

Серия «Пора к психологу»

Галина Стороженко
Светлана Даренских

ПЕРЕЕЗД В НОВУЮ ЖИЗНЬ



Ростов-на-Дону



2024

УДК 159.9
ББК 88.50
КТК 017
С82

Стороженко, Галина.

С82 Переезд в новую жизнь / Галина Стороженко, Светлана Даренских. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 191 с. — (Пора к психологу).

ISBN 978-5-222-39845-6

Кто из нас хотя бы раз не мечтал всё бросить и переехать в новую жизнь? Или вы решились и всё-таки сделали это? А может, вы из тех, кому предстоит или уже пришлось вынужденно сменить место жительства?

Один из авторов этой книги, коуч Галина Стороженко, имея за плечами опыт не одного переезда, сопровождала такие процессы у многих своих клиентов. История драматичного переезда психолога Светланы Даренских, соавтора, стала сюжетной основой книги и держит в напряжении до последней страницы!

Вы узнаете об интересном опыте двух разных переездов авторов книги: две столицы, два взгляда — коуча и клиента-психолога — на одну и ту же тему.

Вас ждут советы и лайфхаки, как переехать на новое место жительства и улучшить качество жизни; какие есть возможности, подводные камни и трудности и что можно поменять в своей жизни уже сейчас, не меняя кардинально город или страну.

УДК 159.9
ББК 88.50

ISBN 978-5-222-39845-6

© Стороженко Г., Даренских С., текст, 2023
© Стороженко А., иллюстрации, 2023
© ООО «Феникс», оформление, 2024
© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

ВВЕДЕНИЕ

*— Не грусти, — сказала Алиса. —
Рано или поздно всё станет понятно,
всё встанет на свои места
и выстроится в единую красивую схему,
как кружева.
Станет понятно, зачем всё было нужно,
потому что всё будет правильно.*

Льюис Кэрролл. Алиса в Стране чудес

Кто из вас хотя бы раз в жизни не мечтал всё бросить и переехать в новую жизнь? А сколько раз вы решились и сделали это?

Я переезжала трижды. Первый раз неосознанно, в возрасте двух лет, когда мои родители по распределению после окончания вуза поехали строить новый город атомной промышленности. Второй раз — в студенческие годы, поступив в университет в Ростове-на-Дону. Третий — в Санкт-Петербург. Уже по-взрослому, всей семьей: с мужем, детьми, кошкой и черепахой. И что-то мне подсказывает, что это не последний переезд.

Тысячи моих клиентов в коучинге тоже задумывались, как переехать в новую жизнь: получить новую работу, открыть новый бизнес, купить новый дом или перебраться в другой город или даже страну.

Широта моей картины мира помогает рассматривать переезд не только как физическое перемещение в новое пространство. Я исследую тему более масштабно: как можно переехать в новое качество жизни в своем мышлении, сознании, не меняя дислокации.

В этой книге мы расскажем об интересном опыте двух разных переездов на новое место жительства, меня (коуча) и моей клиентки — психолога Светланы Даренских. Ее драматическая история переезда из небольшого провинциального городка в Москву, конечно, не сравнится по накалу эмоций с моей, спокойной и размеренной. Тем интереснее будет увидеть два переезда в два разных мегаполиса и два взгляда — коуча и психолога — на одну и ту же тему.

История Светланы будет рассказана от лица Марии. Использование вымышленного персонажа позволит Светлане чувствовать свою защищенность как клиента, с одной стороны, и даст волю воображению и возможность творить сюжет без ограничений — с другой.

В результате этого творческого исследования я и мой соавтор поделимся своими выводами и лайфхаками, как переехать на новое место жительства и улучшить качество жизни, какие есть возможности, подводные камни и трудности и что можно поменять в своей жизни уже сейчас, оставаясь в пределах привычного географического пространства.

В большинстве глав дается описание двух параллельных процессов: как тот или иной этап проходил в моей жизни, в моем собственном переезде и как я видела, сопровождала этот процесс у своего клиента в серии коуч-сессий. Кроме того, у вас будет возможность увидеть, что в это время чувствовала, переживала героиня повествования Маша, посмотреть на ситуацию ее глазами.

Мы начинали писать эту книгу, когда ничто не предвещало спецоперации и таких кардинальных изменений в жизни большинства людей как нашей страны, так и мира в целом. За первый месяц этих беспокойных событий множество наших знакомых и клиентов приняли решение о переезде в другую страну. Некоторые за это время успели и переехать, и вернуться обратно. Сейчас всё больше приходит понимание, что мы все

находимся в состоянии переезда в новую реальность, в новую жизнь.

Для меня и моего соавтора, как для специалистов помогающей профессии, эти месяцы изменений были новым уровнем тренировки безоценочности. И неважно, в какой роли мы находились — коуч, психолог, преподаватель, модератор, друг и т. д. Умение слушать клиента, не оценивая его мысли и поступки, всегда было важным аспектом для специалиста, работающего с человеком, но в настоящее время безоценочность стала ключевой компетенцией. А еще — умение слышать себя, чувствовать свою силу и быть опорой для себя и других. Слушая разногласия мнений и точек зрения, аргументы с каждой стороны, я руководствовалась своей логикой принятия решений о переезде и... понимала, что, собственно, переезд как перемещение в пространстве здесь ни при чем.

По большому счету каждый регулярно решает для себя внутренний конфликт:

- ▷ свободы выбора;
- ▷ принятия или изменения происходящего;
- ▷ безопасности физической и психической.

Как психолог, я ратую за мир в душе и в голове, без внутриличностных конфликтов.

Как коуч, я помогаю найти будущее в меняющейся реальности. Сформулировать и создать свое качество жизни, где бы вы ни находились. Убеждена, что есть только одна причина для переезда — желание изменить качество жизни. Другое дело, что для каждого из нас оно состоит из разных компонентов.

Задумайтесь: что значит качество жизни для вас?

Для меня и соавтора качество жизни — это в первую очередь:

- ▷ безопасность. Базовая потребность, актуальность которой все остро ощутили в 2020-е годы. Сейчас каждая из нас чувствует себя в безопасности именно в России — в Петербурге и в Москве — в своей семье;

- ▷ быть вместе с близкими людьми. Качество отношений — близость, открытость, искренность;
- ▷ качество очного образования для детей и себя. Дистанционное теперь доступно по всему миру, нужно только знание языков;
- ▷ возможности для развития. Профессионального и личного.

Если с целеполаганием — чего я хочу в жизни — всё более или менее понятно, то путь достижения этого светлого будущего и качества жизни у каждого свой. Тернистый или легкий, с переездом или без.

Гораздо более сложным моментом является внутриличностный конфликт. Быть или не быть? Решиться или остаться?

Наш проект «Переезд в новую жизнь» задумывался именно для того, чтобы разобраться с этими сомнениями. Эта книга — книга-инструкция, книга-тренинг — содержит вопросы и ответы, которые помогут продвинуться в понимании своего желания изменений. Кроме того, здесь вы найдете упражнения и техники, которые можно использовать для решения не только вопросов переезда, но и любых других, с которыми приходится сталкиваться в повседневной жизни.

В добрый путь! Переезжаем! В новую жизнь!

Познакомиться с попутчиками, авторами этой книги, вы можете в видеоинтервью по QR-коду. Включите камеру вашего смартфона, наведите на QR-код, и вы увидите интервью Галины Стороженко и Светланы Даренских об этой книге.



ГЛАВА 1

Параллельные процессы. Начало

*Дело не в дороге, которую мы выбираем, —
то, что внутри нас,
заставляет нас выбирать дорогу.*

О. Генри

Сейчас я даже вспомнить не могу, как вообще зародилась идея переезда нашей семьи. Что было той критической точкой принятия решения? Одно могу сказать точно: это решение вызревало в нашей семье года три, а может, и пять лет.

Возможно, это произошло, когда в очередной раз муж вернулся с работы или из командировки поздно ночью (или рано утром), разбитый и подавленный. Когда в очередной раз ему не дали повышения или обесценили его работу.

Или в тот момент, когда в сердцах муж сказал мне, что в его закрытой секретной профессиональной сфере он точно не сможет найти работу в нашем городе и что вообще есть всего пять предприятий в России по его профилю. К тому же зарубежье для него закрыто по той же причине секретности.

А может, стимулом стала и моя сестра-погодок, с которой у нас очень часто происходят параллельные процессы в жизни. Она со своей семьей приняла решение о переезде на постоянное место жительства в Испанию — на Канарские острова.

Или мне самой захотелось новизны? Была еще одна личная причина, когда за три года до переезда моя карьера в Ростове-на-Дону вдруг расцвела благодаря федеральным проектам, работе с командой губернатора и министерств региона. Тогда же вышла в свет моя первая книга «Стать коучем президента», получившая серьезное признание и ставшая бестселлером. Начались презентации в разных городах и странах. Я вдруг почувствовала, что это такое — расцвет карьеры. На этом

фоне десятилетняя профессиональная стагнация мужа была для меня невыносима. Я хотела видеть его таким же успешным в карьере и счастливым. Тогда для меня это было даже важнее, чем собственные достижения.

У меня за плечами был солидный опыт в сфере управления персоналом, подбора и хедхантинга руководителей. Карьерный консультант и коуч во мне постоянно раздумывали, что же следует предпринять, чтобы продвинуть карьеру мужа. А когда он приехал из очередной командировки и сказал, что время пришло, ему сделали предложение и мы переезжаем в Петербург, я вдруг растерялась и оказалась к этому не готова. Петербург? Я была уверена, что это будет Москва. Да и при всём желании в момент принятия решения я всё равно оказалась не готова. У меня возник миллион контраргументов.

А как же родители останутся без нас?

А как же мой бизнес, наработанные связи и клиенты?

А как же дети, их школы, кружки, секции?

Как же родные, друзья и любимые места?

Недвижимость, в конце концов. Мы только закончили дизайн-ремонт в новой квартире, вместе с родителями купили и перестроили загородный дом.

И всё заново, с нуля?

Конечно, это самообман и тупиковые мыслительные стратегии, как качели «хочу, но никак не могу», на которых ты можешь раскачиваться не один год и не решиться с них прыгнуть в новую жизнь. Некоторые так и качаются много лет, а потом уже поздно, поезд ушел, окно возможностей закрыто. На старости лет жалеют, что так и не сделали то, что хотели.

Мы решились. Но потребовалось долгих девять месяцев на согласование всех условий, подписание оферта, объявление мужа на работе об уходе, которые совпали с началом пандемии. Мне было немного проще — только продумать и согласовать

ПЕРЕЕЗД В НОВУЮ ЖИЗНЬ

изменение формата работы с моим партнером по бизнесу. Мучительных девять месяцев, когда ты одной ногой тут, а другой — уже в незнакомом тебе месте.

В первый же месяц моих жизненных перемен и смятений мы познакомились с Марией.

ГЛАВА 2

Что ты сидишь?

Желание нас ослепляет, и мы часто обманываемся.

*Но если бы мы отказались от желаний,
вся жизнь была бы ошибкой.*

Ромен Роллан

— Дорогой, любимый папочка, поздравляю тебя с днем рождения! Я очень рада, что ты у меня такой замечательный! Спасибо, что так много делаешь для меня. — Машину речь прервал звонок телефона, но она, смахнув легким движением вызов, продолжала: — Обязательно будь здоров, весел и мечтай! И пусть твои желания сбываются! Люблю тебя! С днем рождения!

Зазвенели бокалы. Пригубив шампанское, Маша с любопытством посмотрела на телефон, и в голове у нее пронеслось: «Интересно, что хочет Наташа?» Маша поймала вопросительный взгляд мамы и быстро ответила:

— Наташа звонила.

Машина мама без слов поняла, о ком идет речь. Они вообще достаточно хорошо понимали друг друга: в их отношениях время от времени возникали трения, но каждый раз кто-то из них шел навстречу, сглаживая ситуацию.

На домашнем празднике было не много людей, только самые близкие: Маша с мужем и детьми и ее брат с женой. Поэтому совсем скоро Маше удалось ускользнуть из-за праздничного стола, чтобы перезвонить.

— Привет, Наташа! Рада тебя слышать! Как у тебя дела?

— Всё хорошо. Хотела спросить, могу ли я дать твой телефон моей знакомой, ей нужен психолог.

Такие звонки Маше поступали регулярно. Она была психологом с приличным стажем и считала себя хорошим специалистом,

способным помочь клиенту в любой ситуации. Главное — чтобы клиент прошел все этапы сопротивления, обесценивания нового и продолжал действовать, реализуя свое желание.

Кандидатская степень давала Маше возможность быть еще и преподавателем одного из вузов своего небольшого города. Впрочем, не такого уж и небольшого — столица целого края. На педагогическом поприще Маша тоже вполне успешно реализовалась. Она с большой любовью относилась к студентам, хотя со спокойным сердцем могла отправить нерадивого учащегося на пересдачу.

— Конечно давай, — легко сказала Маша и начала расспрашивать про Наташины дела, про дочь и мужа.

Наташа уже много лет жила в Санкт-Петербурге — как уехала поступать в аспирантуру, так и осталась там. И за это время у нее появились дочь, квартира в отличном месте и машина. А потом уже и мужа встретила. Так тоже бывает.

— У нас всё отлично, скорее всего, так же, как и у вас. Работа — дом, работа — дом... Приезжайте в гости. Или вообще переезжайте. С твоей квалификацией точно проблем с работой не будет. Поехала бы?

— Легко! — И Маша заливисто рассмеялась. Она вообще была легкой на подъем. По ее собственному мнению, это был путь: путь в легкость, путь к себе, куда она регулярно возвращалась, желая сделать свою жизнь еще более интересной и увлекательной.

— Что ты смеешься?! Я совершенно серьезно. Высылай мне резюме, я спрошу у руководителя, у нас вроде расширение.

— Хорошо, договорились, на днях отправлю, — согласилась Маша и стала прощаться с Наташей.

— Телефон твой даю, от тебя жду резюме, папу поздравь от меня с днем рождения, маме привет, тебя обнимаю, — подвела итог Наташа и положила трубку.

Глава 17. На коне! Бизнес-иммиграция. Инвестиционное гражданство.....	139
Глава 18. Иметь или не иметь? Покупать недвижимость или снимать?	145
Глава 19. Как пережить переезд.....	153
Глава 20. Переезд без переезда.....	161
Глава 21. Неумная тяга к переездам	175
Заключение.....	182
Приложение 1	184
Приложение 2	186
Список литературы	189

Популярное издание

16+

Галина Стороженко, Светлана Даренских

Переезд в новую жизнь

Ответственный редактор *Ю. Шевченко*

Выпускающий редактор *Г. Логвинова*

Технический редактор *С. Верескун*

Верстка *Н. Шурыгиной*

Иллюстрации *А. Стороженко*

Корректор *Ю. Пацула*

Формат 60×90/16. Бумага офсетная.

Тираж 2500 экз. Заказ

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс»

Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,

г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150

Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 03.2024.

Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»,

Филиал «Дом печати – ВЯТКА»

Юридический адрес: 115054, Россия,

г. Москва, ул. Валовая, д. 28

Фактический адрес: 610033, Россия, Кировская область,

г. Киров, ул. Московская, д. 122

Свои пожелания и предложения по качеству
и содержанию книг вы можете сообщить по e-mail:

idea@fenixrostov.ru.