

Галина Виктория
Кушнарера Шиманская



И ЧТО!

Легкое
руководство
по выходу
из сложных
психологических
ситуаций

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. О чем эта книга?	9
Глава 1. Я себе не нравлюсь	17
Глава 2. Я не сексуальна	41
Глава 3. Я недостаточно... ..	61
Глава 4. Я все еще не замужем	83
Глава 5. Дети и прочие неприятности	105
Глава 6. Родители-вредители	133
Глава 7. Работа, финансы, карьера	153
Глава 8. Жизнь несправедлива	171
Глава 9. Я боюсь будущего	187
Послесловие	204
Благодарности	206



ПРЕДИСЛОВИЕ

О чем эта книга?

Вы держите в руках практическое пособие по выходу из сложных жизненных ситуаций. Можно сказать, что эта книга работает как личный коуч, который помогает справиться с подобными ситуациями. Только он всегда у вас под рукой.

Кризисы бывают разные: серьезные и не очень, повторяющиеся и разовые, настоящие и выдуманные, ожидаемые и непредсказуемые, болезненные, внезапные — как удар. Но их объединяет одно: из них сложно выйти и они сильно портят нам жизнь. Попадаешь в эту колею — и привет! Дни, недели, месяцы, а иногда и годы ходишь подавленный, без сил, без радости, без энергии. Знакомо?

И вы не одиноки. По статистике, больше половины жителей планеты Земля не чувствуют себя счастливыми. Причинами несчастья называют низкий доход, проблемы со здоровьем, волнения, тревоги и неуверенность в завтрашнем дне. Из жителей 155 стран, которые участвовали в исследовании ООН в 2009 году, более половины опрошенных указали уровень счастья ниже 50%. Только трое из десяти жителей Земли чувствуют себя очень счастливыми, около половины говорят, что относительно счастливы, но тревоги

И что?

и страхи не дают им почувствовать себя полностью счастливыми, а 14% считают себя откровенно несчастливыми*.

Похоже, проблема действительно масштабная. Половина населения Земли не чувствует себя счастливыми! Вы только задумайтесь над этой цифрой! И знаете что? Нас, авторов, это категорически не устраивает!

ГК Лично мне не нравится видеть грустные, унылые, обреченные лица дома, в транспорте, на работе, даже на детской площадке. Не нравятся мне люди-зомби. Хочу живых, приветливых и доброжелательных! Да, имею наглость заявлять, что желаю видеть вокруг себя счастливых и психически здоровых людей. Дайте мне другой глобус! В какой-то степени, получается, я пишу эту книгу, провожу тренинги, как и моя коллега Виктория, исключительно для своей эгоистичной пользы и на потребу собственной мечтательной душе.

Я не альтруист, я реалист. Мне нравится, когда людям хорошо, легко и радостно, по одной простой причине: когда им хорошо — тогда и мне хорошо. Мы все взаимосвязаны, взаимозависимы, взаимопереплетены. А это означает, что вы мне нужны. Счастье каждого — моя личная выгода. Именно поэтому мы, авторы, со своей стороны, сделаем все, чтобы счастливых людей вокруг нас становилось больше.

* Источник информации: URL: <http://gtmarket.ru/news/state/2009/02/26/1934>; <http://russian.rt.com/world/article/370406-schaste-oon-issledovaniye>. Более свежие исследования по теме: URL: <http://gtmarket.ru/ratings/world-happiness-report>. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания авторов.*

Какие темы мы обсудим?

В книге девять глав, и вместе они составляют своеобразный топ-лист наших внутренних переживаний. Мы их долго отбирали, так как оказалось, что люди умеют заморачиваться буквально из-за всего. А «все» в книгу не поместить. Так что итоговый вариант покрывает только самые насыщенные темы, которые мы регулярно встречаем в своей рабочей — тренерской и консультационной — практике. Итак, вот они.

1. Я себе не нравлюсь.
2. Я не сексуальна.
3. Я недостаточно...
4. Я все еще не замужем.
5. Дети и прочие неприятности.
6. Родители-вредители.
7. Работа, финансы, карьера.
8. Жизнь несправедлива.
9. Я боюсь будущего.

Структура

Каждая глава построена по следующему алгоритму:

1. Описание и детализация проблемы. Кейсы, примеры, истории.
2. Общие принципы выхода из таких ситуаций. Что делать?
3. И наконец, упражнения и формы для самостоятельной работы.

И что?

Пишем об этом специально, чтобы вы знали, как наилучшим образом использовать книгу и где располагаются прикладные, практические блоки.

Цель книги и наше внутреннее страстное желание — чтобы вы тоже освоили этот навык: быстро трансформировать любую сложную ситуацию в поиск решения и обретения ресурсного состояния.

Почему «И что?»

В свое оправдание скажем, что на английском это звучит лучше. Хотя объяснение так себе, конечно. Просто при общении с клиентами именно такой вопрос хочется задать чаще всего. «И что?» Ну хорошо, в вашей жизни было много чего — хорошего и плохого. Предположим даже, что плохого больше (хотя смотря с кем сравнивать). Обстоятельства — да, они такие. Почти всегда неидеальны. Ну а дальше-то что? Вы с этим планируете как-то разобраться? Или так и будете пестовать свою боль, культивировать злобность и упиваться несправедливостью Вселенной? Да, она порой жутко несправедлива. Ну а как может быть справедливо то, что началось с Большого взрыва? И что? Дальше что?

Вот вы сейчас на каком-то этапе своей жизни. Травмированные и всеми обиженные. Дальше что? Не надоело быть в этом состоянии? Может, попробуем сдвинуться с него? Способы есть! Их, кстати, придумали такие же, если не более травмированные, как вы... Многие

из них прошли через то, что мы видим только в ужастиках или качественных мелодрамах. И выжили! И остались людьми! А потом научили других, как с этим справляться. Так что, если вы готовы начать свой путь к выздоровлению, вы в хорошей компании тех, кто такой дорогой уже прошел.

Для чего эта книга?

Самая скромная цель этой книги — рассмешить вас. На задачу-минимум вполне тянет.

Цель более серьезная — вдохновить вас на перемены в жизни. Улучшить ваше физическое и психологическое самочувствие. Дать большое количество практических заданий и действенных инструментов повышения качества жизни. За это огромное спасибо Виктории, 80% упражнений в данной книге — из ее арсенала.

Ну и совсем грандиозная цель — сделать вас более счастливыми. Чтобы впредь, какая бы ситуация ни произошла, вы всегда могли подключиться к внутренним силам через простой вопрос: «И что? Дальше что?»

Об авторах

О, мы же еще не представились.



Меня зовут Галина Кушнарева. Примеры из моей практики будут снабжены этим знаком.

Я бизнес-тренер, лайф-коуч, эксперт в вопросах межличностной коммуникации. Мама двоих детей. Выступаю на ТВ, радио,

И что?

профессиональных конференциях, преподаю в школах МВА. Последние двадцать лет обучаю людей и компании личной эффективности и публичным выступлениям. Кому хочется подробностей — заглядывайте на мой сайт kushnareva.ru.

Выражать себя красиво, вежливо, с деепричастными оборотами мне, конечно, нравится. Все-таки журфак МГУ, французский колледж журналистики CFPJ, работа в пресс-службе Госдумы меня определенным образом отформатировали. Но здесь, на страницах нашей книги, мне хочется выражать себя не столько красиво, сколько свободно, честно и порой даже провокационно. Мне кажется, до людей лучше доходит, когда называешь вещи своими именами.

Строго говоря, форма вторична по сравнению с намерением. А намерение у меня кристально ясное: я делаю это для того, чтобы вам было легче, чтобы до вас наконец дошло, что жизнь без состояния счастья или хотя бы без легкой симпатии к происходящему — это не самый лучший выбор. И вы в любой момент можете начать выбирать что-то более позитивное.

*Жизнь без состояния счастья или хотя бы
без легкой симпатии к происходящему —
это не самый лучший выбор. И вы в любой момент
можете начать выбирать что-то
более позитивное.*



И здесь вступаю я, Виктория Шиманская. Текст, написанный мной, будет помечен этим знаком.

Я доктор психологии, эксперт по развитию эмоционального интеллекта, создатель цифрового университета диагностики и развития soft skills (универсальных компетенций) SKILLFOLIO и практикующий тренер и психолог с двадцатилетним стажем. Так сложилось, что темой развития EQ (Emotional Quotient, эмоционального интеллекта), навыков коммуникации, креативности, критического мышления и других популярных ныне компетенций я начала заниматься задолго до того, как они стали модными. И сейчас SKILLFOLIO объединяет более 1500 практик. Именно из них и выбирались конкретные инструменты помощи для этой книги.

Признаюсь, она у меня не первая. Мои работы уже переводятся на разные языки мира, включая китайский. Но именно эта — дебютная книга-коуч. Нам с Галиной правда очень хотелось помочь всем-всем. Мы практики. Более двадцати лет я поддерживаю людей как психолог и коуч, преподаватель в школах MBA в «Сколково», МГИМО, Московском институте психоанализа. Но даже если мы с Галей будем заниматься консультированием без сна и отдыха, мы все равно не успеем помочь всем. Зато это может сделать данная книга. Она станет карманным коучем и верным помощником для вас — и, уверены, для тысяч людей, их семей, родных и близких. Я, как и Галя, мама двоих детей, и мне хочется, чтобы они жили в мире, где люди умеют быть счастливыми.

Как нейробиолог, я открою вам секрет: счастье — это главный навык XXI века. Да, да, навык! Его можно развить. Человек способен пережить любое «что», если знает «ради чего». Наверняка вы тоже проходили через сложные периоды в жизни. Каждому хоть раз было страшно. Каждый хоть раз рыдал взахлеб и не мог остановиться. Каждому казалось, что вот сейчас самый ужасный момент в жизни. Но раз вы

И что?

здесь и читаете эту книгу, значит, сумели это перешагнуть и жить дальше.

Мне бы очень хотелось, чтобы в таких ситуациях у вас под рукой была эта книга, в которой вы нашли бы дельный совет и конкретную технологию, способные помочь выбраться из неприятностей быстрее и менее болезненно. Чтобы вы смело могли сказать себе или другому: «И что? Дальше что? Давай двигаться вперед».

Мы, авторы данной методики, испробовали этот принцип на себе. И теперь нам достаточно в любой ситуации сказать друг другу: «И что?» — мы начинаем дружно хохотать над собой, и удивительным образом все вопросы решаются. Принцип «И что?» стал для нас действенной мантрой-перегрузкой, помогающей двигаться дальше.

Познакомиться со мной ближе и задать любой вопрос можно через мой сайт shimanskaya.pro или в группах в Telegram и в социальной сети «ВКонтакте». Главное — ставьте отметку #коучкнига или #ичто, чтобы я не пропустила ваш запрос.

*Счастье — это просто навык,
которому можно обучиться
и который можно развивать.*

И что? И что дальше?

Дальше самое интересное... Читайте! Практикуйте! Наслаждайтесь!