



### **Выключить начальника**

**Генеральный директор Академии «Росатом» Юлия Ужакина рассказывает об обратной стороне профессионализма и о том, чем чревато полное погружение в работу.**

— Мой знакомый, более 20 лет занимающий высокий пост, как-то рассказал, что у него дома за дверью рабочего кабинета стоят очень милые, потрепанные тапочки. Выходит из кабинета — надевает тапочки в знак того, что работа кончилась: он теперь просто муж, отец, дедушка. Много лет назад он был молодым, энергичным и целеустремленным руководителем, занимался карьерой, думал о работе днем и ночью. Но однажды семья неожиданно попросила его выключать начальника дома. Сам он за собой ничего подобного не замечал — такие вещи лучше видны со стороны.

Оставаться начальником дома — это распространенный недуг, который носит психологический характер. С одной стороны, причина кроется в огромной нагрузке, которую берут на себя управленцы. Выше должность — больше ответственности. С другой стороны, влияние оказывает и мультизадачность: в фокусе внимания множество функций, большой объем информации, задач. Кроме того, необходимость постоянно держать рядом телефон и все время оставаться на связи — требует перманентной включенности в рабочие вопросы и эмоциональных сил. Неудивительно, что топ-менеджерам бывает сложно не переносить характерные для работы модели поведения на семью. Чаще всего неумение выключать начальника проявляется в интонации при разговоре с близкими — в обыденных фразах («Делай уроки!», «Налей мне чаю!» и т. д.), произнесенных так, словно это поручение подчиненному.

У неумения переключаться есть и другие последствия: человек не чувствует себя отдохнувшим. Давно известно, что проблема заключается не в том, что вы много работаете, а в том, что вы неправильно отдыхаете. Для отдыха бывает достаточно и двух часов, но он должен быть полноценным. Спорт, хобби, чтение (некоторые женщины-руководители признаются, что иногда читают дамские романы), музыка, искусство, фильмы, сериалы, медитация — для переключения хороши все средства, которые захватывают вас эмоционально и не наносят вреда здоровью.

Как правило, мы сами не осознаем, что есть проблема. Прекрасно, если в семье ее не замалчивают и симптомы удастся быстро выявить и устранить. Но иногда этого не происходит. Один из моих друзей, управляющий крупной компании, как-то сказал, что начал замечать странное: его стали бояться собственные дети. Вроде не говорит им ничего необычного, но видит, что воспринимают его как строгого учителя, а не как любящего отца. Это был звонок о том, что пора пересмотреть свои привычки.

Если у вас огромное количество задач и большая ответственность, вы много времени проводите на работе, и даже на отдыхе остаетесь на связи, то вы в зоне риска. Что стоит сделать, на что обратить внимание? Прежде всего следите за сигналами внешнего мира. Разговаривайте с близкими, спрашивайте о том, как они охарактеризовали бы вас, когда вы дома. Обратитесь к друзьям — они скажут вам, как видят ситуацию со своей стороны. Общайтесь с другими руководителями, перенимайте их фишки и придумывайте свои. Если проблема есть, то внешний мир обязательно подаст сигнал. Главное — настроить локаторы, чтобы его уловить.

**Газета «Страна Росатом», №40 (октябрь 2016)**