

11 марта

Залог счастья

Это был тот сложный год, когда мы все были вынуждены принять новую реальность. Непонимание, страх, сопротивление – все это так прочно вошло в нашу жизнь, что мечты и планы вчерашнего дня оказались иллюзией.

Сотрудникам нашей компании повезло – нас не уволили, мы получали, пусть и весьма уменьшенную, заработную плату, так что голод нам не грозил, но у многих без работы остались члены семей. А потом мы оказались в заключении, и вдруг поняли, стены дома плохо защищают от бесконечных обид и скандалов. Укрывшись в маленьких мирках своих гаджетов, все больше думали о разводах. А тут еще удаленное обучение детей!

Когда офисы открыли, мы бежали туда с радостью. С жадностью всматривались в лица коллег, с энтузиазмом включали компьютеры, погружаясь в работу. Но почти сразу стало понятно, что бизнес-связи работают плохо, любая операция требует нечеловеческих усилий. Раздражение росло, все кричали на всех: маркетологи на торговых представителей, менеджеры на маркетологов, бухгалтерия на логистов, а коммерческий директор испепелял отделы по графику. И только Лилия Кузнецова сохраняла удивительное спокойствие и работоспособность. Ее невозмутимость провоцировала разговоры о таблетках, которые та принимает, о каких-то странных практиках и даже о секте. Лилия лишь улыбалась. Слухи дошли и до генерального, и он вызвал Кузнецову к себе.

Лилия вернулась на рабочее место задумчивой, спряталась за монитором, и что-то печатала до конца рабочей смены.



Лилия что-то печатала до конца рабочей смены. Фото: [Toberto](#), [depositphotos](#)

Письмо от Лили получили все сотрудники компании вечером тоже дня:

Дорогие коллеги.

Знаю, что невольно оказалась в центре вашего внимания, сегодня меня попросил наш руководитель провести что-то вроде «тренинга спокойствия». Я — человек непубличный, да и не считаю, что обладаю какими-то уникальными знаниями, не думаю также, что мой способ подойдет всем, но с удовольствием расскажу о своем опыте.

В нашей семье как у всех, радости от дополнительного отпуска хватило ненадолго, скоро мы поняли, что заточение – большое испытание. Сначала я пыталась бороться с вечным беспорядком в квартире, где обитают четыре человека, в том числе и двое детей. Готовить приходилось много, мы постоянно перекусывали, оставляя горы грязной посуды. Я с ужасом узнала, что мои дети совершенно не способны самостоятельно учиться, уровень их знаний пугал. Но и учить их у меня не получалось. Они не хотели смотреть познавательные фильмы, а книги даже слушать больше десяти минут не могли.

И мне не давались большие тексты, хватало страниц на пять, а потом я отвлекалась, переключалась на шоу или ленту рекомендаций. Муж погрузился в компьютерные игры, делал вылазки на кухню, забирал что-то на тарелки и опять уходил в свой мир.

Игры я не люблю, от сериалов уже тошнило. Я перестала готовить что-то серьезное, мы перешли на полуфабрикаты. И именно в это время мне на глаза попала статья об инфошуме.

Не секрет, что мы все находимся в информационном шторме, ежеминутно пропуская через себя невозможное количество информации. Не буду долго объяснять

очевидные понятия, но лишь скажу, что на собственном опыте, опыте моей семьи, убедилась, что одна из основных причин стресса, разрушения внимания и мышления – именно инфошум. Нам говорят, что работа в многозадачности – круто, что мы должны уметь отфильтровывать, а для этого пропускать через себя лавины информации.

Я решилась на разговор с мужем после серьезного скандала, грозившего перерасти в разрыв отношений. Их компания распустила персонал, не увольняли – нет, но и не платили, было понятно, что по факту они все безработные. Он не искал работу хотя бы в сети, а просто пытался заглушить эмоции играми. Плохая сублимация, хотя может ли сублимация быть хорошей? В один из вечеров он просто подошел ко мне и заявил, что договорился о покупке новой машины, прежний хозяин, якобы, продавал ее дешево...

Когда первая реакция прошла, я выдвинула довольно жесткие условия: или мы боремся с информационным мусором, или расходимся.

Мы четко запланировали все, что хотелось бы посмотреть и почитать, исключив рекомендательные ленты, ленты новостей. Новости мы узнавали из выбранных заранее СМИ. Отключили телевизор, а передачи, фильмы старались смотреть без рекламы. Перестали пользоваться соцсетями, в мессенджеры заглядывали только по необходимости. Мы даже решились написать всем друзьям просьбу не слать нам бесконечный спам – все эти ссылки, картинки, открытки, фотографии. Разделили с мужем школьные предметы наших детей, засели за учебники, устроив что-то вроде конкурса на лучшего учителя. Наши дни превратились в биологические, исторические, литературные квесты. Мы виртуально путешествовали всей семьей по музеям мира, смотрели спектакли. К концу второй недели я заметила в руках супруга роман «Анна Каренина», это стало первым уроком «внеклассного чтения», ведь наши дети еще малы.

Мы не просто исключили цифровой мусор, мы убрали даже бумажную рекламу, старались прятать упаковки продуктов, ведь любое печатное слово, картинки воспринимаются нашим мозгом как источник информации. Я даже закрыла чистыми листами обложки книг в шкафу.

Вместе с осознанием собственной воли к выбору, приходило спокойствие. Мы начали разговаривать!

Я не знаю, что будет с нами через какое-то время, но сейчас мы просто счастливы — ведь наша жизнь в наших руках!

11 марта 2020 года — день начала пандемии коронавируса



Елена Гвозденко
Специально для Журнала Calend.ru

