

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 самооценку, или Успех как спасение от стыда.....	185
Кейс: Игорь.....	186
Самооценка или самооценку?.....	192
Преимущества нарциссизма и цена, которую мы за него платим.....	200
Признаки наличия травмы самооценки.....	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, экспертности, 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 Пабlishер», 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 обещениваем 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 многомиллионной 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 почерпнуть 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 Анин 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, беспросветной 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 съёмной однушке на окраине и жить от кредита до кредита? Тогда эти размышления казались логичными, а идее о том, что успех не обязательно должен был 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