

*Посвящается памяти Уильяма Бриджеса
и оставленному им наследию*

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово Майкла Бунгея Станьера, автора бестселлера «Коучинг как привычка»	9
Предисловие к 40-му юбилейному изданию	11

Часть первая

Необходимость перемен	17
Глава 1. Быть в трансформации	25
Глава 2. Трансформации в жизненном цикле	45
Глава 3. Отношения и трансформация	77
Глава 4. Трансформации и карьера	101

Часть вторая

Процесс трансформации	127
Глава 5. Завершения	135
Глава 6. Нейтральная зона	163
Глава 7. Закончить новым начинанием	189

Эпилог	209
Послесловие Сьюзен Бриджес	217
Приложение	221
Благодарности	229
Примечания	231
Об авторах	239

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО МАЙКЛА БУНГЕЯ СТАНЬЕРА, АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «КОУЧИНГ КАК ПРИВЫЧКА»

.....

Генри Менкен попал в точку, когда сказал: «Практически у каждой проблемы, стоящей перед человечеством, непременно имеется решение: простое, красивое и ошибочное». Изменение — это воплощение сложной проблемы. Интернет — это воплощение ответов, простых, красивых и — ошибочных. Если вы ищете «Семь секретов изменения, которыми вы овладеете до обеда», то данная книга не для вас.

В этой книге нет волшебной пилюли, но есть магия. Магия в том, как Уильям Бриджес говорит не о *тактике* изменений, а о *пути*, которым является трансформация. Прочитав ее, я понял, что дело не в том, чтобы преодолеть все препятствия и выполнить поставленную задачу, а в осознании того, что трансформация — это постоянный и беспокойный процесс, который, как любой «путь героя», несет надежду на духовное перерождение и освобождение.

Бриджес вводит понятие трех этапов трансформации. На первый взгляд может показаться, что ничего нового он вам не сообщает. Вам знакомы все эти этапы, вы уже проходили через них. Но тут вы как бы получаете прибор ночного видения, чтобы лучше ориентироваться в обстановке и прокладывать себе путь.

Возможно, вы находитесь на подобном пути прямо сейчас. Готов предположить, что в данный момент, когда вы читаете эти строки, прислушиваясь к своему дыханию, вы находитесь (по крайней мере!) на одном из этих трех этапов. Вы либо

завершаете начатое, чувствуя потеряность от того, что знакомые вещи меняются, уходят, умирают. Либо вы оказались на пороге чего-то нового, и перед вами встают неизведанные и пока неясные дали. А может быть, вы находитесь в нейтральной зоне — нейтральной не в том смысле, который мы имеем в виду, когда говорим о швейцарской политике невмешательства, а в смысле ощущения отчужденности, чувства апатии, жалости к себе.

Для себя я открыл, что нейтральная зона как раз и является местом, самым богатым на дары. Бриджес утверждает, что мы в большинстве своем стараемся поскорее выбраться из нее, продраться сквозь неопределенность и покончить с этим как можно быстрее. Именно так я и ощущал себя раньше, и во многом мне это свойственно до сих пор. Но я научился притормаживать. Один из моих наставников поделился метафорой, и, как я понимаю теперь, она имеет прямое отношение к навигации в нейтральной зоне: «Чем дольше ты задерживаешь дыхание, находясь под водой, тем в более интересном месте ты, в конце концов, вынырнешь».

Смею предположить, я открыл для себя, что, когда вы находитесь в нейтральной фазе, стоит поразмышлять над самым важным вопросом: «Чего я хочу?». И вопрос этот многослоен, его простота обманчива. Не ограничивайтесь первым же ответом. Спросите себя снова: «Чего я хочу? А еще чего?.. Так чего же я хочу на самом деле?» И когда вы найдете ответ, звучащий глубоко и ясно, вам могут открыться новые возможности, появится что-то новое, на горизонте замаячит новое приключение.

Но вы обязательно вернетесь. Одним из достоинств, делающих «Трансформацию себя» книгой на все времена, является то, что в странствие, которое она описывает, мы пускаемся вновь и вновь. И нам очень повезло, что нашим наставником, ментором и проводником является Уильям Бриджес.

ПРЕДИСЛОВИЕ К 40-МУ ЮБИЛЕЙНОМУ ИЗДАНИЮ

Мой муж и деловой партнер Билл Бриджес скончался в 2013 году, оставив богатое наследие, отзывающееся в сердцах людей всех возрастов и любого жизненного опыта. Хотя нам и недостает его физического присутствия, его мудрые рекомендации остаются актуальными — ведь мы вновь и вновь проходим через неизбежные перемены в нашей жизни. Ниже приводится предисловие Билла ко второму изданию, опубликованному в 2004 году. В ряде мест данной книги я тоже поделюсь с вами своими соображениями.

— СЬЮЗЕН БРИДЖЕС

.....

За десятилетия, прошедшие с момента первой публикации этой книги, моя собственная жизнь претерпела много трансформаций (извините, но лучшего слова для этого нет), которые я не мог предвидеть в начале работы. В 1979 году я, бывший преподаватель литературы, вступил на новый путь в качестве человека, помогающего другим справляться с переменами в их жизни. Эта небольшая книга изменила и мою жизнь.

В ходе создания книги я едва ли себе представлял, что может произойти. На самом деле я боялся, что «Трансформация себя» — слишком незначительная работа для того, чтобы привлечь многочисленных читателей или многократно переиздаваться. Но и теперь, спустя десятилетия, она живет и здравствует: продано более полумиллиона экзем-

пляров. Удивительно! И также удивительно, что я ни разу не наткнулся ни на один из этих проданных экземпляров на полке букинистического магазина, хотя часто туда захоживаю. Из многочисленных бесед с читателями я знаю, что люди хранят эту книгу и перечитывают каждый раз, когда значительное изменение сбивает их с ног. Они также передают ее своим друзьям, и те порой ее не возвращают, а берегут до следующей перемены уже в их жизни или чтобы передать ее *своим* близким. Так что невозможно сказать, как много людей ее уже прочитали.

Однако поначалу некоторые моменты книги меня не устраивали. В ней была глава под названием «Любовь и работа», и я полагал, что недостаточно сказал о том, как две эти существенные сферы жизни могут привести к трансформации, не говоря уже о том, как пребывание в состоянии трансформации способно повлиять на отношения и карьеру. Также мне хотелось найти способ включить в книгу свои дальнейшие мысли — основанные на всей той работе, которая была проделана после ее опубликования. И наконец, в отдельных местах я чувствовал, что недостаточно ясно выразился и нужно постараться дать дополнительное объяснение.

Была и другая проблема с более ранним изданием: книга вышла, когда мне было немного за 40. А теперь, когда я на восьмом десятке, я смотрю на вещи несколько иначе. Не удивительно, что сейчас естественные возрастные трансформации занимают меня больше, чем тогда. Я с большим интересом слежу за происходящим сегодня серьезным пересмотром представлений об уходе на покой. И тем не менее даже те, кто пытается творчески переосмыслить время отхода от дел, обычно рассматривают этот этап как *изменение*, а не *трансформацию*.

Но в этом частично есть и моя вина. Не думаю, что в первом издании книги я провел достаточно четкую границу между изменением и трансформацией. Наше общество постоянно

смешивает их, предлагая нам поверить, что «трансформация» — это всего лишь еще один синоним слова «изменение». Но это не так. Изменение — это ваш переезд в другой город или переход на новую работу. Это рождение ребенка или смерть отца. Это замена старого полиса медицинского страхования на новый, или приход нового босса, или расширение вашей компании.

Иными словами, изменение связано с ситуацией. Трансформация же — явление психологическое. Оно не столько связано с теми или иными событиями, сколько с внутренней переориентацией и самоопределением, через которые вам необходимо пройти для того, чтобы встроить любые из этих изменений в свою жизнь. Без трансформации изменение — всего лишь перестановка мебели. Пока не произошла трансформация, с изменением нам не справиться. Какое бы слово мы ни использовали, в нашем обществе много говорят об изменениях, а вот о трансформациях мы слышим крайне редко. К сожалению, именно трансформация бьет исподтишка и зачастую является источником наших тревог.

Поэтому не случайно то, что люди воображают, что могут подготовиться, скажем, к выходу на пенсию, предпринимая те или иные финансовые решения, выбирая хорошее место для жизни и развивая новые увлечения. Во всех этих статьях о пенсии вы не найдете ничего о прохождении трехступенчатого процесса трансформации, который описывается в этой книге, или о том, что все ваши приготовления к *изменению* слишком незначительны, чтобы помочь вам справиться с *трансформацией*.

Многие традиционные культуры уделяли трансформации гораздо больше внимания и, таким образом, более эффективно, чем наше общество, готовили человека к опыту переживания трансформации. Все они имели ритуалы (мы называем их «обрядами инициации»), чтобы помочь человеку отпустить старые формы своей жизни и взамен обрести новые.

Кроме того, традиционные общества рассматривали жизнь как последовательность трансформаций, что настраивало людей на ожидание грядущих метаморфоз. В отсутствие подобных понятий мы напоминаем человека, не имеющего представления о смене времен года. Он замечает, что становится холоднее или теплее, более влажно или сухо, но приписывает это ежедневным капризам погоды. И упускает из виду общую картину.

Аналогия с сезонами предлагает еще один способ, с помощью которого традиционные общества обучали человека трансформациям. Большинство этих культур обладали достаточно развитыми сезонными ритуалами, чтобы обозначить момент, когда световой день прекращает удлиняться и начинает становиться короче; или когда один год заканчивается и начинается новый. Мы, конечно, тоже отмечаем Новый год, но эта дата — не более чем повод для того, чтобы устроить вечеринку или провести день у телевизора. Наши празднования Нового года не дают реального опыта *умирания* и *возрождения*.

Говоря кратко, эти общества регулярно и на постоянной основе драматизировали процесс трансформации, то есть *то-как-все-было-раньше* заканчивалось чем-то вроде смерти, а *то-как-все-будет-теперь* приходило ему на смену через нечто, похожее на рождение. Разыгрывая эти драмы, люди знакомились с трансформациями и учились с ними справляться. Нам остается только мечтать о подобных ритуалах и празднествах. Приходится сознательно и самостоятельно осваивать то, что когда-то делалось для людей автоматически и коллективно их обществом.

Когда впервые вышла эта книга, я вообразил, что, возможно, однажды произведу на свет новую профессию. Я даже использовал для ее названия сократовское понятие «майевтика». Производное от греческого слова «повитуха», слово «майевтика» (по моему представлению) означало помощь,

которую профессионал может оказать людям, переживающим трансформационный процесс умирания и возрождения. Как оказалось, сотни тысяч людей пытались разобраться в том, что с ними происходит во время трансформации, но несравнимо меньше было тех, кто хотел заниматься делом облегчения опыта смерти и возрождения. («Смерти и возрождения? Не слишком ли это... категорично? Разве у вас нет просто каких-нибудь методов для тех, кто меняет карьеру, переживает развод, или кризис среднего возраста, или... чего там еще?.. И лучше бы в формате *«Десять способов справиться с...»*»)

Так что новой профессии родиться было не суждено, но я пережил трансформацию, в которой на тот момент находился, — ту, которая и привела меня к написанию данной книги. А еще я построил для себя новую карьеру: стал человеком, который помогает отдельным людям и организациям справляться с изменениями (называемыми «трансформациями») на индивидуальном уровне так, чтобы они приносили меньше огорчений и разрушений и оказывались продуктивными. Моя собственная трансформация тогда в семидесятых помогла мне воссоздать себя. Ваша личная трансформация (вы же не зря решили заглянуть в эту книгу, не так ли?) может сделать то же самое для вас.

Желаю приятного путешествия!

Часть первая



Необходимость перемен

Девять городов древней Трои, каждый выстроенный на руинах предшественника, образовывались на протяжении тысячелетий — от каменного века до времен Римской империи. Помпеи погребены под слоями вулканического пепла. Города-призраки Старого Света в большинстве своем исчезали с лица земли, и люди строили на обломках несбывшихся надежд своих предков. В Америке же археологические памятники легких на подъем людей на практически пустом континенте стелятся по поверхности. Для нас типичны заброшенные места («города-призраки»), а не погребенные древние поселения. Наши характерные реликты — это выброшенные после использования вещи.

— Дэниел Дж. Бурстин.

АМЕРИКАНЦЫ: НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ (1)

.....

Американцы всегда пребывают в состоянии трансформации.

В то время как семьи Старого Света связывают историю своего рода с одним и тем же местом, многие фамилии Нового Света родились в процессе миграции. Трансформация от старой жизни к новой не закончилась и с высадкой иммигрантов на эти берега. От места к месту, с одной работы на другую — американцы всегда были в движении. Движимые верой, что счастье ждет их сразу за горизонтом, они проживали свою жизнь в постоянных трансформациях. Уже столетия назад европейские путешественники часто с удивлением подмечали у американцев черту, которая объясняла их успехи. В 1831 году Алексис де Токвиль, великий французский исследователь американской жизни, упомянул данную особенность в своем дневнике.

«Рожденный часто под иными небесами, в центре постоянно сменяющихся декораций, и сам влекомый неудержимым потоком, сметающим все на своем пути, американец не может ни к чему привязаться, он привыкает лишь к изменениям и начинает считать их естественным состоянием человека. Он испытывает в них потребность и даже любит их, и кажется, что нестабильность, вместо того чтобы означать катастрофу, порождает только чудеса повсюду вокруг него» (2).

Это являлось, по крайней мере, одной половиной американской истории — внешней, «официальной» половиной. Изнутри же опыт нахождения в постоянной трансформации не был так уж комфортен. Как Рип ван Винкль, бесчисленное количество американцев в отдельные моменты своей жизни, как бы очнувшись, обнаруживали, что и сами они, и мир вокруг серьезно изменился. Старину Рипа, как известно, околдовали, так что у него было оправдание. Но этот опыт

сбивал с толку и тех, кто жаждал трансформаций как пути к самосовершенствованию. В возрасте 50 лет Генри Уодсворт Лонгфелло, знаменитый писатель своего времени, навестил родной город Портленд в штате Мэн, где написал стихотворение «Перемена», которое открывается такими строчками:

Из предместья выхожу я
На старинную между...
Как чужой пришлец, тоскую
И на зелень рощ густую,
На заветный лес гляжу.

Что же с ним, со мною стало?
Клены юны, как тогда...
Но с друзьями — их немало
В этих рощах побывало —
Я в разлуке навсегда.

(пер. А.А. Энгельке)

За полтора века с момента написания стихотворения темпы изменений в американской жизни серьезно ускорились. Элвин Тоффлер в своей книге «Шок будущего» писал: «Перемены лавиной обрушиваются на наши головы, и в большинстве своем люди просто не готовы справляться с ними» (4). Но дезориентирует нас темп перемен сам по себе. Многие американцы теряют веру в то, что трансформации, через которые они проходят, действительно куда-либо их приведут. Ощущение, что почва уходит из-под ног, которым часто сопровождается личная трансформация, еще можно пережить, если оно *что-то значит* и является частью процесса достижения желаемой цели. Но если изменение не ассоциируется с каким-то вознаграждением в будущем, оно просто становится причиной стресса.

Более того, и сам опыт переживания трансформации подвержен изменениям. Время, когда один брак закончился,

а новый еще не сложился, или неопределенность, связанная с карьерными изменениями, приобретают особенно болезненный характер, когда и сами эти понятия — брака и карьеры — серьезно меняются. Как если бы мы отошли от пристани на одном берегу реки, чтобы пристать к противоположному берегу, только чтобы обнаружить на середине, что причала там больше нет. (А оглянувшись назад на берег, мы видим, что док, от которого мы отчалили, развалился и плывет вниз по реке.) Застрав в трансформации между обстоятельствами, отношениями, моделями собственной идентичности, которые тоже находятся в трансформации, многие американцы пребывают в плену почти постоянного состояния переходности.

Казалось бы, писатели и психологи давно должны были обратить внимание на подобное явление. Но это не так. Обратившись к публикациям о трансформациях, вы, скорее всего, найдете статьи преимущественно об изменениях. Конечно, много написано про развод, утрату близких, карьеру и выход на пенсию, а также на тему других важных жизненных изменений, но ничего — о глубинном, лежащем в их основе процессе трансформации.

Действительно, еще за 10 лет до выхода первого издания «Трансформации себя» появилась целая серия книг о проблемах взросления, и в них по крайней мере признали существование трудностей, с которыми мы сталкиваемся, проходя через кризис среднего возраста. Но подобные книги строились на идеализированных моделях жизни, которые болтались на нас как безразмерная одежда, почти не уделяя внимания реальному опыту пребывания в трансформации.

В этой книге я рассматриваю трудный *процесс* трансформации, который включает в себя прощание со старыми обстоятельствами, пребывание в болезненном промежуточном состоянии неопределенности и, наконец, вступление в новую ситуацию. Так как три эти фазы являются фундаментальными

для темы нашего обсуждения, позвольте мне перефразировать. Все трансформации состоят из: 1) завершения; 2) нейтральной зоны и 3) нового начинания. Опираясь на современные исследования становления личности взрослого человека, я предложу вам действенный способ анализа, почему приходит время трансформации. Признавая то, что жизнь каждого человека имеет свой собственный уникальный ритм, «Трансформация себя» предлагает инструменты для идентификации хронологии личностного развития. В книге на примере конкретных изменений рассказывается о наиболее типичных эффектах трансформации в сфере карьеры и отношений. И наконец, она предлагает людям работающие методы самопомощи, чтобы пережить этап трансформации без потерь.

«Трансформация себя» — не просто сборник полезных советов; он основан на теории личностного развития, которая рассматривает трансформацию как естественный процесс дезориентации и переориентации и обозначает ключевые точки на пути нашего развития. В природе рост предполагает периодическое ускорение и преобразование: временами жизнь как бы замирает, и кажется, что ничего не происходит, — и вдруг внезапно скорлупа трескается, бутон раскрывается, хвост головастика отпадает, листва осыпается, оперение птиц теряет яркость, звери погружаются в зимнюю спячку. Подобное происходит и с нами. И даже если внешне это не так наглядно, как смена листьев и оперения, функции этапов трансформации те же. Это решающие моменты естественного процесса развития и самообновления. Без понимания естественной природы трансформации нам остается лишь тщетно надеяться на то, что перемены нас не затронут и позволят нам жить как раньше. И если мы чему-то и научились с момента первого выхода в свет «Трансформации себя», то это потому, что перемены обязательно приходят, что изменение — норма современной жизни и что, так или иначе, нам необходимо выработать способы продуктивно справляться с ним.

..... КОММЕНТАРИЙ СЪЮЗЕН

Темпы изменений в современном мире таковы, что многие социальные и экономические роли и институты нашего общества быстро устаревают. Они являются артефактами времени, когда перемены не определяли общественную жизнь. Перемены сейчас быстрее, сложнее и многие происходят одновременно. Ускорение превосходит наши природные способности адаптироваться к переменам и, таким образом, насильно ввергают нас в трансформации. Долгосрочная стабильность становится мечтой.

Хотя раскол — явление не новое, мы наблюдаем, что он все более усугубляется — в культурной, политической и социальной жизни общества. Непрерывная коммуникация практически моментально приобщает нас к событиям по всему миру, вместе с осведомленностью принося тревогу и беспокойство. Вокруг нас постоянно происходят природные катаклизмы, такие как лесные пожары, наводнения и землетрясения, военные конфликты, голод, эпидемии, мы наблюдаем экономическую нестабильность и истощение природных ресурсов. Задумываясь о том, что мы можем сделать, мы понимаем, что у нас больше нет ни фильтров, ни буфера для защиты.

С учетом того, что продолжительность жизни увеличивается по мере ускорения изменений, все больше перемен становятся частью жизненного опыта человека.

Инновации и технологические достижения во всех областях знания требуют перемен и обучения. Само определение работы постоянно подвергается пересмотру. Требуется многое осваивать, в то время как мы продолжаем поиски осмысленного труда и значимых отношений.

Изменения приносят боль и нестабильность, часто требуя от нас быстрых реакций, не оставляя времени на подготовку. И, начиная новое десятилетие, мы можем положиться на ценные мысли Билла в отношении необходимости отпустить отжившую ситуацию — сейчас это актуально как никогда.

.....

Глава 1

Быть в трансформации

— Ты кто такая? — спросила Синяя Гусеница...

— Сейчас, право, не знаю, сударыня, — отвечала Алиса робко. — Я знаю, кем я была сегодня утром, когда проснулась, но с тех пор я уже несколько раз менялась.

— Льюис Кэрролл. АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС
(ПЕР. НИНЫ ДЕМУРОВОЙ)

.....

Я заинтересовался предметом трансформаций в то время, когда проходил через трудные внутренние и внешние изменения. И хотя из-за этих перемен я бросил карьеру преподавателя, я оказался в роли коуча, ведущего семинар на тему «Быть в трансформации».

Правило номер один: находясь в трансформации, вы возвращаетесь к старым видам деятельности на новый лад.

Двадцать пять взрослых людей, которые явились на этот курс, были в различных стадиях растерянности и смятения, да и сам я еще не совсем пришел в себя. В конце концов, я только что покончил с преподавательской карьерой и переехал с семьей в сельскую местность, где мы присоединились к еще нескольким семьям и сформировали небольшую коммуну. Я намеревался изменить свой образ жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru