

Содержание

Благодарности 7

Введение 11

ЧАСТЬ I. ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЕ ЛЮДИ И ИХ СУДЬБА

Глава 1. Особенности высокоэффективной жизни 17

 Основные проблемы
 в жизни высокоэффективного человека 23
 Почему популярные советы не помогают 32

Глава 2. Поглощенность достижениями,
эмоциональная боль и стратегии ее избегания 35

 Поглощенность достижениями,
 или Успех как спасение 36
 Зачем вам успех? 55

ЧАСТЬ II. ИСЦЕЛЕНИЕ РАН ПРОШЛОГО. РАБОТА С ИСТОЧНИКОМ КОМПЕНСАЦИИ

Глава 1. Борьба за безопасность,
или Успех как спасение жизни 63

| | |
|--|-----|
| Кейс: Марина..... | 63 |
| Признаки наличия травмы небезопасности | 72 |
| Как исцелить травму..... | 73 |
| Что можно сделать самостоятельно | 79 |
| Глава 2. Борьба за свободу, или Успех как спасение от давления и несправедливости..... 92 | |
| Кейс: Юлия..... | 92 |
| Признаки наличия травмы несвободы | 101 |
| Как исцелить травму..... | 102 |
| Глава 3. Борьба за влияние, или Успех как спасение от беспомощности 119 | |
| Кейс: Ирина..... | 119 |
| Признаки наличия травмы | 129 |
| Как исцелить травму..... | 130 |
| Глава 4. Борьба за уважение, или Успех как спасение от унижения..... 140 | |
| Кейс: Алина | 141 |
| Признаки наличия травмы унижения | 153 |
| Как исцелить травму..... | 154 |
| Глава 5. Борьба за любовь и признание, или Успех как спасение от игнорирования..... 164 | |
| Кейс: Андрей | 164 |
| Несколько слов о стремлении к славе и известности..... | 169 |
| Радовать других и надеяться на заботу | 170 |
| Признаки наличия травмы игнорирования..... | 173 |
| Как исцелить травму..... | 177 |

| | |
|--|------------|
| Глава 6. Борьба за самоценность, или Успех как спасение от стыда..... | 185 |
| Кейс: Игорь | 186 |
| Самооценка или самоценность? | 192 |
| Преимущества нарциссизма и цена, которую мы за него платим | 200 |
| Признаки наличия травмы самоценности..... | 201 |
| Здоровое самоуважение vs нарциссизм..... | 204 |
| Как исцелить травму..... | 209 |
| | |
| Глава 7. Борьба за удовлетворенность, или Успех как спасение от потерь..... | 217 |
| Случай 1. Попытка компенсации ранних лишений и связанной с ними неудовлетворенности | 218 |
| Случай 2. Замена одного страдания другим | 227 |
| Как исцелить травму..... | 232 |
| | |
| ЧАСТЬ III. АУТЕНТИЧНАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ | |
| | |
| Глава 1. Четыре базовые жизненные стратегии..... | 238 |
| Воин..... | 239 |
| Отшельник..... | 240 |
| Поверженный..... | 242 |
| Творец..... | 243 |
| Быть Творцом в реальной жизни. | |
| История о пианисте..... | 247 |
| | |
| Глава 2. Истинное «я» | 252 |
| Что такое Истинное «я»..... | 253 |
| Истинное «я» и духовность..... | 254 |
| Жизнь вполсердца..... | 255 |

| | |
|---|------------|
| Глава 3. Путь к аутентичной жизни..... | 257 |
| Шаг 1. Познавать Истинное «я» | 257 |
| Шаг 2. Практиковаться в разотождествлении..... | 263 |
| Шаг 3. Выражать Истинное «я» и жить с опорой на него | 268 |
| Заключение..... | 278 |

Благодарности

Иной раз откроешь в книге страницу с благодарностями и видишь на ней сотни и сотни имен тех, кто помог автору в создании его произведения.

В моем списке не будет стольких имен. В нем лишь несколько человек, но каждый из них оказал невероятно важное влияние не только на процесс написания этой книги, но и на всю мою жизнь. Встреча с каждым из них стала поистине поворотным моментом в моей судьбе, и, если бы эти встречи не случились, эта книга никогда не была бы написана.

Я благодарю Вадима Артуровича Петровского. Вадим Артурович — доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, но для меня он в первую очередь человек, который открыл мне дверь в психологию и изменил мою судьбу. Он не просто был моим первым учителем в профессии. Он стал важнейшей частью моего профессионального пути, увидев во мне талантливого специалиста еще до того, как его в себе увидела я. Такой комбинации высочайшего преподавательского профессионализма, экспертины, доброты и любви к людям я еще не встречала. Вадим Артурович, спасибо Вам.

Я благодарю Елену Станковскую. Лена — человек, который на протяжении многих лет был рядом в самые сложные моменты. Когда при работе над книгой на меня нападали тени

прошлого или оглушали голоса внутренних критиков, Лена всегда помогала мне возвращаться к самой себе, пробираться сквозь липкую паутину сомнений и продолжать работу. Она помогла мне научиться смотреть на себя ее глазами, в которых всегда были только любовь, вера и поддержка.

Лена, твой вклад в меня как в человека, профессионала и автора этой книги невозможно переоценить. Спасибо тебе.

Я благодарю Владимира Евгеньевича Гусаковского, моего главного учителя, супервизора и наставника в профессии. Одно лишь его присутствие в моей жизни, возможность прийти за советом и профессиональной поддержкой — целительно само по себе.

Владимир Евгеньевич, Вы не только научили меня большей части того, что я знаю и умею, но и стали для меня той опорой, без которой просто невозможно быть психотерапевтом. Спасибо Вам.

Я благодарю издательство «Альпина Паблишер», и особенно Ирину Гусинскую, которая первой поверила в мою идею и сопровождала меня на протяжении самого сложного этапа — написания первого варианта рукописи. Ирина — человек, через руки которого проходят сотни книг, но при этом у нее всегда находится время не только для конструктивных комментариев, но и для теплых слов поддержки, которые так необходимы в любом творческом процессе.

И отдельно хочу поблагодарить всех моих клиентов и студентов-психологов. Каждый день вы открываете мне свое сердце и позволяете прикоснуться к самому глубокому, истинному и трепетному, что есть в вас. Вы идете на риск уязвимости, доверяя мне возможность быть вашим проводником, и нет дара более ценного, чем этот. Благодаря вам я могу жить в согласии со своим Истинным «я», делать то, что мне предназначено,

и быть по-настоящему счастливым человеком. Надеюсь, что для кого-то из вас я смогу стать тем, кем для меня стали Вадим Петровский, Елена Станковская, Владимир Гусаковский. Это было бы для меня высшим профессиональным счастьем.

И благодарю вас, мой дорогой читатель. Именно вы делаете эту книгу живой и придаете смысл всей той работе, которая стоит за ее созданием. Спасибо вам!

Введение

В последние десятилетия наше общество захвачено культом высокой эффективности. Стать максимально продуктивным, результативным, успешным — одна из главных целей современного человека. И мы действительно сильно продвинулись в постижении законов личной эффективности. Мы используем навыки тайм-менеджмента, учимся эффективно коммуницировать, планировать, делегировать и делать все необходимое, чтобы улучшать свои результаты. И это замечательно. Но есть одно но: становясь эффективными, мы почему-то редко становимся счастливыми.

Высокоэффективная жизнь протекает в условиях постоянного стресса. Двигаясь по направлению к внешней цели, мы руководствуемся заповедями «достигай», «делай правильно», «предугадывай риски», «заслужи любовь других», «контролируй», «стань сильнее», «стань лучше всех». Эти стратегии требуют от нас напряжения и борьбы. Случается, что мы побеждаем в этой борьбе. Однако с течением времени мы можем обнаружить, что вся жизнь стала пустой, на борьбу больше не осталось сил, а в этом процессе мы давно потеряли самих себя. Мы не понимаем, куда исчезла радость жизни, спонтанность, творчество, игра. Мы осознаем, что страдаем от хронического стресса, и с раздражением перечитываем примитивные советы «больше спать» и «научиться расслабляться».

Достижения перестают приносить радость. Мы легко и быстро обесцениваем их и после взятия одной вершины быстро находим новую.

Рост интереса к теме эмоционального выгорания и его весьма серьезных последствий для здоровья и жизни человека доказывает: успех и эффективность совершенно не гарантируют, что наша жизнь станет более радостной, удовлетворяющей и полной. Кажется, что мы стоим перед выбором из двух одинаково плохих вариантов: стремиться к достижению успеха, принося в жертву свое здоровье, отношения и качество жизни, или отказаться от рабочего напряжения и стресса, смирившись с посредственными результатами.

Но действительно ли существуют только эти два варианта? Можно ли достигать успеха и самореализованности, не принося в жертву остальные сферы жизни? Можно ли достигать, не отказываясь от себя? Обязательно ли платить за успех столь высокую цену? Поиску ответов на эти вопросы и посвящена эта книга.

Я, так же как и многие из вас, много лет работала и достигала, будучи заложницей внешних целей, и, так же как и многие из вас, отказывалась от самой себя. Я окончила Высшую школу менеджмента Санкт-Петербургского государственного университета, одну из сильнейших бизнес-школ Европы, работала в крупной международной компании, где мне удалось построить карьеру, которой можно гордиться. Но при этом меня не покидало чувство какой-то необъяснимой пустоты и отсутствия смысла, не говоря уже о хроническом стрессе и всех других последствиях высокоэффективной жизни. Это подтолкнуло меня к глубокому переосмыслению своей жизни и принципов, на которых я ее строю. Я прошла долгий путь, преодолевая множество собственных страхов, сомнений и кризисов. Я получила еще два высших образования, написала диссертацию о синдроме эмоционального выгорания в современных

организациях и неустанно искала ответ на вопрос: можно ли перестать выбирать между успехом и счастьем?

Сегодня я — психолог, который помогает высокоэффективным людям становиться не только успешнее, но и счастливее. Среди моих клиентов — невероятные люди: топ-менеджеры крупных компаний, предприниматели, профессиональные спортсмены, главы инвестиционных фондов. Благодаря работе с ними и глубокому изучению психологической науки мне удалось сформулировать основные принципы движения к успеху, который не требует приносить в жертву все остальное.

В этой книге я поделюсь с вами стратегиями и методами, которые помогли множеству моих клиентов и мне самой на пути к более удовлетворяющей и сбалансированной жизни. В части I мы поговорим об особенностях высокоэффективной жизни и цене, которую мы платим за свой успех. В части II введем понятие поглощенности достижениями, обсудим, что лежит в основе нашего стремления к успеху, и на примере реальных кейсов разберем семь главных истинных потребностей высокоэффективных людей, которые они стремятся удовлетворить за счет внешних достижений. А в части III я предложу вам не очередную бесполезную теорию, направленную лишь на устранение симптомов, а кардинально иной подход, действенный и устойчивый: альтернативный способ жить и работать, который позволит вам перестать выбирать между внешним и внутренним, успехом и счастьем, достижениями и удовлетворенностью и поможет прийти к истинной, аутентичной самореализации.

Вне зависимости от того, являетесь вы директором много-миллионной компании или только начинаете путь к успеху, ваша жизнь хронически разбалансирована или вам хочется улучшить лишь несколько конкретных ее аспектов, я убеждена: вы узнаете себя в описываемых примерах и сможете почертнуть для себя много полезного. В глубине души мы все

стремимся к целостности и аутентичности*, но редко знаем, как к этому прийти.

Путь, который я предлагаю вам пройти вместе со мной на страницах этой книги, потребует смелости: вам предстоит пойти на определенный риск. Риск встретиться с собственной уязвимостью. Уязвимостью, которая необходима, чтобы открыться, понять, кто вы есть на самом деле, научиться принимать и выражать себя настоящего. Но я убеждена, что этот риск гораздо более оправдан, чем риск прожить жизнь, которая так никогда и не была по-настоящему вашей.

Приглашаю вас убедиться в этом на собственном опыте.

* Аутентичность — понимание своей истинной глубокой сути, принятие всех ее аспектов и действия в согласии с ней. —*Здесь и далее — прим. ред.*

ЧАСТЬ I

ВЫСОКО- ЭФФЕКТИВНЫЕ ЛЮДИ И ИХ СУДЬБА

Глава 1

Особенности высокоэффективной жизни

Анна всегда стремилась к успеху. С самого детства она знала, что это ее главная жизненная задача. Пока другие мечтали стать космонавтами, врачами или пожарными, она в деталях представляла свой будущий большой кабинет, обязательно почему-то с огромным дубовым столом, красивым офисным стулом и широкими окнами. Она видела, как в этот кабинет заходят красивые и умные люди, ее сотрудники, рассказывают ей о последних новостях и достигнутых результатах, ожидая ее комментариев или обращаясь за советом. Ей нравилось ощущать эту силу, которой она может распоряжаться свободно, управляя людьми, процессами, ситуациями. Она наслаждалась чувством уважения и восхищения, которыми были наполнены глаза ее воображаемых сотрудников и коллег. Ей было приятно думать, что она действительно разбирается в том, что делает, и искрящееся чувство самоуважения и гордости наполняло ее сердце.

Аня всегда была ответственным ребенком. Она хорошо училась, несмотря на то что ее никто никогда не контролировал и к этому не принуждал. Она вспоминает, как мечтала о том, чтобы мама хоть раз проверила ее дневник или сходила на родительское собрание. Но у мамы всегда было полно своих собственных проблем. Света, старшая сестра Ани, регулярно устраивала им с мамой «веселую» жизнь: она нередко приходила домой пьяной или под кайфом, ее увольняли с работы, она выпрашивала деньги или просто воровала. Все это приносило с собой бесконечный ворох ссор и скандалов. Маму Ани совершенно истощала ее тяжелая работа, но она почему-то ничего не пыталась с этим сделать. А Ани отчим, вместо того чтобы помогать и заботиться, пьянствовал, занимался бесконечным эмоциональным насилием и был подвержен неадекватным вспышкам ярости.

В школе дела шли не лучше. В то время еще никто не придавал большого значения неадекватно жесткому поведению некоторых учителей, их вседозволенности, безнаказанности и эмоциональному насилию, к которому они прибегали. Главное, чтобы учили хорошо. Остальное — уже как повезет. Понятно, что учителя эти поступали так не от хорошей жизни: низкие зарплаты, маленький город, ситуация в стране... Но какое дело до этого маленькому ребенку, чья жизнь день за днем превращалась в мучения, насмешки и издевательства? И почему этот ребенок должен был расплачиваться за личные проблемы взрослых?

Единственное, что спасало, — Аня была умна и любила учиться. Казалось, это то немногое, что хоть как-то держало ее учителей в узде. Издеваться и унижать двоечников почему-то всегда было проще. Результаты, которых ей удавалось достигать в учебе, помогали ей хоть как-то удерживать чувство собственного достоинства под градом школьных унижений, а еще они давали надежду. Вот мой шанс вырваться, вот мой шанс спастись!

В подростковом возрасте у Ани, по сути, и не было подросткового возраста. Она с ранних лет выглядела и вела себя гораздо старше ровесниц. Пока они гуляли с мальчиками, пробовали алкоголь и веселились на городских дискотеках, Аня готовилась к поступлению в университет. Ей казалось, что вся ее жизнь зависит от этого поступления. Остаться в этом городе, в этой квартире, среди этих людей, этого мрака маминых страданий, беспроблемной тоски и одиночества, казалось совершенно невыносимым. С тех самых пор она научилась вместо удовольствия от общения и отношений, веселья, поездок, радости и любви выбирать достижения, ведь от них зависела вся ее жизнь.

Конечно, Аня поступила в престижный университет, успешно окончила его, практически сразу устроилась на работу в крупную компанию и стала быстро строить карьеру. Потом был еще один университет, еще более престижная должность, новые карьерные перспективы. Потом начали появляться дорогие машины и красивая одежда, квартиры стали лучше, путешествия изысканнее. Многие мамы подруги приводили Аню в пример своим дочерям, думая, что ее жизнь похожа на сказку.

Но так ли это было на самом деле?

Впервые у Анны диагностировали тревожно-депрессивное расстройство в 20 лет. Она просто шла по улице, возвращаясь из кинотеатра, и вдруг перед глазами все поплыло, сердце бешено заколотилось, и ей стало казаться, что она сейчас умрет или как минимум упадет в обморок. Паническая атака. Невролог направил ее к психотерапевту. Анна говорит, что именно это стало одним из важнейших поворотных моментов в ее жизни.

Оказалось, что постоянное чувство напряжения, страх не достичь результата, которого ожидали от нее руководители, тревога за будущее и тенденция представлять его в самых мрачных красках, к которым Анна так привыкла, — не норма. Оказалось, что чувство полного бессилия, апатии, безрадостности,

которыми сменялась ее тревога и напряжение в выходные, — не норма. Оказалось, что достижения, которые не приносят ничего, кроме кратковременной вспышки самоуважения и удовольствия от похвалы руководителя и наступающего за ними истощения и пустоты, — не норма. Несмотря на то, что почти все, с кем она общалась на работе, говорили, что они все так живут. Что вообще все так живут. А какой еще вариант? Вечно прозябать в съемной однушке на окраине и жить от кредита до кредита? Тогда эти размышления казались логичными, а идея о том, что успех не обязательно должен быть синонимом страданий, тревоги, депрессии и одиночества, просто неоткуда было взяться.

Анна говорит, что совершенно не представляет, как бы выглядела ее жизнь, если бы она тогда не попала к хорошему психотерапевту. И теперь своим главным достижением считает то, как она изменила отношение к жизни, самой себе, маме, сестре, другим людям в целом, к страданиям, счастью и успеху.

Уверена, что многие из вас, дорогие читатели, хотя бы немного узнали себя в этой истории. Я себя в ней узнаю очень хорошо. Но не всем повезло встретить своего психотерапевта или другого человека, способного помочь распутать паутину иллюзий о том, как должна выглядеть успешная жизнь, да и жизнь вообще. Если с детства мы привыкли видеть в достижениях свое главное спасение, ту единственную соломинку, за которую мы могли ухватиться, чтобы выжить или надеяться на перемены к лучшему в будущем, если мы привыкли класть все на алтарь этого успеха, спасая себя от бездны прошлого, мы можем жить в этом страхе до сих пор.

В этой книге я хочу помочь вам освободиться. Распутать паутину. Увидеть, что истинный успех необязательно требует приносить в жертву всю остальную жизнь, отношения, здоровье, радость и удовольствие. Что между «неуспешным» прозябанием

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru