

## ПРИЧИНЫ ХРОНОФОБИИ (ТРУДОГОЛИЗМА) И МЕТОДЫ РАБОТЫ С НЕЙ В РАМКАХ «ТЕОРИИ ДОМИНИРОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА»

Сенницкая Елена Владимировна  
ООО «Владината», психолог

В данной статье мы будем опираться на положения и термины, изложенные в работе автора [1].

### Уточним определение

Прежде чем говорить о том, каковы причины хронофобии и как с ней работать, необходимо уточнить, какое явление мы подразумеваем. Словом «хронофобия» в психологической литературе обозначают разные вещи. Сначала этот термин применялся для обозначения состояния заключённых, приговорённых к длительным срокам, когда человек перестаёт верить в возможность освобождения и не интересуется ничем, кроме того, что касается сегодняшнего дня. По-другому это состояние называют «тюремный невроз». Очевидно, что в данном случае речь идёт просто о переживании чувства отчаяния и безысходности.

В некоторых случаях хронофобией называют тревогу, которую испытывает человек, ожидающий какое-то важное для него событие, желательное или, наоборот, опасное. Например, человек может беспокоиться перед долгожданной свадьбой, т.к. опасается, что она сорвётся, или с тревогой ожидать судебного заседания, от которого зависит судьба его имущества. В этом случае речь идёт о страхе что-то потерять.

Мы же собираемся поговорить о таком явлении, когда человек использует каждую свободную минуту, чтобы поработать (в том числе над собственным творческим проектом). Это называют ещё трудоголизмом или тревогой продуктивности. Термин «трудоголизм» (workaholism) впервые был введен американским психологом У. Оутсом (W. Oates) в 1971 году [2]. Он определил его как «непреодолимое желание работать», которое схоже с алкоголизмом в том, что оно способно разрушить здоровье, семью и социальные связи.

А.Ю. Егоров [3] отмечает, что трудоголик не умеет отдыхать: вне работы он испытывает пустоту, тревогу и раздражительность, у таких людей имеется хроническое ощущение нехватки времени, им кажется, что они не успеют что-то сделать.

### Актуальность проблемы

Тема трудоголизма (хронофобии), как правило, всплывает не на индивидуальной, а на парной терапии. Часто в семейных парах возникают конфликты на почве того, что один человек использует каждую минуту, чтобы сделать что-то полезное, а второй никуда не торопится, будто у него впереди целая вечность, и обижается на того, кто постоянно работает.

Отметим здесь, что нам ещё очень важно поговорить о том, почему эти разные люди зачастую притягиваются друг к другу и оказываются в браке. В этом есть своя логика.

### Существующие методы работы с хронофобией

В когнитивно-поведенческой терапии принято работать с хронофобией путём опровержения иррациональных убеждений следующего типа: «Если я не работаю, я бесполезен», «Отдых – это для ленивых», «Я должен контролировать свое время на 100%». Подобные установки заменяются на утверждения, более соответствующие здравому смыслу, наподобие «отдых – это биологическая потребность, необходимая для поддержания эффективности труда».

Сразу обратим внимание, что иррациональные убеждения, на которые устремлено внимание КПТ-терапевта, представляют собой абстрактные высказывания «вне времени и пространства», вне контекста и, если опротестовывать их «как есть», не добираясь до конкретных ситуаций, которые за ними стоят, понять истинную причину хронофобии невозможно.

- «Если я не работаю, я бесполезен». [Бесполезен для кого? Как выглядит конкретный некто, перед которым клиент выглядит бесполезным?].
- «Отдых – это для ленивых». [Что именно клиент называет отдыхом? Кто такие у него эти ленивые? Пусть он приведёт конкретный пример ленивого человека, на которого он не хочет быть похожим].
- «Я должен контролировать своё время на 100%». [Что значит «контролировать»? Перед кем должен? Как поведут себя конкретные люди, если не контролировать?].

В рамках КПТ также вводится «принудительный отдых», где клиенту дается задание планировать отдых так же жёстко, как и рабочие задачи. В частности, отдых в качестве обязательного пункта включается в расписание. (Между тем, мы знаем, что принуждение к отдыху воспринимается нашим клиентом как насилие!).

Практикуется и техника «декатастрофизации»: клиенту предлагают представить, что конкретно случится, если он потеряет час времени. (Здесь, конечно, есть риск проигнорировать главное: если час времени будет потерян, клиент почувствует себя плохо, а именно это и является для него катастрофой).

В терапии принятия и ответственности (АСТ) вместо попыток избавиться от тревоги в связи с потерянным временем внимание клиента направляется на осознание жизненных ценностей. Поскольку трудоголик работает в ущерб своему здоровью и семье, терапевт помогает клиенту осознать это и начать отдыхать, даже если при этом возникает тревога от непродуктивности. Иначе говоря, терапия уходит от рассмотрения конкретных ситуаций, в которых проявляется тревога, к абстрактным «ценностям». Согласимся, что данный подход представляет собой смещение фокуса внимания на последствия деструктивного поведения, а причина тревоги так и остаётся невыясненной.

Применяются также практики осознанности (Mindfulness) и релаксация (техники возвращения в настоящий момент: медитация, диафрагмальное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону).

### **Белые пятна в понимании хронофобии**

Следует признать, что явление хронофобии (трудоголизма) исследовано слабо. Когда появляется клиент, который страдает на отдыхе и раздражается, если от него требуют отложить работу и посвятить время семье, обычно начинают проверять следующие модели:

- предполагают, что, наверное, у этого человека вина за то, что он бездельничает, и начинают расспрашивать, как к нему относились в родительской семье, а если выясняют, что клиент и вправду доброго слова от родителей не слышал, то обретают уверенность, что сила, подталкивающая клиента непрерывно работать, – это обвиняющий и подгоняющий интроект отца или матери. Тем не менее, на вопрос, перед кем конкретно у него вина, клиент ответить не может. Зачастую можно слышать ответ, что перед самим собой. Например, человек говорит, что если он соглашается какой-то период не работать, то чувствует, будто предаёт себя.

- вариантом того же подхода является убежденность, что трудоголизм – это разновидность саморазрушительного поведения наподобие курения или пьянства с подсознательной целью за что-то себя наказать или, как вариант, продемонстрировать, какой он несчастный.

В обоих случаях ищут следы того, что родители называли нашего клиента лодырем, стыдили, винули, и как раз эти интроекты обвиняющих его родителей и заставляют его трудиться не покладая рук.

Нередко также утверждают, что человек стал жертвой социальных ожиданий. Дескать, он отработывает возложенные на него кем-то ожидания относительно его успешности. Тем не менее, это входит в противоречие с тем удовольствием, которое получает трудоголик от своей деятельности.

Ц.П. Короленко [4] и Е.П. Ильин [5] считают, что трудоголик использует работу, чтобы бежать от реальности. С помощью работы он избегает решения внутриличностных конфликтов и эмоциональной близости с другими людьми. Такого же мнения придерживаются представители психоаналитического и экзистенциального направления, объясняя страх перед отдыхом «страхом встречи с самим собой» [6]. Дескать, остановка деятельности обнажает неудовлетворенность отношениями в семье или подчёркивает «экзистенциальный вакуум» (ощущение бессмысленности жизни). Экзистенциальная психотерапия и логотерапия рассматривают зацикленность на делах как защиту от «экзистенциальной тревоги» (страха смерти).

Полагаю, если рассматривать трудоголизм как повседневный стиль поведения, это возможно. Действительно, супруг, который хочет как можно меньше видиться со своей опостылевшей половиной, старается приходить домой позже. Тем не менее, если «нарезать это потоньше» и всмотреться в каждые минутные перерывы в работе, когда человек начинает паниковать, что «не успевает», возникает сомнение. Едва ли неудовлетворённость отношениями в семье и ощущение бессмысленности жизни успевают охватить человека буквально за несколько минут. Между тем классический «хронофоб-трудоголик» ощущает гнев, когда его отвлекают от любимого дела даже на короткое время.

### **Иные механизмы возникновения хронофобии (трудоголизма)**

На наш взгляд, на причины хронофобии проливает свет «теория доминирования в психологии человека» и основанный на ней терапевтический метод [1].

*1. Доминирующее лицо гордилось (хвасталось) тем, что никогда не отдыхает или «всё время думает». Другие варианты. Доминирующее лицо уважает кого-то, кто никогда не отдыхает (выражает восхищение, завидует, побаивается этого человека, проявляет, когда говорит о нём, бессильную ярость или даёт ребёнку иные намёки, что тот, кто работает постоянно, способен над ним, Доминирующим, возвыситься).*

Приведу удивительный случай такого рода. Доминирующее лицо в семье – отец, математик, сотрудник советского НИИ, появлявшийся на работе не чаще чем раз в месяц (видимо, за зарплатой). Все дни проводил за столом перед телевизором. Когда дочь спрашивала, почему она никогда не видит его работающим, тот отвечал, что на самом деле он не отдыхает, а всё время думает. «Даже когда смотришь фильм или концерт?» «Да, даже во время этого». Это мы с вами понимаем, что решать математические задачи, ничего не записывая, невозможно. А вот дети, как известно, до определённого возраста всё воспринимают за чистую монету. Вот и здесь дочь совершенно сознательно решила подражать Доминирующему и думать постоянно. Едет в автобусе, лежит на пляже, кушает – размышляет о научных проблемах. Обратим внимание, что в данном случае речь идёт об *причине формирования образа жизни в целом, но подобный сценарий не объясняет тех страданий, которые происходят, когда человека заставляют отдыхать буквально на несколько минут.*

*2. Под предлогом того, что ребёнок якобы медлительный, его жестоко избивали, и даже во взрослом возрасте человек старается делать всё быстро, чтобы не спровоцировать агрессивную реакцию окружающих.* Тем не менее, такая модель объясняет лишь подчёркнуто торопливую манеру действовать в присутствии посторонних, но отнюдь не неумение отдыхать и страдания от непродуктивно потраченного времени. Кстати, в данном случае речь действительно идёт об «интроекте» агрессивного родителя, и устранить тревожную торопливость несложно с помощью известного приёма ЭОТ «Я разрешаю тебе отдохнуть» (фразы, обращённой к образу преследующего родителя).

*3. Человек боится оказаться в «авральном режиме», и поэтому всё, что можно, делает заранее, потому что были времена, когда на него обрушивалось столько дел, что он претерпел из-за этого стресс с ущербом для здоровья.*

Пример. Школьницу перевели из простой школы в специализированную, да ещё с другим иностранным языком. Чтобы получить аттестат, приходилось работать более 12 часов в сутки. Далее последовала учёба в колледже, путь до которого в одну сторону занимал два часа. Времени объективно не хватало, и пять лет жизни в подобном стрессе сформировали привычку, как только появлялось свободное время, делать задания наперёд, прогнозируя, что будет задано. Данное обстоятельство хорошо объясняет стремление такого человека думать на несколько шагов вперёд и работать «впрок» в любую свободную минуту. Единственное, что не позволяет объявить его ключевой причиной, это то, что оно не объясняет того раздражения и паники, которое охватывает человека при попытке окружающих отвлечь его от дела и **заставить** отдохнуть. Да, мы не зря подчёркнули здесь слово «заставить». Что касается метода работы с такой моделью возникновения хронофобии, об этом будет сказано ниже.

*4. Раздражение из-за предложений отдохнуть и заняться чем-то иным, кроме работы, характерно для детей «вечно присутствующих» родителей и совершенно несвойственно детям «вечно отсутствующих» родителей (иначе*

говоря, людям, ощущавшим себя в детстве брошенными), и вот почему. *Причиной паники при попытке отвлечься от работы является то, что такому человеку кажется: время, которое он выкроил для своего любимого дела, у него вот-вот «вырвут из рук», отнимут, и он ничего не сможет с этим сделать.* Последний штрих здесь очень важен: человеку кажется, что его время незаметно похищают или, напротив, агрессивно отберут и сопротивляться этому он не сможет, поскольку именно такой опыт был у него в детстве.

Пример. В квартире Н. без конца работали на полную громкость одновременно два, а порой и три телевизора. Отец и мать находились дома круглосуточно. Ежедневно они кричали то друг на друга, то на ребёнка, по несколько раз в день отрывали его от уроков, внезапно давая какие-то поручения. Например, посылали в магазин «за мороженым или шоколадкой», а через полчаса после прихода предлагали «сбежать за сметаной». Намерение поступить в выбранный вуз было перечёркнуто принуждением оставить школу и поступить в колледж. Дело в том, что мать Н. (Подчинённый персонаж в семейной иерархии) задумала развод и искала способ сделать так, чтобы единственное чадо как можно быстрее оказалось трудоустроенным. Когда она заметила, что Н., обучаясь в колледже, готовится к поступлению в вуз, то принялась целенаправленно отвлекать его от этого под самыми разными предлогами. Для Н. началась самая настоящая борьба за каждую минуту, которую он мог посвятить подготовке. К сожалению, эта борьба оказалась неравной: Н. пришлось окончить колледж, устроиться на работу и, проработав год, поступить в вуз, но совсем не в тот, который он стремился все эти годы. В настоящее время этот взрослый человек отличается тем, что «никогда не отдыхает». Например, украдкой читает профессиональную литературу, находясь в гостях. Тем не менее, нельзя сказать, что он «прячется в работу» от каких-то обстоятельств, омрачающих его существование: брак его смело можно назвать счастливым, и супруги имеют обыкновение работать вместе, получая удовольствие от общества друг друга.

Н. удалось осознать, что ситуация, когда он мало успевает или когда его заставляют отвлечься от того, что он запланировал, вызывает у него ощущение беспомощности, паники, гнева, как это было на протяжении всего его детства и ещё больше подросткового и юношеского возраста, когда заниматься делами, необходимыми для его будущего, приходилось украдкой, исподтишка, чтобы эти драгоценные минуты не отобрали.

Очевидно, что далее для преодоления беспокойства, возникающего всякий раз, когда работа прерывалась, уместна эмоционально-образная терапия. «Представьте себя в 17 лет, когда каждую минуту надо было использовать, пока её не отняли. Как выглядит этот мальчик?» «У него испуганные, печальные глаза. Он понимает, что силы не равны, и подготовиться в вуз ему всё равно не дадут, как бы он ни старался. Тех минут, которые ему удалось сберечь для себя, ему не хватит». «Подойдите к этому мальчику, скажите: «Я – это ты, но из будущего. На дворе уже 2026 год, и теперь ты сам хозяин своего времени. Никто не сможет его у тебя отобрать или незаметно украсть. Надо только повернуться к тому, кто пытается это сделать, лицом, и твёрдо сказать: «Я не разрешаю воровать моё время, оно принадлежит мне». Я как взрослый человек помогу тебе в этом». «Да ты и сам не можешь руководить своим временем, – недоверчиво отвечал на это образ юного клиента, – домашние тебя отвлекают, и ничего ты с этим сделать не можешь». Спрашиваю: «А как вы реагируете, если они вас отвлекают? Пытаетесь ли рассказать им о том, как у вас когда-то вырывали из рук ваше время и какие чувства вызывает у вас, когда вы слышите рядом с собой шум от телевизора, праздные разговоры, отвлекающие крики?» «Нет, просто ухожу ещё больше в себя и продолжаю работать более сосредоточенно, не обращая внимания на то, что происходит... А ведь это неправильно: мне следует «повернуться лицом» и сказать, что моё время принадлежит мне и я вправе защищать его».

Важно заметить, что данная логика возникновения хронофобии практически не осознаётся и выявляется с трудом, и вот в чём причина этого. В случае, когда время отнимает Доминирующий персонаж, ребёнок это прекрасно осознаёт, ощущает гнев и, насколько можно, протестует. *Если время отнимает Подчинённый (а именно так было в случае с Н.), то его действия не воспринимаются как насилие и враждебность и, вследствие этого, практически не замечаются.* Ребёнок склонен оправдывать Подчинённого, считать, что тот не имеет собственной воли и действует так, потому что Доминирующий его заставил. Подчинённый как правило действует мягко, вкрадливо, не прямыми запретами и указаниями, а «заботливыми советами», внушением неуверенности, рассказами о несуществующих опасностях («в тот вуз принимают только за большие взятки», «один очень талантливый мальчик поступал туда пять раз», «давай ты лучше посвятишь этот год своему здоровью, ведь у тебя серьёзные проблемы»). В связи с этим, важной частью терапии является преодоление когнитивного искажения, якобы Подчинённый – это слабое безобидное существо, лишённое собственной воли (в то время как Доминирующему приписывается всемогущество). В результате действия Подчинённого перестают быть незаметными и переходят на уровень осознания.

*Аналогичным образом следует работать с механизмом формирования хронофобии из пункта 3.* Человек боится, что, если он не будет «трудиться впрок», в какой-то момент на него обрушится множество дел, и проблема заключается в том, что сами эти дела он замечает, но не видит того, кто такую ситуацию для него создал и потому может «повернуться к противнику лицом» и потребовать прекратить так поступать, и за этим, как правило, тоже стоит история с Подчинённым из родительской семьи, который действовал не прямым принуждением, как Доминирующий, а менее заметными способами.

### **Клиенты со страхом смерти**

Если к нам приходит клиент с проблемой, которую он описывает как страх смерти («у меня панические атаки по ночам, просыпаюсь, думаю, а вдруг я сейчас умру»), первое, о чём следует спросить, нравится ли ему то, чем он занимается в жизни. Дело в том, что страх смерти – это типичная жалоба студентов, которых заставляют учиться там, где они не хотят. Иначе говоря, здесь тоже есть такое обстоятельство как кража времени нашего клиента, и чтобы устранить «страх смерти» необходимо развернуть его лицом к тому, кто у него это время отнимает, позволить ему вслух заявить о том, что хозяином своей жизни и своего времени является он сам.

В заключение важно добавить, что тактика работы с детьми «вечно отсутствующих» родителей кардинально отличается от таковой с детьми «вечно присутствующих» родителей, но почему-то наблюдается тенденция в первую очередь высказывать явления, характерные для первых. Прежде всего ищут желание кому-то угодить, недостаточную сепарацию, чувство вины перед родителем, зависимость от чужого мнения и прочее, что характерно для людей, чувствовавших себя в детстве брошенными, в то время как для клиентов второго типа свойственны противоположные

качества. В последнее время люди всё чаще переходят на удалённую работу, поэтому детей «вечно присутствующих родителей» становится всё больше, а для этой категории клиентов вышеперечисленные качества не свойственны.

#### **Литература**

1. Сенницкая Е.В. Выявление жизненной модели человека на основе анализа особенностей личности доминирующего и подчиненного лица в его родительской семье // Профессиональная психотерапевтическая газета. 2024. № 8. С. 39–43. [Электронный ресурс].
2. Oates W. E. Confessions of a Workaholic: The Facts about Work Addiction. New York: World Publishing, 1971. 112 p.
3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. СПб.: Речь, 2007. 190 с.
4. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
5. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Издательство НГПУ, 2001. 251 с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / пер. с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990. 368 с.