Потехе время

Текст
Ольга Сорокотяга,
преподаватель soft skills,
университет ИТМО



При планировании времени 80% людей в первую очередь учитывают работу, отдых идет по остаточному принципу или вообще никак не фигурирует в их планах, тогда как 20% делают ровно наоборот. Угадайте, люди из какой группы реже выгорают?

В чем суть стратегии реже выгорающего меньшинства? Поставив себе амбициозные цели, они понимают, какое огромное количество сил и энергии им необходимо на их достижение, и начинают планировать отдых. То есть не награду из контекста «кто хорошо поработал, тот может хорошо отдохнуть», а отдых предварительный, чтобы были силы и энергия для этой самой работы.

Предварительный отдых особенно важен для управленцев, ведь существенная часть их работы — вдохновлять других, давать развивающую обратную связь, а качественно это сделать можно, только имея приличный запас энергии.

Давайте разберемся в том, как формируется у человека энергия. Это удачно описывают в своей теории энергопотенциала **Виктор Акимов** и **Игорь Клименко**. Энергопотенциал — это потенциальная энергия организма любого живого существа, в том числе и человека. Это жизненная сила, которая состоит из двух слоев.

Первый — базовый — достается нам при рождении и обеспечивает каждому человеку глобально жизнь и здоровье. Важно отметить, что базовый энергопотенциал конечен и в идеале не должен уменьшаться, но на практике он расходуется при борьбе с болезнями, стрессорами и допингами. Это, например, употребление алкоголя, пренебрежение сном, перебор со сладостями и работа до изнеможения, неприятные жизненные события — в общем, все то, что является нормой почти для каждого современного работающего жителя мегаполиса. С уменьшением базового энергопотенциала у нас возникают хронические заболевания, и это уже может быть опасно не только для карьеры, но и в целом для жизни. Ведь, как мы обсуждали ранее, выгорание может привести в больничную палату.

Второй слой — оперативный энергопотенциал, который мы нарабатываем самостоятельно. Любое наше действие не только забирает, но и дает нам энергию. Наверняка каждому хоть раз в жизни приходилось «приносить» свое тело в спортивный зал или на площадку, когда на входе кажется, что сил нет даже на то, чтобы надеть форму. Но удивительным образом после тренировки энергии становилось больше.

Что происходит во время тренировки? Включается затратно-возвратный механизм энергопотенциала. То есть мы тратим энергию на занятие спортом, но за счет этой траты появляется новая энергия. Оперативный энергопотенциал «защищает» базовый и может увеличивать общий уровень энергии.

Известны случаи, когда болезненный от природы человек с помощью регулярных тренировок и закаливания наращивал оперативный потенциал и становился более жизнестойким. Например, великий российский полководец Александр Васильевич Суворов родился таким болезненным и слабым, что его отец, генерал, подумывал отдать его на гражданскую службу, опасаясь, что военной тот по слабости здоровья не выдержит. И только благодаря воле юного Александра, регулярно выполняющего физические упражнения и закаливание, мир получил того Суворова, который не проиграл ни одного из 63 сражений в своей военной карьере.

Сравним энергопотенциалы:

1) базовый — постоянный, оперативный — может изменяться;
2) базовый обеспечивает жизнь, а оперативный — ежедневные действия;

Тратить энергопотенциал разумно — значит работать до такой степени усталости, чтобы возвратная волна после отдыха не только восстанавливала баланс, но и прибавляла силы



Фото: Ксения Залесовская

3) базовый может только уменьшаться, а оперативный стремится к росту;
4) оперативный защищает базовый, ведь качество и продолжительность нашей жизни зависят от базового потенциала, но чем более мощным будет наш оперативный энергопотенциал, тем в большей безопасности будем мы сами.

Любое действие — это трата оперативного энергопотенциала, но чем больше энергии мы расходуем разумно, тем больше энергии прибывает, что и дает нам силы на новые свершения.

Тратить энергопотенциал разумно — значит работать до такой степени усталости, чтобы возвратная волна после отдыха не только восстанавливала баланс, но и прибавляла силы. Таким образом, регулярная смена труда и отдыха — действительно лучший отдых, но только если силы на то и другое тратить разумно, то есть и к работе, и к отдыху применять принцип «достаточности», ведь это и есть тот самый баланс. К сожалению, мой семилетний опыт работы с выгорающими управленцами показывает, что слово «достаточно» слабо присутствует в их лексиконе, хотя именно оно — ключ к балансу.

С этого и начинается личная программа управления своим ресурсом — не с жесткого режима, а со списка действий, которые дают энергию именно вам. И хотя у каждого он индивидуальный, есть и «универсальная» часть — ресурсы первого порядка. Как можно догадаться, ресурсы бывают первого и второго порядков. На порядки они делятся по принципу отдачи энергии от действия, то есть затратно-возвратного механизма. Приведу пример. Какое действие дает нам самое большое количество энергии? Правильно — сон. Чтобы заснуть, надо потратить меньше энергии, чем, например, сходить на концерт любимой группы с друзьями. При этом концерт тоже может нас отлично зарядить, но, чтобы получить от него энергию, надо купить билеты, собрать друзей, выбрать наряд, добраться да места проведения, в конце концов. Чувствуете разницу?

К ресурсам первого порядка относятся:

- **сон —** достаточный для конкретного человека; важно, что избыток сна тратит ресурс так же, как недосып;
- **вода и еда,** и это не про сомнительную заботу о себе (съесть полторта, заедая стресс), а про нормальное питание и адекватное количество воды в день, для того чтобы энергии прибавилось, а не убавилось, как

от съедания тортов, если употреблены не вовремя или в безмерном количестве;
- **движение** — и это не обязательно про пять дней в неделю в спортзале до седьмого пота, движением может быть и двадцатиминутная прогулка по парку, важно, чтобы она просто была и была достаточной для себя конкретного человека;
- **дыхание** — это не про освоение пранаямы на продвинутом уровне. Несколько осознанных медленных выдохов способны изменить состояние буквально за минуту. Это не магия, просто тело получает сигнал, что опасности нет, можно выдохнуть;
- **базовый уход за собой** — микродействия заботы о себе, которые помогают восстановиться: например, в душе наслаждаться тем, как вода стекает по телу, наблюдая, что она в процессе меняет температуру, а не про намылиться одной рукой, а другой отвечать на сообщения в чатах;
- **расслабление** — лечь на кровать и почувствовать тяжесть мышц, когда тело расслаблено, а не прокручивать в голове неприятный разговор и тревожиться;
- **наблюдение** — посмотреть буквально несколько минут на пламя свечи, на колышущуюся под ветером ветку дерева во дворе или на падающие снежинки.

Если обобщить, то ресурсы первого порядка — это универсальные ресурсы, которые требуют небольшого количества энергии на выполнение действия и занимают очень мало времени. При этом именно от них возврат энергии сильный. То есть чтобы качественно отдохнуть, не обязательно лететь в отпуск на три недели. Хотя отпуск (и лучше именно на три недели) важен и обязателен. Но в целях поддержания уровня энергии для эффективной работы достаточно в свою ежедневную рутину добавить несколько действий, которые подпитывают энергию. Ресурсы первого порядка — это фундамент. Не потому, что они скучные или обязательные, а потому, что именно они поддерживают организм, когда все остальное рушится. И именно их вычеркивают из расписания управленцы в первую очередь как незначительные. Это и есть начало выгорания.

Ресурсы второго порядка — это все то, что заряжает именно вас, но требует больше энергии на вход. Это упомянутый выше концерт с друзьями, поездка за город, долгий разговор с человеком, которого давно не видели, новое место, новый маршрут, новое блюдо, которое вы решили приготовить впервые. У каждого — свой список, и это не метафора, а факт: то, что восстанавливает одного, может опустошить другого.

Чтобы систематизировать работу с ресурсом, сделать отдых разнообразным и тратить на выбор меньше времени и сил, разделите действия, которые вас наполняют, по блокам:
- в блок «Тело» запишите все телесные практики типа сна, спа или бани;
- в блок «Эмоции» — действия, которые дают энергию через эмоции, например сходить в театр, на концерт или на спортивный матч;
- в блок «Окружение» — ужин с друзьями, завтрак с семьей, поход в кино с коллегами, словом, любые действия, в которых вы получаете силы от людей или питомцев, ведь игра с котиком или с собакой тоже заряжает!

В итоге у вас будет список, открыв который, вы сможете легко выбрать подходящие под ваше расписание активности на следующую неделю и записать их в свой ежедневник заранее. Я рекомендую, чтобы в вашем списке суммарно было не менее 50 действий. Когда вы будете составлять список, убедитесь, что часть активностей можно отнести в несколько колонок. Например, прогулка на сапборде — это и движение, и эмоции, и окружение, если делать это в компании друзей. И это отличное решение в период пиковой загрузки — совместить встречу с друзьями и поход куда-либо.

Самые системные могут классифицировать действия еще и по количеству временны́х затрат, например наслаждаться любимым ароматом пять минут, наблюдать за пламенем свечи — десять минут, прогулка в парке — час. Тогда при планировании своей загрузки будет проще выбирать активности, опираясь на временно́й ресурс, и меньше шансов сказать, что вам некогда.

Итак, личная программа управления ресурсом — это не таблица в Excel и не жесткий режим дня. Это понимание своего списка: что из первого порядка вы делаете каждый день, что из второго — хотя бы раз в неделю. И — главное — готовность применять к этому то самое слово «достаточно».

Достаточно поспать — это не мало и не с запасом. Достаточно подвигаться — не до седьмого пота, но и не «ладно, потом». Достаточно отдохнуть, чтобы возвратная волна действительно прибавила сил, а не вернула вас в ноль. Именно это и есть баланс — не абстрактный, а ваш личный, найденный через наблюдение за собой, а не через сравнение с чужими нормами.

Выгорание начинается не там, где много работы. Оно начинается там, где перестают звучать вопросы: а достаточно ли я сплю? Достаточно ли я отдыхаю? Достаточно ли мне того, что есть? Верните эти вопросы в свой лексикон, планируйте отдых с той же серьезностью и ответственностью, что и работу, — и программа управления ресурсом начнет работать. Б.О