

Оглавление

Введение	5
О чем эта книга.....	6
Что мы будем понимать под энергией.....	9
Такие разные энергии.....	28
Итоги введения.....	32
Глава 1	
«Просто нет сил»	33
Астеники бывают разные.....	37
Энергия человеческого тепла.....	51
Итоги главы.....	56
Глава 2	
Куда утекает энергия	59
Причины утечки энергии.....	62
Ищем дыры вместе.....	72
Техники заделывания энергетических дыр.....	76
А что в глубине?.....	82
Итоги главы.....	84
Глава 3	
Как мы блокируем энергию	85
Блоки энергии:	
зачем мы это делаем.....	90
Итоги главы.....	110
Глава 4	
В колее	113
Зачем нужна стабильность.....	117
Комплекс самоподдерживающихся чувств.....	121

Колея, тупик или болото.....	126
Как раскачать лодку аккуратно.....	128
Золотой ключик, или Приключения балерины.....	136
Итоги главы.....	139
Глава 5	
Американские горки.....	143
Циклы и циклоиды.....	147
Какие бывают циклы энергии.....	151
Как сделать циклы предсказуемыми.....	160
Циклы — это ритм.....	164
Итоги главы.....	170
Глава 6	
Энергия взрыва.....	173
Энергия — это агрессия.....	178
Агрессия — топливо для энергии.....	179
Переупаковка агрессивной энергии в малой группе.....	181
Давление группы и давление лидера.....	188
Энергия агрессии и эмоциональный интеллект.....	191
Итоги главы.....	196
Глава 7	
Без остановок.....	199
Ловушки сверхэффективности.....	203
Что стоит за высокой энергией.....	210
Остановки по расписанию.....	216
Итоги главы.....	223
Заключение.....	225
Приложение	
12 энергетических профилей.....	231

Введение

О чем эта книга

Когда мы были детьми, то читали в приключенческих книжках про пиратские сокровища, которые поражали наше воображение. Они лежали в больших сундуках: украшения с рубинами и бриллиантами, золотые и серебряные монеты. Многие из нас мечтали найти клад.

Мы подросли и узнали, что понимание ценности сильно изменилось. Капитал не может лежать в сундуке, он должен работать, генерируя денежные и информационные потоки. Теперь основная ценность, главный приз, — это те импульсы, благодаря которым возникает и длится движение, импульсы наших желаний и стремлений, возникающие в людях и между людьми. В поле этих импульсов и потоков образуется особая среда, в которой люди могут существовать вместе на совершенно новых основаниях — горизонтальных, а не иерархических. Новыми сокровищами в этой среде стали искренние эмоции, доверие, вовлечение — все, что высекает искру, вызывает чувства, притягивает к человеку, бренду, идее, сообществу.

Одним из важнейших качеств этой новой среды ценностей стала человеческая энергичность, или попросту энергия.

Работая с клиентами на тренингах и в коучинге, я ощущаю, что понятие энергии в современном мире стало ключевым. Оно всплывает постоянно, в любых разговорах и контекстах. Около трети моих клиентов и участников тренингов говорят об энергии прямо:

«Не хватает сил».

«Хотела бы больше успевать и меньше уставать».

«Не понимаю, на что уходит энергия».

Но и те, кто не произносит слово «энергия», часто упоминают о проблемах, связанных именно с ней:

«Начинаю проекты и почти никогда не заканчиваю». (Энергии сначала много, но она быстро иссякает.)

«Все идет хорошо, потом вдруг неожиданная серьезная неудача, и так несколько раз». (Энергии то много, то совсем мало.)

«На мне все ездят». (Энергии не очень много, жалко ею делиться.)

«Рутинка какая-то в последнее время». (Энергии достаточно для того, чтобы продолжать деятельность, но слишком мало, чтобы что-то изменить.)

«Не могу решиться уехать за границу / начать свой бизнес». (Непонятно, хватит ли энергии, нужно ли ее экономить или можно решиться потратить сразу много.)

И так далее.

Создается ощущение, что энергия — новая валюта, которая позволяет приобретать другие блага. Энергия всегда желанна. Мы хотим быть энергичными, находиться в потоках чужих энергий и генерировать свою. При этом мы не всегда понимаем, по каким законам

работает энергетический обмен и как нам с ним обращаться.

Вот почему я решил написать книгу об энергии. Приводя конкретные примеры из жизни, я расскажу, как решать всевозможные проблемы с энергией и как люди с разными особенностями и характером могут увеличить свой энергетический поток.

Что мы будем понимать под энергией

Задумывая эту книгу, я сразу наткнулся на уязвимое место: само слово «энергия» в том понимании, в каком я хочу о ней говорить, — это нечто неопределенное и неточное. Не существует дискурса, в котором слово в этом значении было бы точным термином. Вместе с тем в популярной психологии и обыденном языке слово «энергия» используется постоянно, и как всегда, нам кажется, что мы друг друга очень хорошо понимаем.

Чтобы добиться хоть какой-то ясности, я поговорил со знакомым физиком и попросил его прояснить для меня физическое определение энергии. Я был уверен, что это даст мне лучшее понимание того, как определить ту «энергию», о которой мы говорим применительно к человеку. Но все оказалось непросто.

— В физике, — сказал мой знакомый, — определение энергии таково: «Энергия — общая количественная мера движения и взаимодействия всех видов материи». Мне кажется, это определение вряд ли что-то тебе даст.

Я был вынужден признать, что физическое определение действительно далеко отстоит от того, о чем я думаю, и что оно мне не вполне понятно.

— Не волнуйся, — улыбнулся физик, — ты не одинок. Понятие энергии очень трудно, даже невозможно усвоить из теории. Мой учитель говорил: «Не волнуйтесь, если вы не понимаете, что такое энергия. Когда

вы решите пятьсот задач, в которых энергия проявляется так или иначе, вы это поймете».

— Но ведь точно так же обстоят дела и с той энергией, о которой я пишу, — приободрился я. — У меня были сотни клиентов, которые говорили о разных проявлениях энергии, а также о ее нехватке, и из этой практики я почерпнул то, что знаю о ней.

— Возможно, это означает, — заметил мой собеседник, — что суть энергии в твоём понимании раскрывается в конкретных задачах и определять ее лучше через них.

В этих словах был хороший резон. Действительно, разумно дать определение энергии, исходя из того, в каких контекстах она работает.

Итак, мы пользуемся словом «энергия»:

- для обозначения некой силы, которая заставляет человека жить, действовать, предпринимать что-то новое;
- для измерения степени активности, витальности, бодрости, быстроты;
- для характеристики настроения, самочувствия здесь и сейчас;
- для оценки своих и чужих возможностей, выносливости, настойчивости, работоспособности, мотивации при решении какой-то задачи;
- для разговора об успешности и эффективности на средне- и долгосрочной дистанции;

- для передачи ощущения от коммуникации с деятельным харизматичным человеком, который «заряжает» других.

Несмотря на отсутствие строгого определения, мы все интуитивно понимаем, что такое «энергия» и «энергичный». Тем не менее в этом интуитивном понимании есть и много путаницы, которая приводит нас в ловушки и заставляет строить воздушные замки.

Мифы об энергии

С энергией та же история, что и с деньгами. Все как будто отлично знают, что такое деньги, но при этом с ними связано и множество мифов и ложных представлений. Посмотрим, что верно, а что неверно в общественных представлениях об энергичных людях и энергии.

Миф 1

«Некоторые люди энергичны, а некоторые — нет. Энергичные люди энергичны всегда»

Это не так. Безусловно, у кого-то энергии в среднем больше, у кого-то меньше. Это зависит от многих факторов. Но посмотрим на разные стороны моего определения энергии. Не существует человека, у которого энергия как «настроение, самочувствие здесь и сейчас» была бы всегда одинаково высокой или одинаково низкой. Наш уровень энергии постоянно меняется. И меняется у всех по-разному. Нет никакого «энергичного человека вообще». У каждого свой энергетический профиль. Один человек выдерживает сумасшедшие авралы, а потом нуждается в отдыхе. Другой способен работать изо дня в день, но при спешке неэффективен. Третий имеет кипучий темперамент, часто взрывается и кричит, но делает в итоге даже меньше, чем четвертый, который выглядит немного вялым. В этой книге я расскажу о множестве разных энергетических профилей, в которых многие смогут узнать себя.

Миф 2

«Энергичные люди преуспевают в жизни, а не энергичные — терпят неудачу»

Даже если у вас совсем мало энергии, вы все-таки можете сделать многое. А если энергии много, это еще не гарантия успеха. Можно использовать с толком малое количество энергии, а можно выпустить весь пар в свисток. Вам наверняка встречались и те и другие случаи.

Миф 3

«Существуют простые универсальные рецепты, как стать энергичным. Просто нужно хорошо спать, правильно питаться, заниматься спортом и заботиться о себе — вот и все»

Это не совсем так. Здоровый образ жизни — неплохая штука, но и он не работает для всех одинаково. В этой книжке вы не найдете общих советов вроде средиземноморской диеты, йоги или бега. Гораздо важнее точно узнать свои личные «можно» и «нельзя». Кто-то чувствует себя полутрупом без девятичасового сна, а кто-то способен иногда месяцами спать меньше нормы и при этом неплохо себя чувствовать. Именно об этом я и буду говорить: как узнать себя, как понять, что влияет на уровень вашей энергии.

Миф 4

**«Энергия — это здоровье
и гормональный баланс. Если
энергии мало, надо лечиться»**

Хотя болезнь может высасывать энергию, это лишь один из факторов ее снижения. К тому же у двух людей, имеющих одинаковую болезнь, количество энергии может быть разным. И уж тем более неверно, что здоровый человек будет энергичен всегда. Связь есть, но не такая прямая.

Миф 5

«Энергия? — О чем вы говорите, надо просто больше стараться и не жалеть себя»

Энергия, как и многие другие психические и психологические характеристики человека, не поддается объективному измерению. Некоторые преувеличивают свои возможности, некоторые их преуменьшают. Стратегия «больше стараться и не жалеть себя» демонстрирует одно из возможных отношений к своей энергии: «Я не хочу знать, сколько осталось топлива в баке, я буду просто жать на газ». Результат такого подхода может быть, как вы понимаете, разным. В некоторых ситуациях он спасителен, в других — смертелен.

Миф 6

«Чтоб экономить энергию, надо правильно спланировать жизнь»

Другой характер, другая стратегия отношения к энергии: разделить ее на маленькие порции и жить отмеренными отрезками. У этой стратегии есть свои плюсы и свои подводные камни. Но и она не панацея. Тщательное планирование, если оно не основано на хорошем знании своих особенностей, не поможет ни увеличить уровень энергии, ни предотвратить ее спады.

Миф 7

«Энергия — это страсть! Когда приходят сильные желания, все получается само, энергии прибавляется»

Это чистая правда. Но есть и другая: когда энергии нет, то не хочется ничего. Где яйцо, а где курица? Понять это невозможно даже в сравнительно простых случаях. Например, либидо мужчины или женщины сильнее, когда выше тестостерон. Однако верно и обратное: тестостерон повышается, когда мы чаще занимаемся сексом. Скорее всего, этот механизм работает в обе стороны. «Просто чего-нибудь сильно захотеть» не сработает, если энергии изначально не было.

Миф 8

«Полюби себя, и появится энергия. Нас научили не любить себя, поэтому и энергии не хватает. Энергия есть у тех, кто любит себя»

Миф позитивной психологии, основанный, если копнуть чуть глубже, на идее о всевластии мысли. На трибуне стоит энергичный человек, который делится с нами секретом своего успеха, своей харизмой. Он очевидно уверен в себе, он себе нравится. Мы можем подражать ему, и все пойдет как по маслу. Начни думать как миллионер, и твои миллионы быстро найдут к тебе дорогу. Улыбайся зеркалу каждое утро, и твоя депрессия пройдет сама. Если бы все было так просто!

Впрочем, и в этой сказке есть зерно правды, если под нелюбовью к себе понимать плохие когнитивные привычки (автоматические мысли, полные самоуничижения, обобщений, навязчивостей). Такие привычки действительно могут стать дырами, в которые утекает энергия. Об этом мы поговорим во второй главе.

Миф 9

«Знание — сила: если ты хорошо знаешь, как поступать, то есть и энергия»

Энергия знания может быть одной из важных составляющих энергии в целом. Причем не важно, заблуждаемся мы или нет, так что лучше даже сказать «энергия уверенности». Но и тут я предложил бы перевернуть высказывание: когда у нас есть энергия, мы знаем, как поступать. Мы знаем людей, готовых бесконечно собирать информацию и не действовать, — и людей, которые принимают множество не всегда удачных решений с кондачка.

Миф 10

«Энергия — это спонтанность, поток. Энергичный человек не думает, а действует, причем быстро»

Совершенно необязательно. Это зависит от того, как устроены наши внутренние механизмы получения, переработки, накопления и выдачи энергии. Есть люди, которые как будто обладают огромным внутренним резервуаром энергии: они могут долго-долго накапливать ее, а потом долго-долго тратить. Точно так же, как деньги — это иногда сокровища, а иногда потоки доходов, иногда долгосрочные инвестиции, а иногда торговля внутри дня, энергия может быть размещена и вложена по-разному.

Миф 11

«Энергия — это высокая степень ориентированности: быть в правильном месте в правильное время, тусоваться с правильными людьми, быть современным и актуальным. Если быть там, где сейчас много энергии, и с теми, у кого ее много, тоже станешь энергичным»

Очень любопытный миф. Действительно, энергию можно в какой-то мере получить от других автоматически, зарядиться ею, даже заразиться, просто постояв рядом. Когда приходишь на концерт, где все орут, прыгают, машут руками, или на выступление известного мотиватора, трудно остаться в стороне от всеобщего возбуждения. Попадая в компанию, где все в энтузиазме, тоже начинаешь бегать туда-сюда как наскипидаренный и генерировать идеи. Многие мои клиенты разделяют это убеждение. Но они сталкиваются с тем, что такой внешний способ получения энергии не держится долго. Внутренняя организация характера вступает в конфликт с зарядкой извне. Наступает похмелье, требуется «поддать еще». Я знаю людей, которые постоянно ходят

на мотивационные тренинги, но никак не могут конвертировать эту получаемую извне энергию в собственную направленную деятельность. Это происходит потому, что внешнюю энергию надо, как говорят психологи, интернализировать, переварить, нужно, чтобы она вступила в плодотворное взаимодействие с внутренними факторами. Мало просто попасть в нужное место, встретить энергичных людей и потеряться об них, чтобы «высечь искру», — надо, чтобы у нас был внутренний механизм преобразования этой искры в собственную энергию.

Миф 12

«Утром у человека больше энергии, значит, надо рано вставать»

Один из самых популярных мифов в этом духе, хотя есть и другие. Все обобщающие убеждения не верны. Каждый из нас индивидуален. Кто-то действительно чувствует себя утром более свежим, но если это не ваш случай, то не стоит пытаться переломить свою природу только потому, что «все великие люди вставали рано», тем более что это не так. (Лично я иногда могу поработать и в пять утра, потому что часто сплю в два приема: примерно с полуночи до четырех, а потом с шести утра до девяти. Не думаю, что это можно назвать ранним вставанием, тем более что я, собственно говоря, стараюсь в эти часы работать лежа.)

Миф 13

«Если хорошо выглядишь, на тебя смотрят другие, и это заряжает энергией»

Повторю то, что верно для большинства мифов: неизвестно, что тут причина, а что следствие. Скорее, энергичный человек может выглядеть хорошо, так что другим хочется на него смотреть. С другой стороны, восхищение других действительно может давать энергию, но не всем и не всегда. Иногда человек тратит последнюю энергию на то, чтобы выглядеть хорошо и казаться энергичным.

Самое интересное, что если посмотреть на каждое из этих убеждений, то видно, что почти все они вполне рабочие. Кому-то действительно полезно вставать в пять утра. Чью-то энергию и впрямь подхлестнет общение с правильными людьми. Кто-то жить не может без восхищения и становится бодрее, когда купается в лучах славы. Проблемы начинаются, когда мы начинаем считать, что это (что бы то ни было) — универсальная характеристика энергии или универсальный рецепт, который поможет ее увеличить.

На самом деле таких рецептов нет вообще.

Нет никакой общей для всех энергии, которая бы одинаково выглядела и одинаково себя проявляла.

Невозможно нарисовать единый портрет энергичного человека.

Энергия у всех разная.

Такие разные энергии

В этой книге я буду говорить о семерых людях, моих клиентах, каждый из которых пришел ко мне со своей «энергетической» проблемой. Каждый из них — по-своему энергичный человек. При этом у всех у них энергия разная, не похожая на другие. Каждый предъявляет свою проблему, за которой стоит определенное устройство «энергообмена» со своими особенностями.

На примере этих семерых клиентов нам удастся поговорить о семи разных «кустах проблем», которые часто волнуют людей.

В первой главе мы поговорим о людях, которые чувствуют постоянную нехватку энергии. Иногда ее на самом деле не хватает, иногда это субъективное ощущение. Вопрос в том, чтобы правильно оценивать, сколько энергии у нас есть, а может быть, и немного повысить ее уровень: эффективно использовать существующие возможности, найти новые способы подзарядки.

Во второй главе мы обсудим то, что многие, говоря о себе, называют «ленью и прокрастинацией». Чувство, что я мог бы делать больше, но энергия куда-то уходит на полпути; ощущение полузаряженных батареек — штука очень распространенная. Истинная причина — энергетические дыры: неосознанные привычные чувства, которые и заставляют нашу энергию

.....

незаметно утекать в никуда. Как уловить, осознать эти чувства, заделать дыры и жить полной жизнью?

В третьей главе речь пойдет о «слишком хорошей внутренней дисциплине» — зажатости, скованности, блокировании энергии и чувств и о том, как их можно хоть отчасти разблокировать. Чувства чрезвычайно важны для энергии. Люди, которые по разным причинам их подавляют, лишают себя мощного источника внутренней силы. И наоборот, когда мы даем себе возможность проявлять чувства, становимся разнообразнее в наших реакциях, то получаем новые импульсы к действию. На примере моего героя мы увидим, как можно начать разрешать себе чувства, не опасаясь, что они помешают работать и жить.

Четвертая глава посвящена ощущению энергетической «колеи», «болота», жизненного «тихого омут». Многие из нас только мечтают об уютной стабильности, но что, если она длится слишком долго, а куда еще можно развиваться — совсем непонятно? Не хочется рисковать, лишаться привычного и удобного, но чувство «как же все это надоело» усиливается, а энергии на перемены с каждым годом становится все меньше. Как решиться изменить жизнь, не разрушая ее? Как найти в себе энергию не только на настоящее, но и на будущее?

В пятой главе мы научимся замечать наши энергетические циклы — разнообразные состояния, связанные с подъемами и спадами энергии. Циклы энергии

естественны, как времена года или смена дня и ночи. Проблема в том, что многим из нас хочется переживать только высокоэнергичные состояния, а периоды, когда стоит сбавить активность и замедлиться, люди не замечают. Это может приводить к проблемам: наша энергия меняется ритмично, а мы пытаемся жить линейно, давая себе одинаково высокую нагрузку. Поговорим о том, как с толком использовать свои ритмы, минимизировать ущерб от спадов и в полной мере радоваться подъемам.

В шестой главе мы на примере одного из наших героев рассмотрим, как наша цивилизация научилась перенаправлять и переупаковывать энергию агрессии. В группах разного типа это происходит по-разному — более или менее эффективно и плодотворно. Что делать с агрессией и можно ли использовать агрессивную энергию в мирных целях? Должен ли лидер помочь людям в группе, которой он руководит, направить их агрессивные импульсы? Помогает ли компаниям тимбилдинг и почему шутка лучше боксерской груши?

Наконец, тема седьмой, **последней главы** — высокая энергия. Иногда нам кажется, что если энергии у нас много, она поможет решить все проблемы. Это не совсем так. Героиня последней главы, как и многие другие очень энергичные люди, имеет дело со своими собственными «подводными камнями», которые могут помешать ей использовать свой мощный поток энергии на полную катушку. Мы поразмыслим над тем, какова обратная сторона постоянной

.....

активности, зачем нам нужно делать паузы и почему некоторые их опасаются.

Говоря о разных проблемах, с которыми пришли ко мне герои моей книги, я не буду предлагать ни им, ни читателю никаких общих рецептов. Одинаковых трудностей не бывает. Даже если два человека сформулировали свою проблему одними и теми же словами, на самом деле эти проблемы разные, и решения у них будут совершенно разными.

Тем не менее некоторые проблемы, если можно так выразиться, растут на одной ветке. И возможно, в какой-то момент вы обнаружите себя сидящим на одной ветке с кем-то из героев этой книги — или даже с несколькими из них.

Цель книги — поговорить о часто встречающихся проблемах с энергией, подумать, какими способами можно решать их в конкретных случаях, и помочь читателю найти черты своего личного, индивидуального энергетического профиля, то есть понять:

- как именно устроена наша личная энергия;
- из каких источников она берется;
- как накапливается;
- как используется;
- на чем теряется.

И так далее.

Этим мы и займемся.

Итоги введения

- 1.** Энергия — одна из важнейших современных ценностей, так как именно благодаря ей люди творят и взаимодействуют. Энергия — новая валюта, которая всегда желанна. Поэтому нам хочется знать, как обращаться со своей энергией и как стать энергичнее.
- 2.** Энергия видна только в момент ее проявления. Мы видим проявления энергии, определяя ее через конкретные задачи, которые она решает, например, для обозначения некой силы, которая заставляет человека жить, действовать, предпринимать что-то новое.
- 3.** С энергией и энергичными людьми связано множество мифов. Почти во всех этих мифах есть доля правды. Они плохи только тем, что пытаются предложить нам универсальную характеристику энергии или универсальный рецепт, который поможет ее увеличить. На самом деле таких рецептов не существует. Нет никакой общей для всех энергии, которая бы одинаково выглядела и одинаково себя проявляла, и невозможно нарисовать единый портрет энергичного человека. Энергия у всех разная.
- 4.** Цель этой книги — поговорить о часто встречающихся проблемах с энергией, подумать, какими способами можно решать их в конкретных случаях и помочь читателю найти черты своего личного, индивидуального энергетического профиля, то есть понять: как именно устроена наша личная энергия, из каких источников она берется, как накапливается, куда идет и на чем теряется.

Глава 1

«Просто нет сил»