыка», избавления от хандры и приобретения настроения на конструктивный лад.

Вот сейчас и начинается самое интересное. Предлагаю вашему вниманию экспертные мнения от профессионалов. Искренне надеюсь, что всем, кого «засосала опасная трясина», здорово полегчает после прочтения приведенного ниже материала.

Задавала следующие вопросы:

1. Что такое депрессия? Откуда она берется?
2. Что такое профессиональное выгорание? Как его диагностировать? Как с ним бороться?
3. Как распознать необходимость карьерных перемен?

Олег Кудактин: «Основа любой депрессии – это сравнение себя, своей жизни и достижений с неким идеальным эталоном или другими людьми. Эта игра в сравнение себя с кем-то заранее обречена на поражение, потому что всегда найдется кто-то лучше.

А если с детства человеку вбивают в голову, что он или она что-то должны успеть к определенному возрасту и этот сценарий по той или иной причине не реализован, – вот вам и депрессия, разочарование и упадок сил».

Э-ге-ге, слышали, да? Не сравниваем себя ни с кем. Иначе в лучшем случае нас всех вместе взятых ждет язва желудка, а в худшем – психоневрологический диспансер, антидепрессанты на завтрак, обед и ужин и ранее упомянутая язва желудка.

Виталий Алтухов: «Профессиональное выгорание – сочетание негативных последствий, которые вызываются работой, коллективом или организацией. Часто этот феномен встречается среди тех профессий, где высок процент контактов с людьми и/или уровень постоянных стрессов. Работа такого специалиста нередко связана с большим количеством нагрузок, вследствие чего организм начинает работать на износ и постепенно дает сбои. Признаками профессионального выгорания могут служить: появление чувства безразличия, эмоционального истощения, изнеможения, ощущения собственной некомпетентности и непрофессионализма; развитие негативного отношения к коллегам и клиентам, руководству. Не путайте профессиональное выгорание с профессиональной деформацией. В случае выгорания мы имеем дело с «опустошением» человека на рабочем месте, в случае деформации – излишнюю специализацию человека к рабочему месту. Во втором случае человек становится фактически неотличим от портрета своей профессии – бухгалтер до тошен, актер самовлюблен, экономист расчетлив. Человек разучивается вести себя по-другому и способен вести себя только так, как этого требует профессия».



Откровенно говоря, признаков профдеформации я у себя не замечала, зато у приятельницы своей, эйчара со стажем, «болячку» эту идентифицировала. Кстати, у нее на этой почве отношения с противоположным полом не скла-



дываются. Я же правильно понимаю: основная задача эйчара – оценивать кандидата на собеседовании? Вот моя Люсиль и оценивает всех подряд, в т.ч. и на свиданиях. Ей бы смолчать, так нет же – аккуратно на романтической встрече «режет» милому другу правду-матку в лоб, – что видит, то поет. Даже к психологу ходила по этому поводу. Так что, глубокоуважаемые читательницы, проанализируйте, не деформировались ли вы часом? Не тащите ли вы домой сверхнормативную педантичность, дотошность и скрупулезность? Не изводите ли ребенка желанием немедленно заархивировать в картонные боксы все его рисунки с установлением срока хранения N лет, не ведете ли график входа-выхода супруга из дома?

Роскошную иллюстрацию профдеформации дал В. Меньшов в фильме «Москва слезам не верит», где главная героиня Катерина, директор крупного предприятия, отчитывает за ужином своего любимого мужчину как ученика 1-го класса за то, что он применил грубую мужскую силу при защите от хулиганов парня дочери Катерины, Александры. Вот оно, знаменитое: «Этого не надо было делать... На будущее я тебя прошу: уж будь любезен, без моего разрешения таких действий не предпринимать!». А Гога, он же Гоша, он же Жора, Катерине в ответ, что, мол, ежели она в подобном тоне с ним еще раз заговорит, то может более на романтические встречи не рассчитывать.

Дорогие мои, бесценные, спросите меня: «Марго, чего ты вцепилась в эту профдеформацию? У нас депрессия, настроение кислее щей, лучше немедленно взбадривай аудиторию». Все дело в том, что мне хочется вас предостеречь и сказать: «НЕ ТАЩИТЕ ДОМОЙ РАБОТУ, умеете переключаться!». Не повторяйте чужих ошибок, не создавайте очередного повода для встречи с психологом, их и так много накопилось».

Скажите честно: у меня одной в голове каша перловая образовывается при попытке различить понятия «депрессия» и «профессиональное выгорание»?

Для всех, кто в замешательстве, включая автора статьи, подсказка от Олега Кудактина: «**Профессиональное выгорание – одна из частых причин депрессии**». Исчерпывающе. Надеюсь, теперь в причинно-следственных связях никто не заплутает.



## Зарубите себе на носу: отныне мы все Иванушки из фильма «Чародеи»: видим цель, верим в себя и не замечаем препятствий.

Согласно мнению Олега все наше офисное сестричество находится в группе риска по подверженности профессиональному выгоранию, поскольку:

- Мы параллельно выполняем множество задач, поступающих от начальства и коллег, выполнить которые зачастую необходимо сиюсекундно. Отсюда постоянный стресс и чувство, что вечно чего-то не успеваешь.
- Чем быстрее и интенсивнее мы работаем, тем выше вероятность ошибок. Как правило, руководители и коллеги замечают именно ошибки, а все, что было сделано правильно, воспринимают как само собой разумеющееся.
- На нас постоянно надвигается лавина из не очень важных, но срочных дел, которые скатываются в огромный снежный ком. Важные дела со временем превращаются в пожары, которые нужно срочно «гасить», нередко задерживаясь после работы и жертвуя личной жизнью, развлечениями и даже здоровьем.
- Уровень зарплат у офисного сестричества чаще всего не высок.

Как следствие, теряется интерес к ежедневной работе, исчезает запал, дальнейшая жизнь кажется пустой и бессмысленной.

Какой уж тут запал, когда сидишь конторским грызуном в офисе, вечно виноватая во всех грехах человечества. Эх, этот бы список из четырех пунктов под нос каждому руководителю.

Оказывается, не четырьмя пунктами едиными. Знаете, что еще может способствовать профессиональному выгоранию? Ответ лежит на поверхности. Оба наших эксперта сошлись во мнении: **работника рано или поздно настигнет профессиональное выгорание, если он занимается не тем делом, к которому предрасположен.**

Гиперактивные коммивояжеры, способные лихо продавать снег эскимосам, будут чахнуть в должностях а-ля специалист по кадровому делопроизводству или разработчик программного обеспечения».

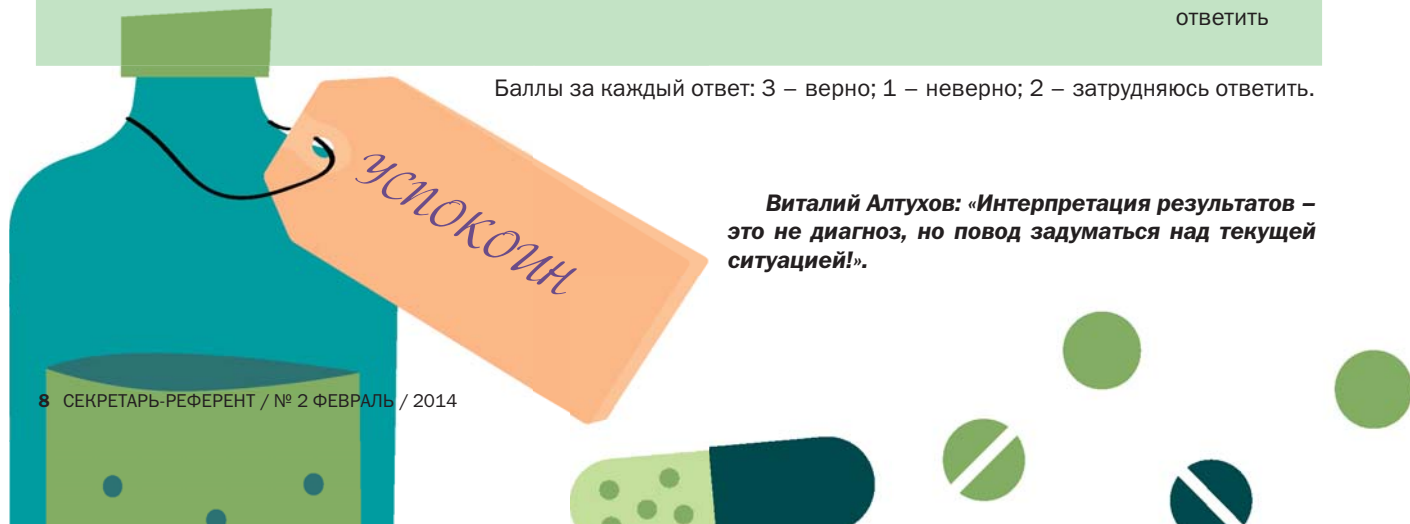
# ТЕСТ

Ответить самой себе на вопрос: «Выгораю ли я профессионально или это просто Сатурн попал в созвездие Рыб?» поможет тест, предложенный Виталием Алтуховым. Оценивая утверждения, выберите один из трех вариантов ответов.

ТЕЗИСЫ	ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ		
Утренние мысли о том, сколько всего не сделано по работе, вызывают у меня нежелание туда идти	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
Я часто работаю через силу	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
Результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (несколько часов) мне хочется побыть одному и ни с кем не общаться	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
Я часто чувствую, что нужно быть отзывчивым, но не могу	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
После рабочего дня у меня нет желания и времени заниматься домашними делами	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
Часто самые обычные ситуации общения на работе вызывают у меня раздражение	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
После работы я, как правило, нахожусь в плохом настроении, и требуется какое-то время, чтобы оно улучшилось	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
Корпоративные развлекательные мероприятия не вызывают у меня подъема настроения в отличие от моих коллег	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить
Я с большой неохотой рассказываю домашним о своей работе	Верно	Неверно	Затрудняюсь ответить

Баллы за каждый ответ: 3 – верно; 1 – неверно; 2 – затрудняюсь ответить.

**Виталий Алтухов: «Интерпретация результатов – это не диагноз, но повод задуматься над текущей ситуацией!».**



## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

10 и менее баллов – у вас достаточно мало симптомов выгорания и переутомления. Есть запас нервных и физических сил. В отдельных ситуациях вам может приходиться непросто, но это типичный уровень трудности, характерный для всех людей.

11–20 баллов – у вас уже начали появляться некоторые признаки переутомления. Это еще не выгорание в его классическом виде, но если так будет продолжаться и дальше, ситуация может развиваться негативно. Проанализируйте свой уровень нагрузки и выполняемые обязанности.

21–30 баллов – у вас уже наблюдается большая часть симптомов выгорания. Нужно что-то срочно поменять в своем образе жизни, начиная с внеочередного отпуска с целью восстановительного отдыха. А может быть, придется задуматься и над тем, чтобы сменить место работы или хотя бы сузить свои обязанности на том месте, где вы работаете в настоящее время.

Виталий Алтухов: «У минорного настроения могут быть причины, не связанные с профессиональным выгоранием:

- 1) неудовлетворенность местом работы;
- 2) неудовлетворенность текущим карьерным или профессиональным ростом;
- 3) неудовлетворенность профессией.

*Первый пункт* достаточно прост: человек не доволен своей работой из-за того, что ему может не нравиться коллектив, неудобно добираться до офиса, нет взаимопонимания с руководителем, не устраивает уровень зарплаты и т.п. Проблема решается сменой места работы с более подходящими условиями, но с сохранением рода занятий.

*Второй пункт* посложнее: вроде и место работы устраивает, и в целом профессиональная область нравится, но есть ощущение, что собственный потенциал реализуется не полностью. Кому-то не хватает управленческого роста, возможности принимать более серьезные решения. Кто-то хочет развить новые профессиональные навыки (например, освоить неизвестный метод расчетов, заняться организацией конференций), но возможностей для этого в организации нет. Таким людям необходимо поставить конкретные цели своего развития, поискать возможности получения дополнительного образования, расширить перспективы роста в компании или даже сменить организацию, если достигнут «потолок».

*Третий пункт* наиболее сложен с точки зрения работы над собой: по каким-то причинам надоедает профессия, или, например, профессия вообще никогда не нравилась, но люди вынуждены были заниматься данной деятельностью или получить соответствующее образование. Согласно статистике процент таких работников достаточно велик. Если совсем не видите себя в профессии, не получаете от работы никакого удовольствия и не можете добиться успеха, задумайтесь, может, выбрана не та сфера деятельности или профессия? Более детально разобраться в ситуации поможет

**тест «Пора ли менять профессию?»<sup>2</sup>**, пройти который можно онлайн и сразу получить результаты с рекомендациями:

Прохождение теста займет где-то 20–30 мин».

Я как пионер – всем девушкам пример честно прошла тест, получила однозначный ответ: «Работу менять». Так что не сомневайтесь, проходите тест, и будет вам счастье.



А теперь внимание всем-всем-всем! Барабанная дробь, софиты на середину сцены, кульминационный момент статьи! Рецепты выздоровления от наших экспертов!

**Инструкция от Олега Кудактина** («психолога с эйчарологическим уклоном», как я его называю за глаза):

■ Перестаньте сравнивать себя с другими. Вы – это вы. И точка. Позвольте себе быть собой, а другим – другими.

■ Перестаньте искать причины в той жизни, которой вы живете. Конечно, вы найдете причину своих неудач, если будете ее искать (это могут быть, например, неправильное воспитание, экономический кризис, «черствый» начальник, исчезновение «настоящих мужчин», кармический «хвост», неблагоприятный гороскоп). Так вот, остановитесь: найденные причины еще больше ослабят вас и вгонят в еще большую депрессию.

Вместо этого:

■ Поблагодарите себя за то, что вы живы и вовремя спохватились, чтобы изменить свою жизнь.

■ Хотите погрустить и поплакать о превратностях судьбы? Отлично. Погрустите и поплачьте вволю, но лучше не на работе.

■ Вместо надоевшего сигнала будильника просыпайтесь по утрам под запись собственного голоса: «Я успешная, любимая и любящая женщина. Жизнь заботится обо мне, и я благодарна за все, что случится со мной сегодня!».

■ Выпрямите плечи, поднимите голову и улыбнитесь. По закону обратной психофизиологической связи не только настроение влияет на наши позы и мимику, но и наоборот!

На работе:

■ Расставляйте приоритеты в делах. Если ваши коллеги срочно требуют решить их вопрос (заказать гостиницу, отправить письмо или вызвать курьера), решите, что важнее для компании – то, что вы делаете сейчас, или новое задание. Если важнее то, что делаете сейчас, скажите коллеге, что решите его вопрос, когда освободитесь.

■ Лучше сделайте за рабочий день 5 дел, но без ошибок, чем 10 дел с 4-мя ошибками. Известно, что не ошибается только тот, кто ничего не делает. Но специфика вашей работы в том, что заметят те самые четыре ошибки, а не остальные восемь ваших побед.

■ Работайте сверхурочно только в самом крайнем случае. Помните про баланс работы и личной жизни. Вы всего лишь наемный работник, и это не ваша компания. Поэтому оставляйте все рабочие заботы в офисе.

■ Ищите возможности для развития карьеры внутри компании: в бухгалтерии, логистике, отделе продаж, службе персонала. Если не хватает образования, пройдите курсы повышения квалификации. Конечно, можно

<sup>2</sup><http://www.profkonsultant.ru/tests/pora-li-menyat-professiyu/>.



расти и в административном направлении вплоть до административного директора с множеством подчиненных, но только если вам это действительно очень нравится.

Чувствую, мне на лбу надо татуировку сделать с данными постулатами, чтобы не забывать.

Набравшись смелости сменить профессию во взрослом возрасте Виталий Алтухов рекомендует задуматься о мотивации перемены: «Не раз было замечено, что если человек серьезно задался вопросами получения нового образования и смены профессии, успех не заставит себя ждать. Здесь нельзя ограничиваться полумерами, ведь во многом такому человеку предстоит пройти путь от получения образования до реализации себя в практике новой работы заново. Плюсы очевидны – есть и опыт, и зрелое понимание того, что нужно от жизни. Нередко оказываются полезны знания из прошлых профессий. Конечно, есть профессии, путь в которые хотя бы с точки зрения образования «закрывается» с определенного возраста (например, врач, балерина, профессиональная гимнастка и т.п.), и с этим ничего не поделаешь. Но путь во многие профессии остается открытым, и учиться, чтобы прийти в них, никогда не поздно, интересно и к тому же полезно с точки зрения сохранения как интеллектуального, так и физического тонуса».

Звучит как лютневая музыка эпохи Возрождения... «Интеллектуальный и физический тонус» – как раз это нам всем сейчас жизненно необходимо.

Так, дражайшие мои офисные фемины, вам, я надеюсь, как и мне, полегчало? Блеск в глазах появился? Зарубите себе на носу: отныне мы все Иванушки из фильма «Чародеи»: **видим цель, верим в себя и не замечаем препятствий**. Кроме того, не стесняемся получать помощь извне: от психологов, коучей и др.



Представляю вашему вниманию план «оздоровления» на 2014 г. Прошу, не судите строго. Итак:

1. «Дожимание» начатых дел, избавление от «половинчатости».
2. Планирование и целеполагание.
3. Осознание ценности каждой секунды. Перестаю прокрастинировать: то, что можно сделать сиюсекундно, реализовываю безотлагательно.
4. Включение установки «действие, а не страх».
5. Использование своих знаний и умений на 100 %.
6. Окончание страданий. Как только чувствуете, что подступает страдание, кошка лезет в душу, чтобы начать мерзопакостно скрестись, начинайте изматывать себя физически: до потери пульса качайте пресс, крутите педали домашнего велотренажера, пылесосьте все, что попадает под руку. Час-полтора физического труда – и вы забудете о кошках и страданиях. Мне хватило 40-минутного «кача» мышц рук. Тоска уходит, эйфория приходит.
7. Возобновление вечерних пробежек.
8. Возвращение к бухгалтерской деятельности.



Положение восьмого пункта – самое спорное в индивидуальном плане «оздоровления» с абсолютно непрозрачным методом реализации. Как возвращаться туда, откуда сбежала, сверкая пятками? Это и есть готовый вопрос для психолога. Осознала отчетливо: не могу жить без бухгалтерии, хочу обратно, жажду статуса «Королева дебета, кредита и сальдо платежного баланса».

Так. Все настроились на составление плана «оздоровления» и избавление от зеленой тоски? Тогда дочитывайте статью и вперед к светлому будущему с горящими глазами!

*Искренне ваша, выздоравливающая  
и стилизирующая к выздоровлению,  
Маргарита Королева.*

