

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 съемной 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

в однушке на окраине и «успешным» тревожно-депрессивным расстройством есть множество промежуточных вариантов.

Давайте поговорим об этом.

Моя книга посвящена высокоэффективным людям и написана для них, а также для специалистов-психологов, которые с ними работают.

Высокоэффективными я называю людей, которые стремятся к высоким достижениям и готовы прикладывать значительные усилия, чтобы прийти к профессиональному успеху. При этом они часто готовы отказываться от своих чувств, потребностей, не замечать усталости, откладывать решение личных проблем и жертвовать другими сферами своей жизни во имя достижений. Иными словами, достижение успеха для них — главная и иногда единственно по-настоящему важная жизненная задача.

Несмотря на то что часто они действительно достигают высот на работе и строят карьеру на зависть многим, обычно они не способны долго радоваться своим достижениям и не удовлетворены своей жизнью в целом. Им свойственно обесценивать свои достижения и самих себя и после покорения одной вершины практически сразу же отыскивать новую, более высокую, и начинать все сначала. В глубине души они верят, что стоит еще немного потерпеть, еще немного потрудиться, чтобы достигнуть вот этой вот цели X, которая позволит им стать удовлетворенными и счастливыми. Но этот момент так никогда и не наступает. У них появляются новые, еще более амбициозные цели, или обстоятельства жизни складываются так, что нужно потерпеть еще немного. И они переходят на новый круг.

Именно поэтому жизнь этих людей не отличается сбалансированностью. Похоже, что за стремление к высокой эффективности часто приходится платить высокую цену. При этом высокоэффективные люди редко это осознают и не воспринимают

свою экстремальную вовлеченность в тему успеха как проблему. Ведь именно она кажется главным двигателем достижений!

В этой главе я попыталась собрать типичные сложности, которые являются обратной стороной высокоэффективной жизни. Говорить об этом стоит по нескольким причинам:

- во-первых, нам всем необходимо перестать идеализировать успешную жизнь. Нам следует формировать более реалистичное представление о том, чем жертвуют и с чем сталкиваются высокоэффективные люди, прежде чем пытаться вслепую копировать их жизненные стратегии или стремиться к их стилю жизни, не смотря ни на что;
- во-вторых, очень важно, чтобы высокоэффективные люди поняли, что они не одиноки в том, что испытывают. Их психологические трудности — не признак того, что с ними что-то не так, не признак того, что они недостаточно старались. Это — реалистичные последствия избранного стиля жизни и цена, которую они платят за свой успех. Важно, чтобы они перестали чувствовать себя в изоляции и игнорировать или обесценивать свои проблемы;
- в-третьих, признание наличия проблемы — первый и главный шаг к ее решению. На самом деле цена, которую мы платим за успех, обязательно должна быть такой высокой. Жизнь обязательно должна быть похожа на борьбу.

Давайте посмотрим на типичные проблемы высокоэффективной личности. И сделаем первый шаг к их решению.

Основные проблемы в жизни высокоэффективного человека

Проанализировав сложности, с которыми чаще всего встречаются мои высокоэффективные клиенты, и соответствующую литературу, я сформулировала семь основных проблем, типичных для высокоэффективной жизни.

Отсутствие удовлетворенности жизнью, безрадостность

Светлана, 37 лет, руководитель отдела в крупной компании, обратилась ко мне с симптомами депрессии, которая, по ее словам, уже давно является спутником ее жизни. Работа для Светланы всегда стояла на первом месте, так как ее родители никогда не были для нее опорой и она с ранних лет могла рассчитывать только на себя. Для нее типично приходить в офис первой и уходить последней, не спать до глубокой ночи, тревожась о предстоящих переговорах, отказываться от встреч с друзьями, от хобби и просто выходных, чтобы лучше подготовить итоговый отчет. Год за годом она лишала себя чего-то важного в жизни, думая, что это поможет ей добиться успеха. В итоге — у нее хорошая зарплата, машина и соцпакет, но жизнь стала настолько пустой и безрадостной, что, кажется, потеряла всякий смысл.

Удовлетворенность жизнью — это баланс во всех ее сферах. Если мы отдаем все силы достижениям, то лишаем себя возможности направлять свою энергию на что-то еще. На отношения, заботу о здоровье, простые радости жизни, полноценный отдых... На это просто не хватает ни времени, ни сил, ни фокуса.

Безрадостность жизни, которую часто чувствуют высокоэффективные люди, может принимать множество форм, но чаще всего включает в себя следующее.

- Высокий и постоянный уровень напряжения, сложность с расслаблением. Классическая высокоэффективная жизнь протекает в стиле вечной борьбы — с конкурентами, падающим рынком, политическими и экономическими кризисами, с коллегами, руководителями, подчиненными и самим собой. Для борьбы необходимо напряжение, мобилизация всех сил и ресурсов, и расслабление в этих условиях может быть равнозначно поражению.
- Потеря интереса к занятиям, которые не служат никакой цели, а просто приносят удовольствие. Такие занятия нередко приравниваются к бессмысленной потере времени.
- Отсутствие спонтанности, свободы в проявлении себя, творческого самовыражения, непосредственности, способности радоваться простым вещам, получать удовольствие от жизни в целом.

Обесценивание своих достижений и/или отсутствие радости от них

Егор, талантливый управленец, более 20 лет проработал в крупной компании, добившись уважения и любви сотрудников и коллег и невероятных бизнес-результатов. Наконец, ему предложили роль президента этой компании, о которой он всегда мечтал. И вот удивительно, после первых дней радости от достигнутой вершины на него обрушилась сильнейшая тревога. Вдруг он начал чувствовать себя самозванцем, недостойным этой должности, бояться совершить ошибку или подвести акционеров, испытывать ступор при принятии решений и ощущать себя не матерым специалистом с огромным опытом и достижениями, а студентом, которого с большой натяжкой приняли на стажировку. Он стал сомневаться в том, что получил

эту должность заслуженно. Ему начало казаться, что все его прошлые достижения были ненастоящими. «В том проекте все сделала команда, в этом — мне просто повезло, а в прошлом году я просто ухватился за благоприятную рыночную ситуацию», — говорил он. И ни логические доводы, ни множество регалий, ни поддержка семьи и коллег почему-то не помогали.

Несмотря на успехи, которые вдохновляют окружающих, высокоэффективные люди часто сталкиваются со следующими внутренними вызовами:

- скоротечность радости от достигнутого. Первая радость от взятой вершины быстро сменяется новой неудовлетворенностью;
- чувство, что достижений всегда недостаточно. Сравнение своих результатов с результатами других людей не в свою пользу;
- сложности в признании своих достижений, обесценивание своей роли и заслуг. «Мне повезло», «Это вышло случайно», «Если бы не моя команда, связи, ресурсы, ничего бы не вышло» и т. п. Неспособность интегрировать/признать свой успех;
- если достижения все-таки признаются — появление сильного страха потерять достигнутое и/или получить более низкие результаты в будущем;
- сильный страх провала. Для высокоэффективного человека не достигнуть цели, не получить желаемый результат — один из самых сильных страхов.

Не могу не привести здесь и пример из собственной жизни. Когда я приняла решение поступить в магистратуру в Барселонский университет, чтобы углубить свою экспертизу в психотерапии и получить международный опыт, испанского языка

я почти не знала. До старта программы оставалось всего лишь около полугода. Я много трудилась, чтобы выучить язык в такие сжатые сроки, и в результате с успехом окончила свою магистерскую программу, сдав все письменные и устные экзамены на испанском языке. Когда в процессе учебы мне делали комплименты относительно моего уровня владения испанским, я их никогда не принимала. Мне говорили: «Ты так классно говоришь на испанском. Наверное, ты его учила много лет до начала программы?» Я отвечала: «Нет, всего полгода». Мне говорили: «Это невероятно!» А я про себя думала: «На самом деле я плохо говорю, и они делают мне эти комплименты, просто чтобы поддержать». Потому что я говорила плохо по сравнению со своим идеалом.

Я знакомилась с разными людьми, общалась вне университета и слышала все то же: «Как классно ты владеешь испанским!» Я лишь вежливо улыбалась и воспринимала это как лесть или снисхождение к иностранке.

Но если задуматься: я за полгода выучила новый язык так, что смогла на нем учиться в университете и сдать экзамены на магистерской программе по психотерапии! Параллельно работая, обучая студентов, адаптируясь к новой стране и делая миллион вещей одновременно! Однажды мой профессор в ответ на мои «Да на самом деле я не считаю, что хорошо говорю» сказал: «Ты можешь думать что угодно, но, если бы я учил русский язык всего полгода, я бы точно не смог обучаться в магистратуре на русском языке». Я подумала, что, наверное, и правда не смог бы... А я, похоже, смогла.

Я очень долго боролась с этим самообесцениванием. Мне часто казалось, что если я не владею испанским как русским, ну или хотя бы как английским, значит, нельзя сказать, что я им владею. Неидеальный результат? Значит, это отсутствие результата! Просто удивительный механизм. Обесценивание своих достижений, непризнание результата, отговорки,

непринятие похвалы, поиск причин, почему я на самом деле не такая молодец, как они думают... Интересно, как много из моих высокоэффективных читателей сейчас кивают, узнавая себя в описанном примере?

Сложные отношения с собой или отсутствие этих отношений

Нам некогда думать о своих чувствах, потребностях и о самом себе в целом. Нам надо работать. В результате мы все больше отдаляемся от самих себя, перестаем понимать, кто мы есть на самом деле, и теряем свои истинные жизненные ориентиры. Так нам становятся свойственными:

- сложные отношения с собственными чувствами и потребностями. Чувства часто воспринимаются как помеха движению вперед, поэтому они подавляются, игнорируются, считаются слабостью, а на удовлетворение личных потребностей не остается времени, фокуса или ресурса;
- высокий уровень внутренней критики, нападение на себя. Ругать себя, критиковать, сравнивать не в свою пользу, быть собой недовольным воспринимается как единственный способ заставить себя достигать большего;
- сложности с самоидентификацией. Если я постоянно живу с фокусом на внешние результаты, игнорирую свои чувства и потребности, нападаю на себя и не разрешаю себе свободно проявляться, мне очень легко потерять понимание, кто я вообще такой. Кто я? В чем смысл моей жизни? Чего я хочу на самом деле? Эти вопросы нередко остаются без ответа;
- плохой контакт с телом и его потребностями. Тело воспринимается лишь как инструмент, как средство для достижения цели. Высокоэффективный человек может

не замечать, как себя чувствует, что у него болит, когда он голоден или устал, и разрушать не только свою целостность, но и свое здоровье;

- попытки стать лучшей версией себя, проистекающие из стремления перестать быть недостаточным — недостаточно успешным/стройным/работоспособным/эффективным и т. д. Такое стремление к развитию часто бывает похоже не на развитие, а на насилие.

Нестабильная самооценка

Несмотря на то что высокоэффективные люди часто кажутся уверенными в себе, в глубине их души часто живут синдром самозванца и сомнения в своей ценности. Так как эти люди нередко идентифицируют самих себя с результатами своей работы и привязывают свою самооценку к достижениям, она становится неустойчивой. Ведь ошибки и неудачи возникают в жизни любого, даже самого талантливого человека, а внешний мир постоянно меняется. Поэтому им нужно неустанно бороться за устойчивость того, что не может быть устойчивым. Это создает непреодолимое напряжение и поглощает огромное количество внутренних ресурсов.

Формируется замкнутый круг: я чувствую себя хорошо и уверенно, когда достигаю → в моменты, когда не достигаю, чувствую фрустрацию*/стыд/тревогу → чтобы чувствовать себя хорошо, *быть* хорошим, мне нужно достигать. Рождается ощущение хрупкости самооценности, которое необходимо компенсировать снова и снова за счет достижений.

* Фрустрация (от *lat.* frustratio — обман, неудача) — психологическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей. Часто сопровождается такими эмоциями, как разочарование, гнев, тревога или беспомощность.

Нередко получается, что чем больше я достигаю, тем больше становлюсь зависимым от достижений, тем больше себя через них определяю и тем хуже о себе думаю, когда что-то не получается.

Трехкомпонентное эмоциональное выгорание

Как мы видим, высокоэффективные люди склонны плохо заботиться о себе, игнорировать свои чувства и потребности, постоянно тревожиться за свои результаты и нападать на себя из-за неудач. В результате они рано или поздно начнут пересекать границу здоровой вовлеченности в работу. Переработки, тревога, неспособность расслабиться, отдохнуть и отвлечься становятся их надежными спутниками, истощая внутренний ресурс. Эмоциональное выгорание становится настолько привычным, что порой уже сложно представить, как можно жить без него. Они уже не помнят себя наполненными, спокойными, творческими и созидающими, и поэтому в большинстве случаев даже не осознают наличие этой проблемы.

Эмоциональное выгорание — один из самых частых спутников высокоэффективной личности. В массовой культуре, когда говорят об эмоциональном выгорании, чаще всего имеют в виду лишь один из его компонентов — эмоциональное истощение. Однако, помимо ощущения отсутствия сил, хронической усталости, эмоциональной опустошенности и общего состояния «загнанности», знаменитые исследователи выгорания Кристина Маслач и Сьюзан Джексон выделяют еще два важных компонента выгорания — деперсонализацию и редукцию личных достижений*.

* Christina Maslach, *A Multidimensional Theory of Burnout. Theories of Organizational Stress* (Oxford: Oxford University Press, 1998).

- **Деперсонализация** — межличностный компонент эмоционального выгорания, под которым понимается искажение способности к общению с людьми. Возникновение раздражительности, циничного отношения к окружающим, частое желание отстраниться от общения. Логика симптома понятна: когда человек эмоционально истощен, активируются его защитные механизмы, цель которых — оградить его от ситуаций, в которых ему нужно тратить энергию. Общение с людьми часто требует значительных эмоциональных усилий, поэтому деперсонализация выступает в качестве защитной стратегии личности. Таким образом, отношения с близкими людьми, коллегами и партнерами могут сильно ухудшаться, нередко лишая человека необходимой опоры и поддержки, что лишь усугубляет проблему.
- **Редукция личных достижений** — снижение чувства собственной компетентности и продуктивности. Выгорающему человеку начинает казаться, что его преследуют провалы, что он не справляется с профессиональными задачами, и в результате он начинает сомневаться в собственных способностях. Выше мы уже говорили об особенностях самооценки высокоэффективного человека, и в ситуации эмоционального выгорания можно ожидать, что проблема ее неустойчивости только обострится.

Таким образом, эмоциональное истощение, нарушение способности к общению с людьми и чувство «я неудачник» — частые спутники высокоэффективной жизни.

Глубинное одиночество

Чувство глубинного одиночества — спутник большинства высокоэффективных личностей. Несмотря на то что обычно они

окружены людьми, в глубине души они часто чувствуют себя отдельными, изолированными, по-настоящему не связанными с другими.

Детство многих из них складывалось так, что они практически не имели опыта истинной близости с родителями. Часто их родители были непоследовательными, слишком давящими, слишком безразличными, слишком агрессивными или слишком слабыми. Эти дети привыкли рассчитывать только на себя, зная, что у них нет никого, кому можно было бы довериться по-настоящему. Они привыкают к этому чувству недоверия и изолированности от других и, став взрослыми, страдают от чувства разъединенности и одиночества.

В случае если они становятся руководителями или предпринимателями, это чувство только усиливается. Им не с кем разделить ответственность за принимаемые решения, не на кого по-настоящему опереться. Роль руководителя, лидера кажется привлекательной, но мало кто видит, какая это одинокая роль.

Думаю, что чувство глубинного одиночества — одна из особенностей высокоэффективной жизни, которую мы осознаем и о которой говорим реже всего.

Опустошенность

Наряду с одиночеством, одним из самых малоосознаваемых чувств-спутников высокоэффективной жизни является пустота. Психолог Ролло Мэй в своей книге «Человек в поисках себя»^{*} пишет: «Многие люди не только не знают, чего именно они хотят, но и понятия не имеют о том, что они чувствуют». И далее: «Человек сам понимает, что для него бесполезно преследовать <...> внешние цели. Но это только усугубляет его проблему, так как он имеет мало представления и понимания

^{*} Мэй Р. Человек в поисках себя. — СПб.: Питер, 2024. — 384 с.

своих настоящих целей». Человек становится лишь коллекцией зеркал, отражающих то, что другие ожидают от него.

Мы, ведущие высокоэффективную жизнь и достигающие результатов, уже не раз замечали, что в жизни продолжает отсутствовать что-то важное. Мы делаем то, что должны и что правильно, но настоящего удовлетворения не наступает. Иногда мы начинаем задумываться о том, ради чего это все, какой в этом смысл, но ответа не находим. Мы привыкаем делать то, что нужно, и не задавать лишних вопросов. В итоге мы обнаруживаем себя посреди жизни, которую создавали с такими усилиями, но не чувствуем ее своей. Пустота, отделенность, бессмысленность становятся нашими спутниками. А еще — растерянность. Я же делал все правильно, я прикладывал столько усилий. Почему моя жизнь так пуста?

Как мы видим, цена успеха бывает очень высока. И возникает вопрос: если стремление к достижениям является нормальной и здоровой потребностью человека, почему мы вынуждены жертвовать столь многим? И есть ли у этого какая-то альтернатива?

Для того чтобы ответить на этот вопрос, давайте сначала разберемся, почему нам не всегда помогают популярные рекомендации по преодолению последствий высокоэффективной жизни.

Почему популярные советы не помогают

Основные рекомендации, которые можно встретить практически в любой книге, посвященной, например, стрессу и выгоранию, можно свести к следующему:

- старайтесь больше отдыхать;
- следите за режимом труда и отдыха;
- высыпайтесь;

- не перегружайте себя работой;
- найдите приятное хобби;
- пройдите курс массажа;
- занимайтесь спортом;
- займитесь творчеством;
- поймите свои потребности;
- возьмите отпуск;
- старайтесь не тревожиться, расслабляйтесь;
- бывайте на природе.

Что ж, вполне логично. Если я устал — надо отдохнуть, так?

Возможно, эти советы действительно могут помочь в краткосрочной перспективе. Но давайте признаемся: они плохо совместимы с реальной жизнью высокоэффективного человека. Я с трудом представляю себе, скажем, директора завода или руководителя в крупной компании, который вместо подготовки к важным переговорам, поиска способов выхода из сложной бизнес-ситуации, перед лицом постоянно меняющейся внешней среды, экономических, социальных и политических кризисов выберет заняться вышиванием или даже поспать несколько дополнительных часов. Иногда он действительно может взять отпуск или поехать на рыбалку. Но это будет больше похоже на временную заплатку, чем на решение проблемы. То количество тревоги и стресса, которое он испытывает ежедневно, просто невозможно компенсировать разовыми акциями приятного времяпрепровождения. В долгосрочной перспективе эти рекомендации не работают, потому что не учитывают реальную жизнь высокоэффективного человека и особенности его личности. Думаю, именно поэтому выгорание и стресс одерживают победу, несмотря на то что все вокруг победителями считают нас.

Но что мешает нам сделать понимание своих потребностей, заботу о здоровье, релаксацию, занятие творчеством и здоровый режим дня не разовой акцией, а стилем жизни? Почему мы упорно продолжаем перерабатывать, брать на себя чрезмерную ответственность, плохо спать из-за проблем на работе, отодвигать заботу о здоровье и благополучии все дальше и дальше в списке приоритетов? Почему мы продолжаем выбирать страдание от стресса и его многочисленных последствий вместо того, чтобы жить удовлетворяющую, наполненную, полноценную жизнь?

Здесь мы подходим к центральной теме нашей книги.