

# Почему важно работать именно в офисе

Пандемия COVID-19 вынудила огромное количество людей по всему миру переместить рабочее место из офиса к себе домой, чтобы минимизировать риск заражения. Для многих такая перемена стала билетом в один конец: возвращаться в офис они уже не планируют, даже если все карантинные ограничения будут сняты. Почему так случилось? Хорошо это или плохо?

## Плюсы работы на дому

Везет тем, кому для работы достаточно компьютера: они не ограничены в выборе места работы и запросто могут работать дома.

Для сотрудников это возможность сэкономить время и деньги, которые они потратили бы на дорогу в офис и обратно. Это очевидное преимущество, позволяющее зарабатывать больше за счет сверхурочных или просто освободить время на хобби, семью, развлечения и т. п.

Работодателям такой формат тоже выгоден: появляется возможность экономить на арендной плате, оборудовании рабочих мест, покупке компьютеров, кофемашины и т. д. А современные технологии позволяют управлять производственными процессами из любой точки мира, где есть интернет.

Так может ну их, эти офисы?

## Все не так просто...

И причина этой непростоты — наша социальность и нейрофизиология.

До (и долгое время после) того, как наши предки покинули африканскую саванну, они эволюционировали как социальный вид. Люди могли выжить только группами, помогая друг другу. В одиночку ни один человек в диких условиях долго не протянет, поэтому для него жизненно важно быть частью какого-либо сообщества.

При положительном социальном общении в нашем мозгу производится серотонин — один из гормонов удовольствия, который создает у человека ощущение счастья.

В современном мире выживанию одиночек почти ничего не угрожает. Даже наоборот, дома безопаснее: никто не заразит, не собьет машина, не нападет воинствующий представитель соседнего племени. Но наш мозг не поспевает за социальными переменами: за последние 50 тысяч лет он изменился мало и продолжает искать социальную группу, к которой нужно примкнуть с целью обеспечения своей безопасности. Ему невдомек, что на дворе XXI век.

## Судьба одиночки

Отсутствие здорового общения с живыми людьми вызывает мощнейший стресс, подрывающий психическое здоровье. В частности, нехватка серотонина замедляет нейрогенез. Иначе говоря, в мозгу образуется меньше нервных клеток, из-за чего снижаются интеллектуальные способности и человек даже быстрее стареет.

Эти процессы проходят без нашего сознательного участия и выражаются в появлении беспричинных страхов, подавленности, проблемах с пищеварением — проявлений много.

Впрочем, такой аргумент убеждает не всех: ведь потребность в общении можно удовлетворить и вне офиса. Есть семья, друзья, кружки по интересам, волонтерство и множество других мест, где можно вдоволь пообщаться. Но дефицит общения не всегда осознается, и его устранение требует усилий: нельзя сутки напролет пребывать в одиночестве, это ни к чему хорошему не приводит.

Однако даже при избытке общения вы все равно теряете множество социальных бонусов, если не находитесь в коллективе физически. Привыкнув к тому, что вы просто выполняете работу и получаете за нее деньги в конце месяца, ваш работодатель начнет вас воспринимать не как человека, а как ресурс, как функцию. В свою очередь, у вас выработается такое же утилитарное отношение к работодателю. Вы становитесь биороботом, выполняющим работу, а ваш работодатель —

биороботом, выдающим деньги. Вы уже не являетесь частью одной социальной группы и безразличны друг другу, даже если переписываетесь в чате.

Казалось бы, что тут плохого? А может, вас устраивает роль исполнителя.

Плохо то, что о развитии карьеры вам придется забыть. Любой карьерный рост предполагает умение эффективно общаться с людьми и строить социальные связи (не путать с социальными сетями). Вам не предложат важную руководящую должность, если не знают вас как человека.

Да, продвижение по карьерной лестнице может буксовать и у тех, кто работает в офисе. Иногда его приходится ждать годами. Но на выработку социальных навыков (soft skills) тоже уходят годы. Только благодаря многолетней социальной практике вы узнаете, как нужно одеться на какое-либо мероприятие, какая шутка будет неуместной, что значат жесты и мимика вашего собеседника.

Проведя дома пару лет, вы «выпадете из контекста»: вы разучитесь улавливать невербальные знаки, выбирать нужный момент для своей реплики, предугадывать, как окружающие отнесутся к вашим словам и действиям.

Усугубляющий фактор — положительная обратная связь по схеме: сокращение живых контактов > ухудшение социальных навыков > стресс при общении > желание еще больше сократить живые контакты.

## Личность и социум

Человеческий мозг устроен так, что в состоянии покоя он занимается моделированием различных социальных ситуаций: анализирует услышанные диалоги, поступки людей, реакции на них, изобретает модели поведения на случай повторения похожих событий и т. п. Все наши «фоновые» мысли так или иначе сосредоточены на людях и отношениях между ними — ведь это необходимо для обучения навыкам взаимодействия друг с другом.

Если эти люди и ситуации реальны и произошли недавно, смоделированная вами картина окружающего мира наиболее близка к реальной. Если же вы заточены в четырех стенах и в ваш мозг не поступают новые «данные», он работает с тем, что имеет: зафиксированные в прошлом «слепки» реальных людей, герои романов и кинофильмов, актеры, политики и т. д. Пройдя через ваши фильтры восприятия, они незаметно для вас могут породить совершенно фантастическую картину реальности.

В каждом человеке есть много от людей, с которыми он общается на протяжении своей жизни, — непосредственно или в своем воображении. В отсутствие общения в нем остается все меньше человеческого. Вне социума личность существовать не может: она стирается за ненадобностью.

Представьте, что произошел глобальный катаклизм, в результате которого все люди погибли, а вы остались на Земле в совершенном одиночестве, — во что вы превратитесь через пару лет?

Задумайтесь — кто будет формировать вашу личность, если вы перестанете бывать в офисе. Блогеры, актеры, дикторы новостей, родители, ваш кот? Вполне возможно, что у вас есть обоснованный ответ на этот вопрос. Важно, чтобы он был.

## Симбиоз

Можно объединить преимущества и минимизировать недостатки каждого из форматов работы. Если есть возможность работать где угодно, то производственной необходимости сидеть в офисе «от звонка до звонка» действительно нет. Поэтому можно ходить в офис не каждый день, а раз-два в неделю — например, выезжать не в часы пик, а когда трафик поспокойнее. Такой подход позволит избежать ненужного стресса от пребывания в транспорте и при этом по-прежнему ощущать себя частью человеческого коллектива.