



И С Р А А Н А С И Р

ЖИЗНЬ БЕЗ ПЕРЕГРУЗОК

НАУЧИТЬСЯ РАССТАВЛЯТЬ
ПРИОРИТЕТЫ И НЕ ПЕРЕЖИВАТЬ,
ЧТО ЧЕГО-ТО НЕ УСПЕЛ

УДК 159.923.2

ББК 88.52

НЗ1

Israa Nasir, MHC-LP

TOXIC PRODUCTIVITY: RECLAIM YOUR TIME
AND EMOTIONAL ENERGY
IN A WORLD THAT ALWAYS DEMANDS MORE

Copyright © 2024 by Israa Nasir

This edition published by arrangement with PESI Publishing

c/o Susan Schulman Literary Agency

All rights reserved.

Насир, Исраа.

НЗ1 Жизнь без перегрузок : научись расставлять приоритеты и не переживать, что чего-то не успел / Исраа Насир ; [перевод Е. Сивохиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. — (Книги-мотиваторы).

ISBN 978-5-04-215807-0

Токсичная продуктивность — проклятие современности. Исраа Насир отмечает: две трети ее пациентов буквально загоняют себя в угол, постоянно испытывая чувство «я делаю недостаточно». Даже если они вычеркивают сотню задач за утро, сдают вдвое больше проектов, чем требуется, или вместо отдыха бегут марафон — удовлетворения собой или результатом это не приносит. Как итог: тотальное выгорание и депрессия. Чтобы помочь справиться с токсичной продуктивностью, Исраа Насир написала эту книгу — честное, практичное и бережное руководство, которое помогает разорвать порочный круг саморазрушения.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-215807-0

© Сивохина Е., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Маме и папе за то,
что научили меня любви,
оптимизму и стойкости.*

Если ты хочешь построить корабль, не надо созывать людей, планировать, делить работу, доставать инструменты. Надо заразить людей стремлением к бесконечному морю.

*Антуан де Сент-Экзюпери**

* Сент-Экзюпери А. Маленький принц / Перевод Н. Галь. — М.: АСТ, 2025.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	9
Введение	10
Глава 1	
ЧТО ТАКОЕ ТОКСИЧНАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ?	20
Глава 2	
КАК ТОКСИЧНАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ?	37
Глава 3	
МНОЖЕСТВЕННЫЕ МАСКИ ТОКСИЧНОЙ ПРОДУКТИВНОСТИ	56
Глава 4	
ПРОДУКТИВНОСТЬ КАК ЗАМЕНА САМООЦЕНКИ	81
Глава 5	
ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕПРОРАБОТАННОГО СТЫДА	99
Глава 6	
КОГДА ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ИДЕАЛЬНО	119
Глава 7	
СРАВНЕНИЕ СЕБЯ С ДРУГИМИ	135
Глава 8	
УКРОЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА	152

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 9	
ДЕРЗОСТЬ ИЗОБИЛИЯ	172
Глава 10	
ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ	188
Глава 11	
ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ	209
Глава 12	
ПОИСК ПУТИ К СЕБЕ	220
Примечания	224
Список литературы	229
Благодарности	234
Об авторе	237

ОТ АВТОРА

Я как психотерапевт имела честь работать со множеством клиентов. В этой книге я пользуюсь их историями для иллюстраций рассматриваемых понятий. Чтобы сохранить конфиденциальность, я собрала фрагменты реальных кейсов — с проблемами, уроками и победами, которыми клиенты делились со мной на протяжении многих лет. И хотя отдельные обстоятельства и детали изменены, суть в том, что все рассказы объединяет трудный и успешный человеческий опыт.

Я не только хочу помочь вам задуматься над темами и уроками этих ситуаций, но и надеюсь показать, что саморазвитие представляет собой и универсальную практику, и уникальный путь. Пусть книга послужит вдохновением и руководством в вашем стремлении к более полной и счастливой жизни.

С благодарностью,

Исраа

ВВЕДЕНИЕ

Истощение — это символ статуса, ведь мы отчаянно хотим, чтобы нас заметили, мы отчаянно хотим быть своими.

Мы хотим верить, что достойны любви.

Брене Браун

«**Д**аже не помню, когда в последний раз не чувствовала себя усталой».

Пару лет назад эта фраза была в моем лексиконе, вероятно, самой частой. Глядя на себя в прошлом, я вижу человека, заставлявшего себя делать все больше, — ту, что вкладывала все в работу и в то же время превращала собственную страсть в бизнес-проект и масштабировала его; ту, что гналась от одного социального обязательства к другому, закусывала протеиновыми батончиками по дороге на вечеринку, потому что все время обеденного перерыва проработала; ту, что стала одержима идеей «быть рядом» с семьей и друзьями, но продолжала соглашаться на то, что ей не под силу, и она прекрасно это понимала.

Для общества я выглядела успешным человеком. Я была замужем, жила в Нью-Йорке, работала в быстро развивающейся сфере цифрового здравоохранения, а по вечерам посещала концерты и спектакли. Любой бы решил, что я преуспеваю.

Но про себя я только и думала: *«Ты делаешь недостаточно. Надо трудиться больше. Почему ты не так успешна, как другие? Ты не заслужила отдыха»*. Эти мысли были для меня тяжким эмоциональным бременем, которое я повсюду носила за собой, и мне становилось все труднее выполнять задачи из моего списка дел и расслабляться в конце рабочего дня.

Я понимала, что мое чувство идентичности попало в прямую зависимость от продуктивности. Не могла отделить мысли о себе от стоящих передо мной задач. Идея «делать больше, чтобы чувствовать больше» завладела всеми сферами моей жизни, в том числе и тем, как я проводила утра выходных, сколько книг читала и насколько увлечена была саморазвитием. Сколько бы я ни выступала, сколько бы статей ни писала, сколько бы встреч ни планировала тщательнейшим образом и сколько бы ни потребляла материалов по самосовершенствованию, мне всегда было мало.

Я заметила, что, несмотря на постоянную занятость, я не чувствовала удовлетворения от того, что делала. Напротив, ощущала пустоту. Вместо того чтобы гордиться достижением цели, искала, что бы еще предпринять, чтобы оправдать свои ожидания. Казалось, что осталось поставить всего одну галочку в списке, и она убедит меня, что я сделала достаточно, и сама по себе уже вполне хороша.

Если хоть что-то из этого кажется вам знакомым, вы обратились по адресу.

Вспомните, когда в последний раз у вас появлялась пара часов «пустого» времени в выходной или вечером. Тяготила ли перспектива не знать, чем занять свободное время? Пытались ли вы найти идеальную задачу или занятие, чтобы заполнить «пробел»? Помните ли свои эмоции? Возможно, назойливое чувство «отставания», несмотря на то что у вас даже нет расписания? Обвиняли ли вы себя мысленно в лени и напрасной трате свободных часов?

Я заметила, что, несмотря на постоянную занятость, я не чувствовала удовлетворения от того, что делала. Напротив, ощущала пустоту.

Возможно, прямо сейчас предоставилось такое «свободное время» и вы отчаянно пытаетесь не упустить ни минутки. Возможно, прочесываете в книжных магазинах полки с книгами по саморазвитию в поисках новейшего и самого совершенного способа оптимизировать жизнь. Может быть, ваши поисковые запросы все больше похожи на «как быть еще продуктивнее» или «как восстановиться после выгорания». А может быть, эту книгу в качестве не такого уж и тонкого намека подарил кто-то из близких. Неважно, как вы здесь оказались, — что-то в ее названии отозвалось или в крайнем случае заинтересовало.

Почему мы заставляем себя добиваться большего?

Возможно, вы слышали древнегреческий миф о Сизифе, царе, приговоренном Аидом вечно катить в гору камень. Каждый раз, как только Сизиф достигал вершины, камень снова скатывался вниз, вынуждая его начинать все сначала. Философы, поэты и художники

Вполне могу понять Сизифа – мне кажется, я уже целую вечность только и делаю, что заставляю себя.

предлагали массу трактовок легенды, однако моей первой мыслью после прочтения было: «Хм, что-то мне напоминает эта бесконечная задача». Снова и снова делать одно и то же, уставать, но все равно продолжать, завершать одно дело, только чтобы начать новое, не имея возможности ни увидеть, ни оценить собственного прогресса. Вполне могу понять Сизифа — мне кажется, я уже целую вечность только и делаю,

что заставляю себя. И, что важнее, после стольких лет камень меня уже невероятно тяготит.

Я, как психотерапевт, привыкла искать причины любых событий. Поскольку количество рабочей нагрузки никоим образом не отражалось на моем самоощущении, решила рассмотреть свою проблему че-

рез призму поведенческой психологии и погрузилась в исследование смены привычек, мотивации, умение распоряжаться временем — всех составляющих нашей продуктивности. Я испробовала кучу техник и теорий: среди прочих — наложение привычек*, матрицу Эйзенхауэра**, метод помидора***. Да, перечисленные стратегии помогли чувствовать себя более собранной, лучше контролировать время, но никак не меняли видение в социуме, эмоции относительно собственных достижений и то, как я оценивала себя как человека. Неважно, было ли в конце дня свободное время, или я отключалась прямо перед экраном ноутбука, — голос внутреннего критика продолжал твердить, что произведенных действий недостаточно.

В конце концов меня осенило, что это не просто мимолетные мысли, результат стресса или стремлений. Так говорил мой *эмоциональный фундамент* — базовая структура, которая определяет как наше внутреннее, так и внешнее мировосприятие. Сформированный детским опытом, темпераментом и характером, убеждениями и си-

Поскольку эмоциональный фундамент служит базой для нашего жизненного движения, мы склонны воспринимать его как нерушимую истину — просто мы такие. Но правда в том, что в нем есть выученные элементы, а значит, мы можем от них отучиться.

* Наложение привычек — один из лучших способов сформировать новую привычку с помощью идентификация текущей, которую вы уже повторяете изо дня в день, и «наложения» на нее нового поведения. — *Прим. ред.*

** Матрица Эйзенхауэра — таблица, которая позволяет группировать задачи, планировать их выполнение и расставлять приоритеты. Задачи в матрице делятся на четыре группы: важные и срочные (A), важные, но несрочные (B), срочные, но неважные (C) и несрочные и неважные (D). — *Прим. ред.*

*** Метод помидора — техника управления временем, предложенная Франческо Чирилло в конце 1980-х. Методика предполагает увеличение эффективности работы при меньших временных затратах за счет глубокой концентрации и коротких перерывов. В классической технике отрезки времени — «помидоры» — длятся полчаса: 25 минут работы и 5 минут отдыха. — *Прим. ред.*

стемой ценностей, а также эмоциональной динамикой, он управляет мыслями, решениями и привычками.

Поскольку эмоциональный фундамент служит базой для нашего жизненного движения, мы склонны воспринимать его как нерушимую истину — просто мы такие. Но правда в том, что в нем есть выученные элементы, а значит, мы можем от них отучиться. Но пока я как следует не проанализировала свой эмоциональный фундамент, критический голос никуда не уходил.

В детстве родители и учителя поощряют в нас желание максимально раскрывать свой потенциал. В колледже масштаб увеличивается — мы хотим внести максимальный вклад в общество, оставить след и изменить что-то к лучшему. Но по мере взросления некоторые разменивают высокие цели на единственную насущную потребность:

Даже самые выдающиеся достижения перестают что-либо для нас значить; теперь это просто ряды галочек в бесконечных списках дел, череда ступеней на пути к недостижимой цели. Вот что я называю токсичной продуктивностью.

чтобы самим иметь какую-то ценность, надо производить больше ценностей. Незаметно самоощущение смещается с внутреннего потенциала на то, какие продукты он может давать: образование, зарплату, материальные блага, отношения, репутацию. Наша личная ценность измеряется не тем, что мы уже произвели, а тем, как продуктивность сегодня поможет производить еще больше продуктов завтра. Прибавьте сюда конкурентный, ориентированный на результат мир, где полно посланий типа «Проснись и паши», «Выкладывайся на все сто», — немудрено, что мы постоянно собой недовольны.

В результате неустанно гонимся за продуктивностью, настолько, что ставим ее выше нашего физического, эмоционального и психического здоровья — иными словами, порой мы предпочитаем обязательно что-нибудь производить, а не думать о базовых человеческих потребностях. В итоге берем на себя чрезмерные обязательства, раз-

вивая перфекционизм, неуверенность, пренебрежение собственными желаниями и замкнутость. Даже самые выдающиеся достижения перестают что-либо для нас значить; теперь это просто ряды галочек в бесконечных списках дел, чередой ступеней на пути к недостижимой цели. Вот что я называю токсичной продуктивностью.

Что не так с желанием добиваться большего?

Однажды за brunch мы с другом обсуждали плюсы и минусы подкастов.

— Иногда я пытаюсь слушать во время готовки, но постоянно отвлекаюсь, — сказала я.

— А я не могу слушать подкасты в спортзале, — ответил он. — Просто не получается. Мешает концентрироваться.

— Да, поэтому я пропускаю очень много интересных выпусков.

Мы мрачно жевали картошку фри, раздумывая над нашей проблемой.

И тут его осенило:

— Исраа, а зачем мы вообще слушаем подкасты, раз это так нас утомляет?

Немного озадаченная, я взглянула на него так, будто глупее он ничего спросить не мог.

— Ну, потому что выходит много классных подкастов. Мне будет казаться, что я трачу время впустую, если не использую его для своего роста!

Если кратко, так выглядит образ мышления в плену токсичной продуктивности. Мы уверены, что продуктивность, неважно, какой ценой, представляет собой нечто хорошее.

Хочу, однако, пояснить, что я не пытаюсь полностью отказаться от продуктивности в любых ее проявлениях. Это не противоядие от