

Содержание

От автора	9
К читателю второго издания	10
Введение	13
Свобода выбора существует	13
«Успех будет там, где тебе интересно»	15
От кухни до кабинета	16
Первооткрыватели	19
Лидер идет дальше	20
«Хренова туча времени на ерунду»	22
Лидера организации нельзя уволить	24
Рациональность — верхушка айсберга	27
Что такое «быть эффективным»	31
Как лидер блокирует себя	33
Почему важно быть целостным	34
Самореализация	35
Внутренние ограничения. История возникновения	37
О героях этой книги	40
Способность к лидерству — это дар	40
Созидающие и деструктивные лидеры	41
Созидающих лидеров мало	42
Типы деструктивных лидеров	43
Лидеры, спасающие мир	44
Бунтующие лидеры	45
Тираны	47
Лидеры, предавшие себя	50
Лидеры поневоле	52
Стратегии развития личности	54
Пять ступеней осознания своего «Я»	56
Измениться, чтобы остаться свободным	64

[4]

Эмоциональная грамотность	66
Группа для лидера	68
Развитие эмоционального интеллекта через обучение эмоциональной грамотности	70
Что лидеры ищут сегодня?	73
Продажа эмоционального интеллекта лидерам. Что здесь не так?	75
Созидающий лидер идет еще дальше	80
Пять историй из моей практики	82
История первая. Десять тысяч заповедей	85
36 часов до провала	89
Самосаботаж	92
«Это работает!»	95
Неотвратимость зла, которого нет	99
Ненстоящая реальность	103
Страх потаенной двери	104
Совершенная защита нужна на войне	107
Жизненные опоры	109
Изобретать и прятать	111
Сверхзадача	115
«Зачем нужен такой Бог?»	117
«Я достоин хорошего»	120
Лидер со знаком «плюс»	121
Реформы	123
Эпилог	126
История вторая. Хороший, плохой, настоящий	129
Десять пропущенных собеседований	132
Блестящая карьера	136
«Меня подставили!»	137
Прозрение	139
Тупик	141
Ненасытное зло	143
Треугольник судьбы	144
Ярость	147
Карьера	150
«Кто виноват, если я прав?»	152
Служебный роман	154
«Почему нельзя просто любить?»	157

Ничто не дается так дешево?	159
Ложное «Я»	160
Самая благополучная семья в мире	162
Рыцарь	164
Необычный сон	166
Истории на листках	167
Развязка	170
Страдание не повод к переменам?	173
Взрослое решение	174
Настоящие ценности. Свобода	175
Настоящие ценности. Ответственность	177
История третья. 15 миллионов долларов	181
«Он сам об этом попросил»	183
Очень серьезный бизнес	185
Очень длинные пробки	187
Поединок с мировой экономикой	191
Закрытое сердце	195
Полное бессилие ярости	197
Ты нужен нам сильным	202
Стена опять получает свое	205
Принцип кнута и денег	208
В свободу по приглашению	210
Чудовище	214
Убийца чувств	217
А что под надменной оболочкой?	220
Возвращение к детскому стилю	222
Курс на самореализацию	225
Вместо победы над «противником» — победа над собой	226
«Я — тот, кто я есть»	229
История четвертая. Трудно быть боссом	231
«Нет проблем!»	233
Мечта как метод планирования	236
Одиночество идущего против толпы	239
Консультация для прогрессора	243
«Я кормлю жену обещаниями»	245
Путь к «совершенной случайности»	249

[6]

Клуб единомышленников	252
Управление без контроля	256
Оборотная сторона негодования — вина	259
Феномен сжигания денег	261
Настоящий друг	264
Одна потеря в жизни	266
Поверхностный отличник	269
Отмена централизованной власти	271
«Меня не готовы воспринимать как босса»	273
Беспощадная эксплуатация жизнерадостности	275
Безотказный человек	276
До и после «Z»	280
История пятая. Мигрень	287
Я устал	289
Боль — спутница жизни	292
«Сделайте меня здоровым»	294
План покупки свободы	295
Чувства говорят?	297
При чем здесь психотерапевт?	300
Приближаться к мечте — опасно	302
Дом тишины	306
Обиды на мизантропа	309
Путь созерцателя	311
Лидер поневоле	314
Сын идеального отца	318
Язык боли	321
Ставка на искренность	323
Аромат Сорбонны и дух свободы	324
Благодарности к первому изданию	327
Благодарности ко второму изданию	330
Об авторе	332

Всякий человек в своей жизни находится по отношению к истине в положении путника, идущего в темноте при свете впередидвигающегося фонаря: он не видит того, что еще не освещено фонарем, не видит и того, что он прошел и что закрылось уже темнотою, и не властен изменить своего отношения ни к тому, ни к другому; но он видит, на каком бы месте пути он ни стоял, то, что освещено фонарем, и всегда властен выбрать ту или другую сторону дороги, по которой движется.

Лев Николаевич Толстой.

«Царство божие внутри нас»

От автора

Эту книгу я написала для людей, которые не подчиняются своей судьбе, если она их не устраивает. Среди них — мои бывшие, настоящие и будущие клиенты.

Они пионеры и лидеры в своей жизни, они ее сами формируют, они делают то, что им интересно, и берут за это ответственность.

Для них естественно выбирать цели и действовать; и поэтому, наталкиваясь на свои внутренние ограничения (внешние ограничения для них не проблема, но вызов), они особенно остро переживают свою внутреннюю несвободу. Отсутствие внутренней свободы означает для них умирание.

Я — практикующий психотерапевт и консультант. В течение многих лет я и мои герои идем рука об руку. Я отлично понимаю, чего это стоит — каждый день ощущать ответственность за каждый свой шаг, влияющий не только на собственную жизнь, но и на жизни людей, которые тебе доверяют. Но это не только груз, это завораживающее ощущение свободы — справиться с сомнениями и самому «выбрать ту или другую сторону дороги».

Выбрать себя или предать себя.

Эту книгу я написала и для своих коллег, для тех, кто только ищет свой путь в психотерапии и консультировании, и для своих друзей-единомышленников, с которыми мы идем своим непростым профессиональным путем, ощущая себя теми путниками, «движущимися в свете впереди двигающегося фонаря».

Эта книга — мои путевые заметки о поиске свободы как свойства нашей жизни, свободы как возможности и как испытания.

Я искренне надеюсь, что опыт и открытия моих героев помогут вам наполнить смыслом каждый день своей жизни, вернуть себе свободу выбора, искренне любить и доверять, достигать и радоваться.

К читателю второго издания

Это случилось лет двадцать тому назад. В дверь моего кабинета позвонили. Я открыла дверь, и из темноты морозного декабрьского вечера возникла фигура моего клиента.

Огромный двухметровый парень в куртке нараспашку. Он висел на своем охраннике, обхватив его одной рукой за шею; тот изо всех сил старался удержать патрона в вертикальном положении. В другой руке парень крепко сжимал початую бутылку «Хеннеси».

На секунду я обомлела.

Посетитель попытался улыбнуться, приветствуя меня. Потом он сделал два решительных шага, отталкивая охранника со словами «Я сам...». Но он явно переоценил свои возможности, и лошадиная доза алкоголя взяла свое.

Тогда мой кабинет располагался в маленьком дворике на Петровке, в полуподвале; вниз ко входу вела крутая и довольно узкая лестница.

В следующее мгновение клиент уже спускался вниз по лестнице на четвереньках. При этом он продолжал бороться с охранником, настойчиво повторяя: «Я сам!»

Так мы вместе с ним вошли в мой кабинет. Я — опираясь на две свои конечности, он — на свои четыре. «Хеннеси» и охранник были оставлены за дверью.

Парень поднял на меня глаза и увидел мое строгое лицо. «Простите, — начал он, с видимым трудом связывая слова. — Вы, наверное, меня сейчас выгоните... Я не специально...»

Я протянула ему руку, помогла добраться до кресла. «Хотите горячего чая с лимоном? О наших договоренностях мы поговорим позже». Он молча кивнул головой.

Сделав несколько глотков, мой большой и грозный клиент вдруг обхватил голову руками и заплакал, как ребенок.

«Она ушла, — пробормотал он, — забрала дочь и даже не оставила записки. Мне плохо». Потом снова посмотрел на меня и сказал: «Да, я сегодня пьяный как свинья. Мать тоже не захотела со мной разговаривать. Только вы меня можете понять и... не прогоните, да?»

[11]

Я не забуду этот трагикомичный эпизод из моей практики. Так начиналась в девяностые годы моя работа с предпринимателями, этими сильными и яркими, непокорными и невероятно интересными людьми.

Они ничего не боялись. Они реализовывали свои рискованные и странные для других проекты. Когда большая часть нашей страны пребывала в глубокой депрессии, эти люди видели свет возможностей. Они просто брали и делали. Мои клиенты-лидеры хотели развиваться, творить и быть счастливыми.

Но внутренние запреты и конфликты раздирали их, не позволяли быть свободными, строить отношения с любимыми людьми и деловыми партнерами... Они злились и не могли понять, что же такое держит их, словно в тисках?

Сколько рядом с нами таких сильных людей, у которых есть власть и деньги, но в душе живут недоверие, обида, а иногда и ненависть? Они хотят строить, но разрушают. Они пытаются любить, но лишь вредят. Это замкнутый круг. Это несвобода.

Если лидеры видят перед собой цель, они ее достигают. Если у них есть задача, они ее изучают и решают. Но только вот со своей душой они разобраться не могут. Их четкая логика, высокий интеллект, ясный здравый смысл здесь не срабатывают.

Просто они имеют дело с проблемой другого уровня. Ее ядро залегает в иррациональной части личности, за границами нашего сознания, вне логики и уходит корнями в их забытые детские травмы и переживания. Работать надо там.

Ни один человек не может пройти туда самостоятельно. Это все равно что самому себе сделать операцию на сердце. Для этого нужен профессионал — проводник.

За прошедшие годы моими клиентами стали многие лидеры, мужчины и женщины. Когда-то давно им не хватило любви, понимания, защиты... Непросто понять души этих сильных людей. Да они и сами-то себя плохо понимают. Веря в миф о всемогуществе рационального, многие годы они вкладывались в развитие

возможностей своего интеллекта, не уделяя внимания своим чувствам и простым человеческим потребностям.

[12]

А ведь именно в эмоциональной части личности лежит источник вдохновения, радости, азарта. Только там мы можем прочесть ответы на вопросы «Кто я?», «Что мне нужно?», «Зачем я живу?».

Не замечая и не понимая своих чувств, лидеры рано или поздно начинают вести себя деструктивно — и в бизнесе, и в отношениях с близкими.

Мысль написать эту книгу о лидерах, моих клиентах, и их поисках внутренней свободы зародилась у меня уже тогда, в конце девяностых. Я остаюсь врачом и исследователем: мне нужно было получить достаточно опыта и подтверждающего материала, чтобы писать об этом.

Достоверной и качественной литературы, в которой можно было бы почерпнуть практический опыт того, как работать с этими людьми и выводить их к самореализации, нет. Мои стратегии рождались в процессе интуитивного поиска, глубоких размышлений и захватывающих дискуссий с клиентами.

По сути, они писали эту книгу вместе со мной.

Каждая рассказанная здесь история — это практически психотерапевтический детектив. В каждом случае произошло преступление особого рода. Когда-то были уничтожены ощущение безопасности ребенка и его доверие, а следы преступления замечены и надежно прикрыты временем и ложью.

А преступник теперь находится внутри, в глубине души самого человека. Теперь это наш Внутренний Цензор, который беспощадно карает за ошибки, унижает и наказывает за несовершенство, ворует из жизни творчество и радость. Он лишает свободы.

От момента рождения идеи до выхода книги в свет прошли годы. Изначальная идея обрастала плотью переживаний — как клиентов, так и моих собственных. Видимо, для того чтобы ее написать, сначала мне нужно было ответить себе на непростые вопросы об успешности, профессиональной востребованности и свободе, найти в своей жизни баланс.

Мы не сможем научить человека тому, что у нас самих не получается. Говорение, не подкрепленное собственными действиями и искренними чувствами, не имеет смысла.

Хороший психотерапевт развивается всю жизнь, и в своих поисках и открытиях он лишь на пару шагов впереди своего клиента.

Введение

Свобода выбора существует

Внутренняя свобода, суть свобода выбирать, — это не только возможность влиять на исход событий и менять окружающий мир. Это еще и грандиозное переживание, сопоставимое по значимости с переживанием дружбы, творчества, созидания, победы, любви.

«Ни для кого не представляется сомнительным, что мы нуждаемся в йоде или витамине С. Я хочу напомнить вам: тот факт, что мы нуждаемся в любви, — это явление того же порядка», — писал Абрахам Маслоу.

Я позволю себе продолжить его мысль: человек, лишенный свободы выбора, так же несчастен и нездоров, как человек, лишенный любви. Разница лишь в том, что отсутствие любви, как правило, остро ощущается и подталкивает нас к действиям. А отсутствие свободы выбора обычно воспринимается как данность, объективное несовершенство мира, нечто естественное.

Почему-то принято считать, что свободный выбор — прерогатива каких-то отдельно взятых «сильных мира сего», наделенных властью, деньгами, оружием, выдающейся силой, физической или духовной. Бесспорно, такие люди обладают инструментами влияния на окружающий мир и могут предопределять исход событий. Но в какой степени это является свободой выбора? Является ли вообще? С моей точки зрения, идея личностного превосходства одного человека над другим и внутренняя свобода — это совершенно разные вещи.

Внутренняя свобода каждого отдельного человека — свобода как возможность выбора — присуща каждому, заложена в каждом

[14]

самой природой и реализуется (иногда максимально, иногда минимально, иногда и вовсе не реализуется) в каждой конкретной жизни.

Меня всегда интересовало противостояние человека и того, что в разговорной речи мы называем «судьба», а на языке психотерапии — «жизненный сценарий».

«Психологи-популяризаторы всегда говорят о «принятии ответственности», но все это только слова: невероятно трудно, даже невыносимо признать, что ты и только ты сам строишь свой жизненный проект». Это мнение известного современного американского психоаналитика Ирвина Ялома, и оно очень созвучно с моим. Иногда признать, что отказ от выбора — тоже выбор, не просто трудно, но и страшно.

Вера в собственное бессилие, отрицание возможности повлиять на исход событий отнюдь не снимают с нас ответственности. В первую очередь перед самими собой. Поступая так или иначе, мы слишком часто оправдываем принятое решение словами: «У меня не было другого выхода».

Я думаю, что в девяти случаях из десяти такое заявление не оправдывает поступки и не снимает ответственность. Оно лишь маскирует чувство вины перед самим собой и уводит нас в сторону от реальности, создавая дистанцию между человеком и его собственной жизнью, превращая жизнь в спектакль, лишая ее подлинных переживаний и наполняя фальшивыми.

Свобода выбора существует. Эта способность заложена внутри нас с самого рождения. Это нечто сродни таланту, сокрытому в новорожденном, — невидимому таланту, который по мере взросления начнет проявлять себя и который человек либо успешно реализует и благодаря тому испытает глубочайшее удовлетворение, либо не реализует и испытает страдание длиною в жизнь, порой даже не понимая, в чем причина несчастья.

В каждый момент своей жизни мы можем свободно выбирать свое отношение к ситуации: действие, чувство, реакцию, — и несем ответственность за сделанный выбор и последствия. Выбирая свободно, мы принимаем на себя ответственность. (Вот почему выше я говорила о свободе не только как о возможности, но и как об испытании.) Но это, вопреки общему мнению, не омрачает события, а, напротив, делает еще более захватывающими, значимыми и интересными.

Возможно, все сказанное побуждает к немедленному оспариванию или производит пока впечатление неких абстрактных формулировок. Как автор, я не ставлю перед собой задачу убедить читателей в своей правоте. Я лишь хочу, чтобы по мере повествования мои мысли становились яснее для читателя и к финалу книги, перестав быть абстракцией, наполнились ясностью.

[15]

Надеюсь, что мой опыт и опыт моих клиентов, положенный на бумагу, станет для кого-то поводом к пересмотру взглядов и причиной перемен к лучшему.

«Успех будет там, где тебе интересно»

Я мечтала стать врачом еще в детстве, а решение стать врачом-психиатром было принято мною лет в четырнадцать. Но на пороге окончания медицинского факультета университета я была вынуждена посмотреть на свое подростковое решение с позиции человека, стоящего на пороге взрослой самостоятельной жизни.

С одной стороны, я могла продолжить образование в ординатуре в одной из ведущих психиатрических клиник и дальше идти к намеченной с детства цели.

С другой стороны, я могла отправиться на кафедру кожно-венерических болезней. В первом случае мое профессиональное будущее было туманно: сложное и долгое обучение, в конце которого ожидалась маленькая зарплата и довольно размытые перспективы. Во втором случае я гарантированно получала весьма скорую востребованность и реальный шанс зарабатывать, причем очень неплохо.

Учитывая то, что ребенок был маленьким, муж — аспирантом, а время — культовыми ныне девяностыми, желание поскорее «встать на ноги», по идее, должно было доминировать и предопределять мои решения. Но я не хотела идти на кафедру кожно-венерических болезней. Представляя себя в будущем одетой в белый халат врача-венеролога, я начинала испытывать тоску.

Я очень нервничала. Это были довольно сложные несколько дней напряженного обдумывания. Точка во времени. Момент выбора, знакомый каждому из нас. В последний из этих дней, утром перед подачей документов, я пила кофе на кухне, и на моем лице, видимо, отражалось отчаяние человека, проживающего последние часы до вынесения приговора самому себе.

[16]

В то утро самый старший член нашей семьи, дед Виктор, стоял у окна и, как обычно, дымил сигаретой. Инженер-изобретатель, немного философ, рыбак, шахматист, путешественник, человек, любящий жизнь и свою семью, — вот лишь немного, что можно было бы сказать о нем.

Тогда утром на кухне, уловив мое настроение, он спросил меня, в чем, собственно, дело. И я рассказала о сути дилеммы: зыбкая почва психиатрии против гарантированной стабильности венерологии. Дед ответил мне очень коротко и просто: «Выбирай то, что тебе интересно. Именно там и будет успех». С каждым прожитым годом эти простые слова приобретают для меня более глубокий смысл.

Мысленно я нередко возвращаюсь в то утро на кухне, и каждый раз меня переполняет чувство благодарности. Во-первых, деду, который нашел правильные слова и произнес их в ключевой, поворотный момент. Во-вторых, самой себе. За непредательство собственного интереса.

Я остерегаюсь определения «правильное решение». Никто не может знать наверняка, что является правильным, а что — нет. Я сделала тогда не правильный выбор, а выбор, основанный на моем свободном «Я».

Как показало время, мой выбор отнюдь не сделал мою жизнь легкой. Но он дал мне возможность развиваться, заниматься тем, в чем я оказалась талантливой, и не чувствовать себя жертвой обстоятельств.

Я никогда не пожалела о своем решении. Более того, оказалось, что и мои профессиональные интересы во многом будут сфокусированы на проблеме свободного выбора.

От кухни до кабинета

Итак, окончив университет, я пришла на кафедру психиатрии и медицинской психологии. Мне посчастливилось работать врачом-ординатором в одной из ведущих московских психиатрических клиник.

Уже тогда я поняла, что так называемая *большая психиатрия* (психиатрия, занимающаяся глубокими нарушениями психики — такими как эпилепсия, шизофрения, маниакально-депрессивный психоз и т. д.) меня не вдохновляет. И не потому, что представляется

неинтересной. А потому, что в рассматриваемых ею случаях врач не может излечить пациента.

Используя последние достижения фармакологии, врач может существенно облегчить состояние больного, сделать его социальную жизнь и жизнь его родственников проще. Но, к сожалению, сегодняшние возможности медицины позволяют лишь временно поддерживать достигнутый результат лечения, тормозить неумолимое прогрессирующее заболевание.

Меня увлекала *малая психиатрия* — работа с неврозами, депрессиями и постстрессовыми расстройствами. В этом случае при глубоком подходе, и не к симптомам, а к причинам болезненных переживаний, можно вернуть пациента к полноценной жизни. Более того, пойти дальше: помочь ему открыть свои скрытые доселе возможности, которые позволят строить более счастливую жизнь.

Таким образом, через интерес к малой психиатрии я пришла к психотерапии. Но парадокс ситуации заключался в том, что в клинике специальности психотерапевта в те времена не существовало. Если человек попадал в клинику в состоянии глубокой депрессии или после тяжелой психической травмы, с последствиями которой он самостоятельно справиться не мог, ему предлагали медикаментозное лечение, покой, прогулки, рефлексотерапию. А в качестве дополнения — целую обойму психологических тестов.

Этот комплекс лечения по тем временам был лучшим у нас в стране, и предложить его могли только несколько ведущих клиник. Пациентам это действительно помогало.

Но некоторые из них после лечения чувствовали только временное облегчение. Выходя из клиники, они сталкивались со своими проблемами вновь. И снова не могли с ними справиться. Возвращались в клинику, снова принимали лекарства и снова заполняли тесты. С каждой «редакцией» болезнь забивалась глубже и глубже, каждый последующий рецидив переживался болезненнее. В итоге пациенты делали самоуничижительный вывод о том, что с ними что-то не так, что они не способны справиться со своей жизнью, что они больны. Видеть это было очень грустно.

Проблема заключалась в том, что даже при огромном желании в рамках клиники тогда у психиатра не было никакой возможности оказывать полноценную психотерапевтическую помощь. Для этого у меня и моих коллег в рамках больницы не было ни времени, ни достаточной теоретической базы, ни тем более возможности

получить системные знания и навыки. Оставалась только литература, выбор которой был отнюдь не велик.

[18]

Я искала выход. Чувствуя в себе силы, энергию и желание, я искала возможности получить дополнительное образование; участвовала в первых неформальных конференциях психотерапевтов, читала книги — словом, использовала любые источники знаний.

Мой первый психотерапевтический «кабинет» появился в той же психиатрической клинике, где я работала врачом-ординатором. За дверью под лестницей, в маленьком подсобном помещении, где до моего «вторжения» хранились швабры и поломанная мебель. Я поставила в подсобке стол, лампу, два стула и в дополнение к моей работе врача-психиатра стала заниматься с некоторыми своими пациентами психотерапией. У пациентов клиники моя деятельность вызывала огромный интерес, молва быстро распространилась, и вскоре около дверей моего «кабинета» образовалась очередь.

Однако такая «самодеятельность» вызывала открытое неодобрение некоторых старших коллег. И если бы не поддержка и защита моего научного руководителя Валерия Васильевича Марилова — профессора, опытного врача-диагноста и широкомыслящего человека — неизвестно, чем бы все это закончилось. Я делала первые шаги в психотерапию. Результаты удивляли и воодушевляли. Мои представления о больших возможностях психотерапии укреплялись.

Мне чрезвычайно повезло: в то время в Москве стартовал первый образовательный проект по психотерапии для врачей-психиатров под руководством известного английского специалиста Дженни Мак-Намара. Дженни — уникальный человек и профессионал — предложила российским врачам-психиатрам системную практическую программу по транзактному анализу.

И для нее, и для нас, участников, этот проект был вызовом. В течение нескольких лет мы учились, проходили собственную психотерапию и получали супервизию от более опытных английских коллег. Менялось наше профессиональное мировоззрение, менялись мы сами. И тут же, обретая инструменты и навыки, мы использовали их в своей врачебной практике и помогали меняться людям.

Этот проект стал для меня первым мостом, перекинутым из страны, в которой история психотерапии насчитывала вторую сотню лет, к стране, в которой психотерапия была уничтожена в 20-е годы прошлого века.

Перемены в моих профессиональных взглядах вошли в резонанс с переменами в стране — переменами того периода, который теперь обозначен кодовым названием «девяностые». Это было сложное, противоречивое, даже жесткое время. Но оно несло в себе неоспоримое преимущество — новые возможности, в том числе и возможность воплощения юношеских идей. Все это привело к тому, что в 1995 году я начала свою психотерапевтическую практику.

[19]

Первооткрыватели

Ко мне обращались за помощью люди с острыми конфликтами в отношениях, стрессами, депрессиями, посттравматическими расстройствами. Я работала с увлечением, продолжая удерживать курс на лечение психотерапией. Медикаменты я рекомендовала только в тяжелых ситуациях — в качестве «эмоционального обезболивания», на небольшой промежуток времени.

Несмотря на то что в то время многие люди просто побаивались обращаться к психотерапевту, моя практика увеличивалась и становилась разносторонней. За помощью ко мне обращались люди с самыми разными проблемами: в остром эмоциональном кризисе, с затяжными послеродовыми депрессиями, неврозами, навязчивыми страхами. Появлялись клиенты, утратившие смысл жизни после тяжелых потерь, люди, отчаявшиеся построить близкие отношения или найти новую работу, способную дать материальное и профессиональное удовлетворение.

Я не избегала сложных, тяжелых случаев и бралась работать с пациентами, близкими к состоянию безнадежности, готовыми поставить крест на своей жизни. Их душевная боль, страх, тоска, депрессия были такими интенсивными, что сама жизнь теряла для них смысл.

Для некоторых клиентов затяжные душевные переживания обращались проблемами с физическим здоровьем. Люди теряли сон, не могли есть. Возникали повторяющиеся интенсивные боли и расстройства функций различных органов. Жизнь была под угрозой.

Ситуация усугублялась тем, что ни они сами, ни зачастую врачи до конца не понимали, что происходит и что с этим делать. Выдвигались разнообразные версии диагнозов, назначалось лечение, которое в лучшем случае приносило временное облегчение.

[20]

Но мои первые пациенты были особенные и очень смелые люди. Где-то в глубине души они не собирались сдаваться, они боролись и искали помощь. Из обрывков статей в разных журналах, из доступной психологической литературы, из разрозненной информации, полученной от врачей, они начинали понимать, что им может помочь психотерапия.

Но что это такое? Как это происходит? Кто эти врачи? Все было покрыто тогда таинственностью и неизвестностью. Однако это их не останавливало. Они страстно хотели перестать страдать и вернуть в свою жизнь краски. Они готовы были работать со мной. В поисках своего психотерапевта они не имели возможности воспользоваться чьей-то рекомендацией; они доверяли собственному выбору, который зачастую базировался на интуиции.

Очевидно, что эти люди были первооткрывателями и в них явно присутствовали лидерские качества.



Я помню всех своих пациентов; я крепла и выросла вместе с ними. Я видела результаты своего труда — радость и надежду в глазах людей, вернувшихся к полноценной жизни. Они делились со мной счастьем выздоровления, и я чувствовала глубокий смысл в своей работе. Это было здорово. Мне нравилась моя работа.

Лидер идет дальше

Однажды ко мне на прием пришла молодая пара: жена привела к психотерапевту мужа — тридцатилетнего преуспевающего бизнесмена, склонного к экстравагантным развлечениям, неумеренным тратам и алкоголю.

Супруги переживали острый кризис в отношениях. Оба человека оказались в равной степени талантливыми, умными и яркими людьми.

Вне всякого сомнения, они были достойны друг друга. Любили друг друга. И сами же не хотели расставаться. Но непонимание между ними росло с каждой минутой, побуждая к взаимному уничтожению. И даже на первом приеме они умудрились поругаться при мне столь страстно и эмоционально, что казалось, начнут крушить мебель в моем кабинете.

Внешне поведение было классическим для состояния глубокого и острого конфликта. Каждый из них был по-своему не удовлетворен

жизнью, и самое большое количество обвинений и ярости доставалось партнеру.

Но каждый случай уникален и никогда не повторяется, поскольку каждый человек уникален. К каждому человеку, к каждой семейной паре нужно отыскать индивидуальный подход. Совершенно невозможно работать по заранее заготовленной схеме, если хочешь добиться успеха в психотерапии.

Вот и с этой парой мы принялись за поиски такого подхода. Поначалу работа продвигалась трудно, и дело было не только в неуправляемых эмоциях. Проблемой стало то, что каждый из супругов искренне верил в свою непогрешимость и правоту. Перебрасывая вину друг другу, они не то что ничего не могли поменять — они теряли друг друга, разрушая любовь.

Потребовалось приложить много усилий, прежде чем они поняли, что делят между собой пополам ответственность за происходящее.

Постепенно, шаг за шагом, мы выстраивали новую систему их взаимоотношений, учились доверять, аккуратно выражать свои чувства, уважать и учитывать различные интересы друг друга.

Через полгода пара вышла из штопора. Они нащупали возможность решать конфликты и регулировать острые ситуации без психотерапевта. Мы попрощались с приятным чувством выполненной работы.

Но полгода спустя молодой человек (по имени Сергей) пришел ко мне снова. Теперь один. И на этот раз проблема не касалась брака. Сергей рассказал, что после психотерапевтической работы его отношения с женой качественно изменились. Он пережил совершенно новый для себя опыт человеческого контакта. Не просто взаимопонимания, а именно *контакта*, дающего ему возможность хотя бы на время быть собой.

И этот опыт смутил моего клиента: поняв, каким он может быть в моменты свободы от страха, стеснения, лицемерия, накопленных недосказанностей и обид, совсем молодой человек осознал, что большую часть жизни, за пределами дома, ведет себя «не так».

Он стал задумываться над тем, что отношения со многими значимыми для него людьми не приносят ни радости, ни удовлетворения. И происходит это уже давно.

Сергея поразило, насколько же порой его действия противоречат его собственным намерениям и желаниям. Впервые он вдруг

задумался над разрывом между собственными чувствами (тем, что внутри) и собственными действиями (тем, что снаружи).

[22]

Мой клиент поймал себя на странном ощущении — некоем раздвоении: на того, кто ходит в костюме, сидит на совещаниях, неистово спорит с бизнес-партнерами, лицемерит, напивается в ресторанах, и того, кто наблюдает за этим, отмалчиваясь внутри. Того, кто что-то чувствует, но боится даже подумать об этом, кто догадывается, что не живет, но будто играет заученную роль в спектакле и испытывает при этом отвращение к себе.

Все это побуждало Сергея к поиску ответов на вопросы: почему так происходит? Кто же этот *кто-то внутри*? Сергея интересовало, возможно ли в принципе дать ему свободу проявлять себя? А главное — нужно ли?

«Может ли быть единство между тем, кто внутри, и тем, кто снаружи? Не разрушит ли это то, чего я уже достиг в своей жизни, в своем бизнесе? Или это может усилить меня?» — спрашивал мой клиент.

«Хренова туча времени на ерунду»

Слава богу, в жизни Сергея за последнее время не произошло никаких драматических событий: ни болезней, ни смертей близких, ни серьезных проблем в бизнесе.

Передо мной сидел вполне здоровый, успешный, состоятельный, внешне уверенный в себе человек и взволнованно говорил о том, что хотел бы стать самим собой. Стать естественным. Смелым. Хотел бы, не стесняясь себя, открыто выражать мысли и эмоции. Хотел бы развиваться сам и эффективно развивать свой бизнес, который считал важнейшей частью своей жизни. Хотел бы не тратить, по его меткому выражению, «хренову тучу времени на ерунду», на бесплодные споры с партнерами, на разборки с подчиненными, на обиды и хроническое раздражение.

Изменив отношения с женой, он подумал, что мог бы усовершенствовать отношения и с другими людьми. В его голове постоянно возникали новые бизнес-идеи, проекты. Они возбуждали, влекли его. И одновременно с этим он чувствовал внутри себя какие-то «стопоры». И поэтому он обратился ко мне за помощью.

Еще не подозревая, что стою на пороге освоения целого нового направления в работе, я с азартом согласилась с ним работать.

С самых первых сессий мы стали фокусировать внимание на отношениях моего клиента с его бизнес-партнерами (двумя соакционерами его компании).

[23]

Сергею казалось, что лучшие годы их партнерства остались в прошлом, в юности. Несмотря на экстрим, в те времена все было легко и ясно. Была одна понятная общая задача — заработать побольше денег, чтобы потом... (Когда я попросила Сергея закончить это предложение, внятно ответить он не смог.) Они заработали. Что дальше? Задача выжить перед ними больше не стояла.

Возникли новые задачи, связанные с развитием бизнеса, и это потребовало от Сергея и его партнеров новых действий и даже новых отношений. Каждый из них понимал, что нужно поставить цели, выбрать общую стратегию, провести серьезные организационные изменения. Но на практике у них ничего не получалось. И, как мы выяснили, не получалось прежде всего договориться. Каждый из них был сильным, ярким человеком и имел свое видение будущего.

Для удержания равновесия Сергею приходилось постоянно играть какой-то спектакль: то восхищать, то заискивать, то запугивать, то хитрить. И это длящееся соревнование «кто кого?» держало в бесконечном напряжении, оставляло неприятный осадок, граничащий с отвращением к самому себе. В итоге это приводило к банальному пьянству и экстремальным развлечениям, опасным для жизни.

По мере знакомства с ситуацией я узнавала, что Сергей был склонен регулярно уходить в крайности. С одной стороны, не имея навыка открыто озвучивать и отстаивать собственные интересы, он застревал в позиции невыслушанного, не принятого во внимание и чувствовал себя униженным. С другой стороны, накапливание обиды, своеобразное долготерпение моего клиента время от времени обращались всплесками агрессивного, радикального отстаивания своих идей и решений.

В таких случаях Сергей настаивал на собственных решениях, даже не будучи уверенным в их рациональности, — фактически он просто подавлял волю партнеров, компенсируя тем самым свои прошлые обиды и унижения. И это приводило к новому кругу взаимных обвинений, напряжению и топтанию на месте, а в итоге — к финансовым потерям.

Итак, нам с Сергеем удалось прояснить, что под давлением эмоций он и его коллеги доказывали друг другу личностную силу

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru