

УДК 159.9
ББК 88.9
М69

Михалченко Е.

М69 Архитектура перемен : Как перестроить жизнь: от проекта до реализации / Елена Михалченко ; Пер. с англ. — М. : Альпина ПРО, 2024. — 191 с.

ISBN 978-5-206-00321-5

Для больших перемен одного желания и списков задач мало. Нужен каскад изменений на уровне мыслей, эмоций и действий, который запустит перестроение вашей жизни. Импульсом для перемен всегда служит смысл: внутреннее понимание того, зачем нужны изменения и какую цену придется заплатить за бездействие, сохранение того, что есть сейчас. А еще вам придется бороться со страхом этих перемен — да, обычно люди терпят до последнего, даже если понимают, что дальше так невозможно.

Эта книга предлагает системный подход к изменениям в жизни и карьере, который включает работу с мыслями, эмоциями и действиями. Автор предлагает действенную стратегию борьбы со страхом перемен, которая включает 18 шагов — конкретная методика, позволяющая запустить каскад перемен в вашей жизни.

УДК 159.9
ББК 88.9

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-206-00321-5

© Е. Михалченко, 2024
© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2024

Содержание

От автора	5
Введение	9
Как работать с книгой	11

Глава 1

Проектирование	13
Шаг 1. Осматриваемся на местности	15
Шаг 2. Прощаемся со старым	33
Шаг 3. Проектируем замысел	37
Шаг 4. Проверяем свою готовность	51

Глава 2

Возведение фундамента	57
Шаг 5. Формулируем смыслы	59
Шаг 6. Делаем выбор	65
Шаг 7. Создаем стратегию	74
Шаг 8. Составляем смету строительства, собираем ресурсы	82

Глава 3

Строительство	93
Шаг 9. Смело начинаем	95
Шаг 10. Следуем плану	107
Шаг 11. Создаем команду	115
Шаг 12. Готовимся к форс-мажору	130

Глава 4

Внутренняя инженерия	145
Шаг 13. Укрощаем страхи	147
Шаг 14. Успокаиваемся и поддерживаем энергию	157
Шаг 15. Перекодируем внутренний образ	161
Шаг 16. Активируем волю	168
Шаг 17. Включаем мотивацию	176
Шаг 18. Поддерживаем веру	183
 Заключение. У вас получилось!	 187
Об авторе	190

От автора

Вероятно, вы не раз мечтали улучшить свою жизнь: поменять работу, профессию, найти или закончить отношения, увлечься интересным делом, похудеть или переехать в другой город или страну. Вы продумывали план, писали списки желаний, может, даже ездили в места силы, но каждый раз возвращались к тому, с чего начали. И по-прежнему чувствуете, что проживаете будто бы не свою жизнь.

Почему? Для больших перемен одного желания и списков задач мало. Нужен каскад изменений на уровне мыслей, эмоций и действий, который запустит перестроение вашей жизни. Импульсом для перемен всегда служит смысл: внутреннее понимание того, зачем нужны изменения и какую цену придется заплатить за бездействие, сохранение того, что есть сейчас. А еще вам придется бороться со страхом этих перемен — да, обычно люди терпят

до последнего, даже если понимают, что дальше так невозможно.

Мы родились и живем в период, когда окружающая действительность показывает нам, что нет ничего неизменного. И государственные, и общественные, и личные процессы тоже ускоряются: то, что раньше зрело годами, сейчас воплощается в короткие сроки.

Когда мы наблюдаем за этим, обостряется собственное бессилие, если мы не реализуем собственный замысел, неслучившиеся перемены давят на психику больше, рушат самооценку, внутренний мир.

Но раз у вас в руках эта книга, значит, у вас уже созрело намерение переустроить собственный мир, внутреннюю и внешнюю реальность. И я могу в этом помочь.

Изменения — моя стихия. В детстве я некоторое время провела в неподвижности из-за болезни, с тех пор, наверно, и стала ценить возможность двигаться, свободу все менять. Я меняла жизнь, города, условия, обстоятельства, получала новое образование... Умение видеть возможности, заложенные в трудных ситуациях, и стремление приблизить результат сделали меня «психологом изменений» — именно с этим запросом ко мне приходят клиенты. Так обнаружилась моя суперсила — видеть перспективы и потенциал в самых сложных или вялотекущих ситуациях, когда человек уже отчаялся или чувствует беспросветный тупик.

Удивительные истории случаются постоянно, изменения в жизни моих клиентов происходят практически с первого дня нашей работы, еще до активных шагов к целям. Источник этого феномена очень рационально сформулировала моя клиентка: «Лена, вы мгновенно вселяете уверенность, что мои мечты достижимы и что я со всем справлюсь». Я понимаю, дело в появлении внутренней убежденности, что пределов нет и можно жить иначе. Эта вера дает мощный импульс для выхода из туннельного

мышления, когда пространство вариантов и сознание сужается и кажется, что выхода нет.

Часто нам не хватает энергии, дисциплины и настойчивости, и тогда надежда что-то изменить угасает.

И это я хорошо знаю, поэтому выработала методику движения к переменам, которая помогает перейти в качественно новое состояние, не выгорая, не сбиваясь с пути. Я верю, что могу помочь претворить изменения в жизнь многим людям.

В книге три линии:

- истории реальных людей, моих клиентов, разрешивших мне рассказать об их жизнях, изменив имена;
- анализ психологических процессов, которые подталкивают нас на перемены и в то же время мешают двигаться вперед;
- практические задания, которые позволят вам перейти от размышлений к делу и без психолога, один на один с книгой и собой совершить в вашей жизни нужный переход.

Схема действий имеет четкую структуру (спасибо за это умение моей первой юридической специальности) и опирается на несколько слоев практик из разных психологических направлений. В свою программу перемен я включила разные формы знаний: философии, логотерапии, социологии, метафизики, системно-семейной терапии, энеаграммы и др.

Все вместе это работает с разными видами перемен: и личными, и семейными, и карьерными.

Я надеюсь и верю, что она не только вдохновит вас на перемены, но и научит двигаться к ним поступательно, имея четкий план и стратегию, постепенно наращивая силу и уверенность. Я верю, что эволюция лучше революции, — мой метод жизнетворчества помогает создавать

и проживать перемены мягко и гармонично, не ломая себя, но добавляя себе новые качества и опыт.

Хочу вас подготовить: возможно, все будет медленнее, чем вы думали, будет сложно, нужный результат не придет с первой попытки — жизнь вообще не дает никаких гарантий, — но умение брать на себя ответственность в зоне неопределенности можно назвать самым ценным навыком XXI века.

Однажды решившись жить по своему сценарию, вы обретете смелость, устойчивость, силу, понимание себя и веру в свои возможности. Выбрав эту дорогу, вы уже не будете прежним, но никогда об этом не пожалеете.

Введение

Перемены — это то, чего мы боимся и жаждем одновременно.

Страх изменений заложен в человеке на генетическом уровне: когда-то смена средней температуры на пару градусов привела к вымиранию целых видов и изменению всей пищевой цепочки.

Кроме того, мы становимся осторожнее с возрастом, на своей шкуре успев прочувствовать, что перемены рушат старые программы, системы, привязанности. Это всегда переживания и потери. Мы рассуждаем так: «Если я разведусь (вступлю в брак, похудею, располнею, сменю профессию, отойду от дел совсем), я потеряю то, что имею сейчас, даже если это настоящее мне не очень нравится».

о | Кроме того, устоявшийся мир, даже если он вас не устраивает, стремится к стабильности. Существует понятие «противодействие системы». К примеру, человек

перерос компанию, принял решение уходить, готовит резюме, пишет заявление — и тут руководитель предлагает ему повышение зарплаты, изменение условий работы. И решимость сотрудника вот-вот испарится. Это проверка: система всегда стремится поддерживать гомеостаз. Как будто ты в матрице: пытаешься вырваться, а она тебя удерживает.

Но как бы ни была хороша стабильность, как бы ни удерживала нас система, мы жаждем перемен. Почему? Потому что перемены — это само вещество жизни, наша естественная среда обитания. Меняются времена года, суточные циклы, Земля находится в постоянном движении. Меняется экономическая ситуация в стране и мире, иногда и политический строй. И мы не можем оставаться неизменными в этой текучей среде. Наша жизнь — тоже череда перемен. В каждом из нас заложена эволюция. Проходя стадии взросления — от малыша, который делает первые неуверенные шажки, до специалиста в компании с семьей и личным авто, — мы совершаем рывки в развитии. Меняется наша внешность, стиль в одежде, привычки, окружение, финансовое положение. То есть мы с детства привыкаем к тому, что мир изменчив.

С одной стороны, мы желаем перемен, нам хочется движения, развития, расширения жизни — этому причиной внутренняя неустроенность, любопытство, вера в эволюцию и в конечном счете — стремление к счастью. С другой стороны, в нас заложен тормозящий фактор: страх потери контроля, предсказуемости, стабильности.

Но **ярче всего в жизни мы запоминаем именно изменения**. Как выходили замуж, женились, разводились, переезжали, как рождались и росли дети — учились ходить, говорить, читать, как путешествовали, запускали интересные проекты, покупали квартиру, делали ремонт, знакомились с новыми людьми... Изменения запечатлеваются в памяти сильнее всего, а в конечном счете наша жизнь — это то, что мы о ней помним.

Желанные перемены мы склонны оценивать как положительные, внезапные — требуют адаптации. И если им невозможно противостоять, надо либо их возглавить, либо подстроиться под их ритм. И тогда — парадокс — перемены (а точнее, способность их инициировать и проходить) оказываются самой стабильной опорой из всех, что у нас есть. По сути, ценность человеческой жизни — в изменениях, которые мы создаем или принимаем. Конечно, у изменений есть цена — и иногда она кажется очень высокой. Но инертность часто обходится дороже. На нелюбимой работе мало зарабатываешь, самооценка падает. С нелюбимым человеком опустошен и несчастен. Потому важно помнить, что есть цена изменения и цена *неизменения*. Подумайте, что для вас важнее?

Как работать с книгой

Много лет я руковожу юридическим департаментом в компании, которая строит разные объекты в России и за рубежом. Окончив факультет психологии, я вижу, что и во внутреннем мире человека во времена перемен действуют те же законы строительства.

Строительство дома — для меня лучшая метафора перемен: подготовка, создание основы, усилия и переустройство внутреннего мира и качеств. Поэтому в книге присутствует архитектурная логика: проектирование, закладка фундамента, активное строительство и внутреннее обустройство перемен.

Перед вами продуманное, конкретное руководство создания (строительства) вашей новой жизни. В нем четыре главы, и изучать их нужно последовательно, попутно выполняя задания. То есть мы и в самом деле будем с вами строить.

Проектирование. Как и в любом строительстве, мы сначала спроектируем замысел ваших перемен и убедимся, что это именно то, что вам нужно.

Закладка фундамента. Чтобы новая жизнь не разрушилась, ей нужно прочное основание. Мы разработаем план, сцементируем его смыслами и вашей собственной философией и просчитаем, какие ресурсы нам понадобятся на всех этапах строительства (составим смету).

Строительство. Самый активный и деятельный этап. На этапе претворения изменений в жизнь для кого-то самым сложным будет просто *начать* выполнять план, а для кого-то — *следовать* этому плану, проявляя дисциплину и настойчивость. В книге вы найдете подробные инструкции, как сделать первый шаг и не сбиваться с пути. На этом этапе мы развиваем умение двигаться к цели, понимая свою скорость, обходим препятствия, решаем проблемы форс-мажора, когда все пошло не по плану. Для изменений вам нужна команда, и в третьей главе мы научимся распознавать нужных людей.

Внутренняя инженерия. Как новый дом без тепла, света и воды не пригоден к жизни, так и создание любых перемен невозможно без переформатирования, переизобретения своего Я. Здесь мы наработаем внутренние опоры, веру в себя, мотивацию, проработаем страхи и ограничения, создадим новую историю.

Чтобы создать свою маршрутную карту в новую жизнь и отслеживать ход изменений, вам понадобится чистый блокнот. В книге 34 задания, и хорошо, если в блокноте будет не меньше этого количества разворотов. Важно выполнять задания не понарошку: идея в том, чтобы шаг за шагом вы ушли от того, что вас угнетало, и построили новую реальность.

Давайте начнем.

Глава 1

Проектирование

Шаг 1. Осматриваемся на местности

Нередко перемены — малые и большие — случаются помимо нашей воли. Так, мы вынуждены перестраивать свою жизнь, когда нас настигают увольнение или повышение по работе, разрыв отношений, смерть близкого.

Последние годы полны глобальных сдвигов. Пандемия коренным образом изменила мир и многих заставила поменять привычный уклад. Казалось бы, зачем проектировать перемены в мире, который и так постоянно в движении?

Карл Густав Юнг считал, что в природе действует принцип синхронистичности, упорядочивающий события нефизическим (непричинным) путем, только на основании их смысла. Синхронистичность означает, что мы не можем оставаться неизменными в меняющемся мире.

Если это высказывание показалось вам слишком философским и оторванным от жизни, предлагаю вспомнить 90-е годы прошлого века, когда в нашей стране произошел слом сразу всех сфер жизни: изменились и политический строй, и экономическая формация, и культура. Для одних перемены послужили толчком к выходу на новый уровень жизни, а кого-то перестройка «сжевала». И тяжелее всего пришлось тем, кто сопротивлялся уходу старого. То есть прикладная идея синхронистичности — чувствовать изменения внутри себя и в окружающем мире и создавать нужные перемены для себя. В проигрыше оказывается тот, кто делает вид, что ничего не происходит, и те, кто хочет — насколько это возможно — затормозить их наступление.

Привычное, знакомое, понятное означает стабильность, которая кажется сравнительно безопасной. Предсказуемость и определенность создают ощущение нормальности и управляемости. Ты понимаешь, что ждет тебя завтра, и уже научился с этим справляться, освоил правила. А новое — всегда смерть старого, опасность и непредсказуемость.

Но у истории свой ход и своя логика, и сейчас нам всем нужно учиться жить в эпоху быстрых перемен и самим их инициировать. И тут сразу хорошая новость: **умение чувствовать перемены и откликаться на них можно развить.**

Ко мне на карьерную консультацию по настоянию жены пришел мужчина 35 лет. Сергей — менеджер строительной компании. Последнее время ему не везет: проекты «не взлетают», да и нет энтузиазма в них участвовать. Клиента ничего особенно не беспокоит, кроме того, что у него разладились отношения с коллегами: почему-то не позвали на корпоратив, не поздравили с днем рождения, руководство перестало отправлять в командировки. На вопрос «Чем вы занимаетесь?» отвечает, что сказать однозначно сложно: «И не строю, и не продаю».

Получаса общения оказалось достаточно, чтобы узнать, что компания Сергея полгода назад перешла на электронный документооборот и автоматизацию внутренних процессов. Сергей в переменах не участвует и даже осуждает их: «Зачем было старую CRM¹ менять, она нормально работала».

Мне, как руководителю и карьерному консультанту, очевидно, что Сергей вылетел из общей повестки: он не участвует ни в одном внедрении, его отстранили от части проектов, непосредственный руководитель недвусмысленно включает в его проекты новых людей. В общем, ситуация ясна: не сегодня завтра Сергею предстоит серьезный разговор с руководством. «Как вовремя пришел!» — думаю я и предлагаю поразмыслить в двух направлениях: что можно исправить на нынешнем месте

¹ CRM (Customer Relationship Management) — система управления взаимоотношениями с клиентами.

работы и каков план Б. Предлагаю обновить резюме и подумать о дальнейшем карьерном развитии.

Удивлению Сергея нет предела, он даже начинает раздражаться. Компания его устраивает, он учился вместе с ее собственником. От предложения составить резюме мягко отказывается: лучше сделать это на другой встрече, точно не сейчас. И уходит с непоколебимой убежденностью в своей правоте.

Этот случай произошел в самом начале моей практики. Я тогда долго размышляла, что сделала не так: может, не следовало озвучивать свои мысли сразу. Тогда еще я не знала, что такие клиенты будут приходить ко мне с удивительной регулярностью.

Через пару недель он написал, что нужна срочно консультация, его уволили. Да, несмотря на стаж, и вклад, и даже приближенность к собственнику компании.

Для меня было открытием, что некоторые люди не осознают неумолимости наступающих перемен. Для них неочевидно, что важно отпустить желание сохранить стабильность, прислушаться к себе и к ситуации вокруг и действовать на опережение. Такая слепота — следствие психологической самозащиты: человек ощущает максимальную неготовность к переменам, не понимает, как жить в новых условиях, и поэтому стремится приукрасить реальность, уйти от глобальных решений в суету мелких задач или рефлексировать, почему мир к нему враждебен. И суета, и оцепенение (обсуждение других людей и их действий) — способ защитить себя от реальности, уйти от столкновения лицом к лицу с действительно важными вопросами.

Если изменения неизбежны, то консультанту их не остановить; он может только сопровождать человека в их принятии, будь то развод или увольнение.

Что происходит прямо сейчас?

Чувствовать время — значит быть готовым к изменениям, а для этого включить интуицию. Каким образом? В первую очередь понять, что с вами происходит в данный момент.

Человек устроен удивительным образом: он мысленно живет в прошлом и будущем и почти никогда в настоящем. Поэтому так важно остановиться, провести инвентаризацию того, где вы находитесь прямо сейчас. Сделать это можно, размышляя о том, как у вас обстоят дела в разных аспектах жизни.

Для аудита я предлагаю вам волшебные продвигающие вопросы по каждому аспекту и приглашаю вас вдумчиво и честно ответить на них. Идеально, если вы сделаете это письменно.

Эмоциональный аспект
Социальный аспект
Финансовый аспект
Межличностный аспект
Телесный аспект
Организационный аспект
Ценностный, или смысловой, аспект

Эмоциональный аспект. *Какую эмоцию я испытываю чаще всего, какие чувства со мной постоянно?* Иногда мы не замечаем, как нас захватывает одна-единственная эмоция, например тоска, сожаление о чем-то или злость. Появившись однажды, неосознанные эмоции имеют свойство разрастаться, в конечном счете определяя наше состояние. Иногда, не замечая этого, мы становимся вечными страдальцами.

Социальный аспект. С кем я общаюсь, кто состоит в моем круге общения? Близкий круг (с кем общаюсь

практически каждый день), средней дальности (те, с кем работаю, обучаюсь, занимаюсь хобби), дальний (те, с кем соприкасаюсь не чаще раза в месяц, но кто присутствует и влияет на меня). Кто эти люди? Присмотритесь: что общего есть у них? Глядя на них, что я лучше понимаю о себе? Как они влияют на меня? Какую роль я играю в жизни других людей, как на нее влияю?

Социальные круги — это наш социальный капитал, который мы нарабатываем всю жизнь. Они меняются и должны меняться с течением жизни. И это живая материя. Кто-то со временем приближается, кто-то отдаляется на время или даже навсегда. Окружение всегда влияет на нас, дает силу и ограничения. Полезно спросить себя: а что во мне развивает мое окружение? Какие инициативы поддерживает, а какие ограничивает?

Финансовый аспект. Деньги — наша взрослая часть. Умение обращаться с ними, зарабатывать, распределять, сохранять уровень нашей финансовой компетентности соответствует уровню психологической зрелости. Как я умею зарабатывать деньги? Сохраняю ли за собой это взрослое право и умение обеспечить себя? Или перекладываю эту функцию на мужа, жену, родителей, государство? Беру ли я на себя эту ответственность или мысли о деньгах причиняют мне дискомфорт? Как я распоряжаюсь деньгами, способен ли анализировать и планировать расходы и доходы?

И еще: какое место занимают деньги в моей жизни? Нет ли крайностей: я думаю о них беспрестанно, формулируя новые и новые мечты о потреблении, или, наоборот, избегаю обсуждать эту тему, отрицаю, дистанцируюсь от нее?

Межличностный аспект. Это то, как мы проявляемся в близком контакте. Какой я партнер, будь то деловой или личный? Что я даю друзьям, любимому человеку, коллегам? Чего я ожидаю от отношений? Жду ли все время поддержки, даю ли ее сам? Какой я друг, соратник? Как работает моя система «брать-давать»? Умею ли я доверять или жду подвоха? Могу ли искренне радоваться,

сочувствовать или у меня нет для этого ресурсов? Какая моя история дружбы и любви? Нет ли повторяющихся сценариев того, что происходит со мной при взаимодействии с разными людьми? Если вы обнаружили повторяющийся сценарий, например вас регулярно подводят друзья и коллеги, на вашем пути в личной жизни часто встречались предательства, измены, обесценивание, — задайте себе вопросы: «Что эта ситуация говорит обо мне? Какой я в близком общении — излишне доверчивый или самонадеянный? Может, я создаю у себя в голове определенный образ людей, которые (конечно же) ему не соответствуют? А зачем я создаю этот образ? Какие мои иллюзии эти образы поддерживают?»

Телесный аспект. Как я чувствую и понимаю свое тело? Какие сигналы оно мне регулярно подает? Как я на них реагирую: терплю и смиряюсь с хронической болью? Как понимаю усталость? Как снимаю перенапряжение и знаю ли свою красную линию, после которой уже занимаю силы у себя будущего? Как умею восстанавливаться?

Организационный аспект. Насколько комфортно вы организовали пространство дома и на работе? Это универсальный и очень полезный вопрос: «Удобно ли организована моя жизнь и быт?» Транспорт и время в дороге, место, где я сплю, ем и работаю, — как влияют на меня пространства, в которых я нахожусь чаще всего? Может, мне шумно, холодно, жестко? Если это так, то знайте: мозг постоянно цепляется за то, что неудобно, как о заусенцы, психика тратит силы на адаптацию и необходимость приспособливаться. Например, в спальне вы должны отдыхать, но мешает неудобный матрас или шум за окном; или, может, утренний душ регулярно осложняется текущим краном. Подобные заусенцы создают общий фон проигранной войны: вы каждый день об это спотыкаетесь, пытаетесь совладать, но лишь растрчиваете душевные силы, что в свою очередь порождает зацикленную эмоцию, о которой мы уже говорили. Так, может, все это

вечное недовольство из-за душа? Тогда что тут стоит поменять, сделать удобнее?

Ценностный, или смысловой, аспект. Мы в книге еще будем размышлять об этом, ведь способность осознать жизнь как полноценную — и даже, не побоюсь сказать, счастливую — напрямую связана со способностью формулировать идеи собственной жизни. Что для меня важно? В чем смысл того, что я делаю на работе и дома? Могу ли я посмотреть на свою жизнь со стороны и сформулировать какую-то ее идею даже самыми общими словами? На что не жалко потратить время жизни? Как и на что трачу свою жизнь я?



Задание 1. Чекап

1. Проанализируйте каждый аспект вашей жизни (эмоциональный, социальный, межличностный, телесный, финансовый, смысловой), ответив на вопросы выше. Подумайте и запишите, какие процессы происходят в каждом аспекте прямо сейчас. Что сейчас развивается, ухудшается, стоит на месте?
2. Подумайте, какие сферы вашей жизни (семья, карьера, здоровье, отношения, хобби, развитие, деньги) требуют перемен. Каких именно? Какими сферами не хочется заниматься? Какие больно замечать?

Это задание потребует от вас предельной честности. Первое пробуждение всегда начинается именно с нее.

Для усиления эффекта я бы предложила посмотреть на себя изнутри и снаружи. Так вы обнаружите то, что раньше ускользало от вас в силу созданных эмоциональных защит.

Изнутри вы, возможно, почувствуете, что:

- вам неприятно смотреть в зеркало, одежда тесная, дает о себе знать лишний вес, стоит пересмотреть режим питания, сходить к эндокринологу;

- вы тяготитесь одиночеством и хотели бы создать семью;
- вы постоянно чувствуете себя несчастным и ваши личные отношения пришли к закономерному концу.
- Глядя на себя со стороны (снаружи), вы увидите, что:
- платеж по ипотеке стал съедать бóльшую часть бюджета, нежели раньше;
- ваше положение на работе шатко, зарплату не повышают, карьера не растет;
- некого позвать на день рождения.

Быть искренним с собой трудно — это защитный механизм психики. Искажения, в которых мы живем, — что-то вроде обезболивающего: мы так остро чувствуем неприглядность того, что с нами происходит, что не замечаем реальности, пока не столкнемся с ней лицом к лицу.

Моя клиентка Оксана рассказала мне совершенно кинематографическую историю, произошедшую с ней накануне 8 марта. Она приехала к Волковскому театру драмы после работы, очень уставшая. Присела в кафе и заказала кофе в ожидании подруги. Столики были свободны, лишь неподалеку сидела пожилая женщина. «Надо же, какая запущенная», — мельком подумала Оксана. Выпив кофе, она расплатилась и, выходя, буквально столкнулась с этой самой женщиной, которая зачем-то встала ей наперерез. «Выход справа от барной стойки», — прокричал сзади официант. Перед Оксаной было огромное, во всю стену, зеркало. Мгновенно сжалось не только пространство кафе, которое оказалось вдвое меньше, но и она сама.

У зеркала стояла она, Оксана, неухоженная, с хвостиком жидких волос, в платье странного фасона (асимметричный крой когда-то казался интересным, а теперь на располневшей фигуре смотрелся клоунским и неуместным).

Это стало страшным откровением. Оксана запечатлела в своем сознании собственный образ пятнадцатилетней давности, и это сознание благополучно игнорировало безрадостные метаморфозы. И только сейчас женщина с ужасом обнаружила, что произошло не только с ее внешностью, но и с жизнью вообще.

На нашей первой встрече Оксана и смеялась, и плакала, рассказывая мне об этой «встрече», вспоминала последние годы своей жизни: как вышла на работу, когда сыну не было и двух месяцев, как брала работу вечерами, чтобы закрыть долги, оставшиеся после развода, как покупала квартиру. Были и победы, но как-то среди этого всего потерялась она сама — и стала вот этой «женщиной за соседним столиком». Проект изменения жизни мы начали с нового платья.

Как так получилось?

Если вы обнаружили сферу, требующую перемен (или уже неприятно изменившуюся), не бросайтесь сразу все менять или тем более посыпать голову пеплом. Сначала подумайте. Для развития важно понять, что привело вас к тому, что есть сейчас, иначе вы рискуете снова совершать те же действия, а они, как показывает жизнь, себя не оправдали.



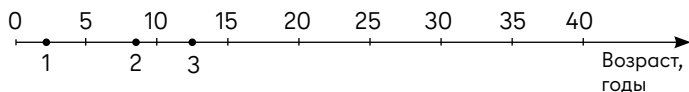
Задание 2. Перепросмотр пути

Это задание поможет вам глубже разобраться в причинах, которые привели вас туда, где вы сейчас находитесь. Определите сферу, которую будем исследовать: деньги, отношения, внешность, карьера, дружба.

Далее нарисуйте линию своей жизни с пятилетними интервалами:

0–5, 5–10, 10–15, 15–20, 20–25, 25–30, 30–35, 35–40...

Выпишите, что с вами происходило в выбранной сфере на каждом отрезке времени: как развивалась эта сфера и как менялось ваше отношение к ней.



1 — событие, когда я впервые остался один

2 — событие, когда меня выгнали с урока

3 — событие, когда...

Если для вас важна внешность, вы можете вспомнить, как относились к своему телу с самого детства (к еде, спорту). Как менялось ваше отношение к своей внешности со временем? Что вы делали и делаете **регулярно** — может, заедаете стресс, или вечно сидите на диетах, а потом срываетесь, или усиленно занимаетесь спортом, а потом бросаете?

Выпишите события, которые влияли на эту сферу. Проследите динамику. Есть ли связь? Как внешние события влияли на эту сферу? Например, вы понимаете, что хотите серьезных изменений в финансовой сфере. Вспомните: как и когда вы хорошо зарабатывали? Что для этого делали, как себя вели? А что происходило, когда падал ваш доход? С каким вашим поведением связаны скачки дохода (как в большую, так и в меньшую сторону)?

Теперь резюмируйте свои наблюдения: какие сценарии в вашей жизни повторяются? Что влияет (влияло) на эту сферу? С чем связаны взлеты и падения?

Разбирая с клиенткой Натальей тему никак не уходящего веса и общей неудовлетворенности своим внешним видом, мы выяснили, что питание, вес и весь ее облик напрямую связаны с двумя сферами: отношениями и новыми делами. В период развития отношений с молодыми людьми, особенно в самом начале, а также при появлении новых рабочих проектов Наталья всегда выглядела лучше, даже если мало спала и много работала.

«А что общего между едой, защитой дипломной работы и разрывом отношений с Егором?» — спросила я. Наташа помедлила: «Голод!»

На пике влюбленности и участия в новых делах наступал прилив энергии, притуплялось чувство голода. В периоды одиночества, разрыва отношений, застоя голод, наоборот, обострялся. Едой Наталья пыталась восполнить недостаток душевной энергии. Ведь пищей мы кормим не только тело, но и душу: еще в младенчестве нас успокаивала материнская грудь или бутылочка с питательной смесью.

Вот и сейчас после разрыва отношений и окончания большого проекта образовалась пустота, которая вылилась в острое ощущение голода. Это голод по подъему энергии, голод по надеждам на новое будущее, голод по востребованности. И за неимением всего этого он удовлетворяется роллами, пастой, десертами и бесконечными кофе-паузами в течение дня.

Остановить такой энергетический голод силой воли или спортом невозможно, его надо лечить энергией новых целей. Поэтому вместо дневников питания и диет было решено сфокусироваться на поиске нового проекта, который даст силы и энергию. Было решено найти новый зажигающий проект и вернуть себе жизненные силы.

На очередную консультацию Наталья принесла следующие идеи: изучать новый язык, получить повышение квалификации, сделать ремонт и пройти по Ликийской тропе. Мы проверяли каждое направление, насколько оно зажигает, дает смысл и можно ли осуществить его в жизни сейчас. В английском не было драйва, путешествие слишком краткосрочно и на проект не тянуло. Рабочие проекты не давали былого смысла, так как многое уже было достигнуто. Оставался ремонт. «Ремонт — это новый мир», — рассуждала Наталья. А какой ваш мир? Такой, чтобы душа радовалась?

Наталья вспомнила, что все счастливые моменты детства были связаны с дачей. И сейчас ее осенило, что это и есть ее новый мир. Значит, ремонтировать будем дачу. Идея купить и благоустроить свой загородный мир включила энергию Натальи: тут были и смысл, и драйв, и отдушина, и много работы.

Через восемь месяцев в соцсетях я увидела фотографии с дачи: стройная и загорелая Наташа на фоне клумб и туи, возле бани, на крыльце, у окна. Под фотографиями стояла подпись «Место, где я настоящая». Глубокое личное исследование позволит вам увидеть свою историю, понять, как ковался ваш характер, в чем ваша сила, а в чем слабость и какие сценарии раз за разом приводят вас в одну точку.

Бывает, что человек после такой инвентаризации остается совершенно недоволен своей жизнью и хочет поменять решительно все. Но полное обнуление жизни — серьезная и порой опасная задача. Полное перерождение случается только через болезнь или смерть. А эти перемены произойдут и без вашего активного вмешательства, поэтому пока напишите, что вы хотите в своей жизни *сохранить*. Важно обозначить, что вы хотите оставить в своем жизненном багаже (питомца, поддержку близких, какие-то ритуалы, творческий взгляд на жизнь), потому что очень важно продлить контракт с жизнью. Признательность и благодарность за то, что имеете, оказывает гармонизирующий эффект. Так вы не просто злитесь на реальность и хотите все «разрушить до основания» — вы не отказываетесь от себя, сохраняете что-то важное в себе, связь с родными и со своим прошлым. По сути, это ваша отправная точка — то, что вы точно берете с собой, отправляясь к переменам. Сохранение ценного — важная часть контракта на изменение.

Кто виноват и что делать?

Большая часть того, что с нами происходит, — это последствия принятых нами решений. Проверьте, есть ли у вас тенденция описывать свою жизнь как драму, видеть в ней фатальность, занимать позицию жертвы? Если да, вам стоит задуматься. Так или иначе придется признать, что вы творец своей жизни и сами решаете, как реагировать на то, что с вами происходит, и в каком жанре творить.

Описывая свою жизнь, люди порой говорят (выражаясь юридическим языком) об обстоятельствах непреодолимой силы. «Родители не дали приличного образования, и мне пришлось рано пойти работать», «не повезло с руководителем: меня не замечали и не повышали — и вот я здесь», «кризисы один за другим разрушили мой бизнес», «муж попался непробивной, дети много болели, поэтому не смогла выйти на работу».

Что общего у всех этих высказываний (хотя и вполне правдивых)? Принимается пассивная позиция: я не могу изменить то, что со мной приключилось.

Чтобы начать путь к переменам, нужно выйти из позиции жертвы и признать свою долю ответственности за происходящее. Если вы считаете, что обстоятельства сильнее вас, будет очень трудно найти внутренний ресурс на то, чтобы переломить ситуацию.



Задание 3. Избавьтесь от мышления жертвы

Это задание нужно выполнить, если вы заметили в своем повествовании (особенно о неудачах) отсылку к другим людям, действиям и событиям, если слово «несправедливость» часто мелькает в описании происходящих с вами событий.

Перепишите перечисленные вами выше события, заняв позицию творца своей жизни.

«Это случилось потому, что я...»

(«Я сама выбрала этого человека, хотя и раньше замечала в нем эти черты». «Я частенько стеснялся дать отпор коллегам или выходить с инициативой: иногда было лень, иногда страшно».)

Простая формула «принять на себя ответственность» вызывает немало противоречий и споров. Многие из нас родились в государстве, где ставка делалась на общественность, поэтому в нашем мышлении крепко засела установка рассчитывать на кого-то, а потом искать виноватых. Человеку

свойственно перекладывать ответственность за свою жизнь на сильные авторитеты: государство, руководителей, богов, жрецов, стихию. Быть «маленьким человеком» удобно. Статус ясен: ничего не решаешь — терпи. Активная же позиция требует ума, смелости и усилий, выгоды при этом неочевидны. Это неудобно и энергозатратно.

Например, такая социальная иллюстрация. Последние 15–20 лет мы наблюдаем такой тренд: современные родители активно ориентированы на интересы и развитие детей, бесконечные кружки, психологи, логопеды, школы раннего развития и творчества. Мама-миллениалы (родившиеся около 1980 года и позже) хотят добавить своим детям то, чего сами были лишены, причем все и сразу. Ребенку вздохнуть некогда после школы — английский, китайский, робототехника, все часы расписаны. Часто ли вы видите детей, просто играющих во дворе? По мнению многих мам, это уже признак «частичной беспризорности». Как следствие такого режима и изобилия, многие дети вырастают инфантильными. Став постарше, они не могут определиться с профессией, они ничего не хотят, ни к чему не проявляют глубокого интереса, хотят, чтобы от них отстали, но при этом не приучены брать на себя ответственность. Очень удобно находиться в роли ребенка, перекладывая заботу о своем пропитании на чужие плечи. И мамы, которые чуть не легли костью ради, по их убеждению, счастливого детства своих чад, обнаруживают у тех отсутствие воли и желания применить полученные знания в жизни и, что часто более болезненно, отсутствие «должной благодарности».

Однажды в соцсетях я написала, что готова поделиться фразой-ключом для внутренней свободы, которая поможет быстро занять взрослую позицию. Мне прилетели сотни запросов с желанием получить заветный ключик.

Вот эта фраза: «Мне никто ничего не должен». Гипербола, конечно, и все же такая позиция позволяет действовать. Не винить ни в чем никого: поблагодарить родителей просто за факт рождения, осознать, что партнер тебе

не нянька и у каждого своя роль в семье. Понять, что ты сам завел себя туда, где находишься, своими прежними решениями и только ты можешь это изменить.

При этом принять на себя ответственность за прошлую, настоящую и будущую жизнь не значит сделать себя виноватым. Потому что **вина** и **ответственность** — разные материи. Вина — эмоция, порождающая пассивность или деструктивное поведение, ответственность — проактивная **возможность выбирать** сценарии своего поведения.

Важно отдавать себе отчет в том, что все ваши прежние выборы были частью вашей стратегии выживания. В нейролингвистическом программировании есть формула, которая мне очень нравится. Она называется пресуппозиция. В переводе на простой язык формула звучит так: «Любой ваш поступок — это единственно возможный выбор, доступный осознанию в данный момент». Например, вы ругаете себя, что согласились на сверхурочную работу, и понимаете, что это было большой ошибкой, которая привела к негативным последствиям для вашего здоровья и семьи. Так вот знайте: в тот момент на другой выбор (другое решение) сил и ресурсов у вас не было, а если бы были, вы бы поступили иначе: возразили начальнику или сменили работу. Вы поступили так, как могли и считали возможным и посильным на тот момент.

Или так: вы можете заметить, что не проявляли активности в детстве, потому что папа был строг и это научило вас не высовываться. Среда (семья) требовала от вас осторожности, и вы выбрали стратегию избегания, которая помогла вам выйти из того периода с наименьшими потерями. Сейчас вы можете осознать, что среда изменилась и вам не нужно охранять себя от отцовского гнева — можно быть смелым в карьере и жизни. Смелость — ваш упущенный ресурс, который теперь, в новых условиях, не опасен, а очень даже нужен (мы еще поговорим об этом в шаге 9).

Все ваши стратегии поведения не плохие и не хорошие: они такие, какие доступны вам на конкретный

момент. Осознавать это — не значит оправдывать. Разбор всех «ошибочных» решений и путей помогает увидеть, чего недостает, какой ресурс в дефиците. Что надо нарастить, чтобы теперь поступать **иначе**.

Это моя стратегия или навязанная?

Самая частая причина невозможности перемен и достижения цели — ее фальшивость. Если цель или потребность в изменениях не ваша, идти к ней вы будете нехотя.

Иногда мы сохраняем чужие цели как свои и принимаем стратегии других людей за свои собственные.

Анализируя с клиентами финансовую сферу, я часто замечая стратегию «сбрасывать деньги». Любой излишек тратится, даже если решил отложить. А иногда копятся долги.

Мы ищем источник этой стратегии и находим ее в глубоком детстве, когда ребенок видел финансовые потери в семье. Или даже обнаруживаем этот источник в жизни бабушек и дедушек, которые в одночасье лишились имущества или накоплений. Во многих таких семьях бытует страх перед накоплением капитала. Все равно придут и отнимут или что-то случится — и все потеряю.

То есть стратегия, которая завела вас в финансовую яму, может быть даже не вашей и не семейной — вы впитали ее через коллективное бессознательное.

Сейчас вы увидели кое-что новое в обстоятельствах и в себе, а значит, можете поменять стратегию поведения. То, как вы действовали раньше, не определяет ваше будущее: вы вправе поблагодарить себя за тот способ жить, какой был раньше, и выбрать другой путь. Мир поменялся, вы поменялись, и важная стратегия жизни тоже поменяется, если вы прямо сейчас так решите.

На то, как человек проектирует свое будущее, влияет также фон (то, что существует вокруг него). На нас накладывают отпечаток разные системы: родовые, семейные, социальные. Часто мы принимаем за свои мечты чужие