

Леонид Кроль

ЭНЕРГИЯ. НОВАЯ ВАЛЮТА

Как поддерживать
баланс жизненных сил

Леонид Кроль

Энергия – новая валюта

«Альпина Диджитал»

2020

Кроль Л. М.

Энергия – новая валюта / Л. М. Кроль — «Альпина Диджитал»,
2020

ISBN 978-5-9614-3646-4

Жизненная энергия человека – валюта нашего времени. У кого ее больше, тот успевает больше сделать, заряжен позитивом и хорошим настроением, притягивает к себе людей и интересные проекты. Все хотят иметь больше энергии, быть в потоке, который не иссякает. Леонид Кроль – профессор Высшей школы экономики с 25-летним опытом работы коучем и бизнес-тренером, директор Института групповой и семейной психологии и психотерапии – рассказывает о проблемах с энергией, а также показывает, как управлять ею, используя то, что заложено природой в конкретном человеке. В каждой главе – кейсы из реальной практики, фрагменты коучинговых бесед, а в конце книги – приложение с 12 энергетическими профилями, которые помогут вам узнать о себе много полезного и правильно начать работу по балансировке жизненных сил.

ISBN 978-5-9614-3646-4

© Кроль Л. М., 2020
© Альпина Диджитал, 2020

Содержание

Введение	6
О чем эта книга	6
Что мы будем понимать под энергией	7
Такие разные энергии	12
Глава 1	15
Астеники бывают разные	17
Энергия человеческого тепла	23
Глава 2	26
Причины утечки энергии	27
Ищем дыры вместе	32
Техники заделывания энергетических дыр	34
А что в глубине?	37
Глава 3	39
Блоки энергии: зачем мы это делаем	41
Глава 4	50
Зачем нужна стабильность	51
Комплекс самоподдерживающихся чувств	53
Колея, тупик или болото	55
Как раскачать лодку аккуратно	56
Золотой ключик, или Приключения балерины	59
Глава 5	62
Циклы и циклоиды	64
Какие бывают циклы энергии	66
Как сделать циклы предсказуемыми	70
Циклы – это ритм	72
Глава 6	76
Энергия – это агрессия	78
Агрессия – топливо для энергии	79
Переупаковка агрессивной энергии в малой группе	80
Давление группы и давление лидера	83
Энергия агрессии и эмоциональный интеллект	85
Глава 7	88
Ловушки сверхэффективности	90
Что стоит за высокой энергией	93
Остановки по расписанию	96
Заключение	100
Приложение	102
Энергия привычки	103
Энергия навязчивости	104
Энергия служения (принадлежности)	105

Леонид Кроль

Энергия – новая валюта: Как поддерживать баланс жизненных сил

Редактор А. Новресли

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта М. Красавина

Художественное оформление и макет Ю. Буга

Корректоры Е. Чудинова, Т. Редькина

Компьютерная верстка М. Поташкин

© Леонид Кроль, 2020

© ООО «Альпина Паблицер», 2020

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

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.)

«Рутина 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, принимать 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 посту-

пать. 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 потереться 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 омута». 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»

Степан понравился мне с первого взгляда. И со второго тоже понравился. Неприка-
янный и сорокалетний, худой, взъерошенный. Глава производственной компании, Степан
добился большого успеха: в последние годы его беговелы и самокаты из легких сплавов заво-
евали «детский» рынок.

* * *

– Все хорошо, – сказал Степан как бы полушутя, – но у меня совсем нет сил.

Интонация – то ли всерьез, то ли иронизирует слегка, не поймешь.

*– Я существую в двух агрегатных состояниях: либо работаю как бес, либо растекаюсь
по дивану.*

– В отпуске не бываете?

*– Бываю. На неделю пару раз в год уезжаю. Зимой на горных лыжах катаюсь с утра
до ночи, а летом плаваю в море. Заплыву километра на два, подальше, чтобы людей вокруг
вообще не было. (Прозвучало мечтательно.) И лежу там на спине, в небо смотрю. Только море
да я.*

– Редко, – отметил я. – И мало. Всего две недели в году.

*– Да разве их оставишь! Дольше недели – без меня сразу все начинает разваливаться. Я
все время их должен держать, порядок наводить хоть какой-то.*

– А после работы в выходные, значит, растекаетесь?

– В воскресенье, у меня выходной только один, – уточнил Степан. – Растекаюсь, да.

– Самостоятельно или с использованием жидкого растворителя тоски?

Степан смущенно рассмеялся:

*– И так, и так. (Я понял, что растворитель используется немного чаще, чем хотелось
бы.) Раньше еще в футбол играл, а сейчас редко. Сил нет.*

Говорим дальше. Оказывается, Степан не такой уж неприкаянный: женат 20 лет. С женой
отношения сложные, не в том смысле, что плохие, а в том, что сразу и не скажешь, какие
именно. Жена умная, часто говорит колкости. В молодости пилила, чтобы денег больше при-
носил, потом выучилась на программиста, теперь у нее своя жизнь. Степа морским геодези-
стом работал, но бросил и пошел в бизнес, по морю до сих пор скучает. Есть и дочка-перво-
курсница, с ней видятся мало, да он ей вроде не очень-то и нужен. Тут в первый раз слышна
в Степином голосе сдержанная боль:

*– Я бы дочке многое дать мог. Но она только: уйди, папа, денег дай и не мешай... Ну
и ладно...*

Зато огромная Степина собака – та его любит и ценит. Жена с дочкой, правда, к собаке
относятся прохладно. Большая она, лапами паркет пачкает. Но Степа, хоть и приходит домой
иногда ближе к полуночи, всегда идет с собакой проветриться.

– Если бы не Джеки, я бы вообще не гулял. Город мне не очень нравится, устаю я от него.

Такая вот жизнь.

*– Сил, значит, нет? Ну расскажите, как именно их нет, где их нет, на что их не хва-
тает? Вот смотрите: бизнес, где много-много работы, собака, редко море, редко лыжи, редко
футбол, еще жена и дочь. Не так уж и мало всего получается. Ну и диван. Кстати, что
будет, если вы все-таки решите с него подняться?*

Степан смеется:
– Встану и бодро... выскочу в окно.
...Вот это поворот!

Астеники бывают разные

Все мы иногда переживаем энергетический спад. Но есть люди, для которых это состояние – основное, хроническое. Пониженный уровень энергии может быть присущ человеку от природы. Такие люди быстрее утомляются, истощаются, больше нуждаются в отдыхе, им труднее переносить шум, холод, физические и эмоциональные нагрузки.

Жизнь астеника (*греч.* астения – бессилие) – повседневный героизм. Я не преувеличиваю. Встать утром с постели, в полусонном состоянии сделать себе кофе, умыться, одеться; отреагировать на живущих с тобой людей, выйти из дома, – все эти шаги в любой последовательности каждый день представляют собой маленький подвиг. Побывав в шкуре астеника (во время болезни, депрессии, после операции...), начинаешь всерьез уважать тех, кто живет так всю жизнь и нередко успевает многое сделать.

Если вам часто не хватает энергии, предлагаю задать себе ряд вопросов для самопроверки, чтобы понять, чем это вызвано.

• Всегда ли у вас было мало сил или вы помните времена, когда их было гораздо больше? Есть ли обстоятельства, которые вы считаете причиной упадка энергии?

Астения может быть ситуативной и иметь конкретные причины. Но встречаются люди, которые склонны к астении по природе. Они всю жизнь ощущают постоянную или частую нехватку энергии.

• Как ваше здоровье?

Очевидные причины астении – тяжелые болезни. Вместе с тем не все люди, болеющие одинаково серьезно, испытывают одинаковый упадок сил. И наоборот: часто люди вылечиваются, но энергии больше не становится.

Вместе с тем иногда астения носит чисто гормональную природу. Что стоит проверить: гипотиреоз, дефицит железа, магния, витамина D.

• Легко ли вы принимаете решения?

Когда энергии долго нет, человек становится неуверенным в своих силах. Это вполне естественно: сил мало, и непонятно, на что их хватит, а на что нет. Если астения ваш вечный спутник, неуверенность тоже проявляется часто. Это не всегда плохо, часто вполне преодолимо, но решения вам принимать труднее.

• Часто ли вы беспокоитесь за свое здоровье или за близких?

Человек, склонный к астении, может несколько преувеличивать возможные неприятности, потому что чувствует, что не готов противостоять им. Характерология даже говорит о круге астенических акцентуаций, для которых характерна тревожность, мнительность, социальные или экзистенциальные страхи.

• Возникает ли у вас чувство радости по каким-то поводам?

Астения – не депрессия. Иногда они могут совмещаться. Их бывает непросто отличить друг от друга, ведь и то и другое состояние снижает энергию. Далеко не всегда депрессия дает такие яркие эмоциональные симптомы, как тоска или тревога, часто она может проявляться апатией и снижением витальности (жизненных сил). Хороший признак, если при сниженном тонусе вы все-таки способны радоваться и испытывать желания. Если есть сомнения, лучше пройти тесты или обратиться к врачу.

Астения может быть и скрытой. Дополнительные вопросы помогут вам обнаружить ее, даже если вы не чувствуете явного упадка сил прямо сейчас:

– Вы быстро устаете и вам нужно много времени, чтобы восстановиться?

– Бывает ли такое, что вас тошнит «от нервов», болит голова от усталости или возникают иные телесные симптомы на фоне стресса?

– Часто ли бывает так, что при усталости вы становитесь более раздражительными?

- Ваше состояние и настроение сильно зависит от количества сна, от рабочей нагрузки?
- Вы легко устаете от шума, разговоров, толпы?
- Вам трудно вставать по утрам и/или вы с трудом засыпаете вечером из-за беспокойных мыслей о том, что еще нужно сделать?
- Ваш организм – «капризный», вам нужны особые условия, чтобы чувствовать себя нормально и быть работоспособным?

Если у вас много ответов «да», то вполне вероятно, что вы в той или иной мере астеник или иногда им бываете.

Что делать, если вы склонны к астении, если у вас часто нет сил даже на самое необходимое?

- **Тщательно расставлять приоритеты**

В блоге дизайнера Яны Франк, много лет болевшей раком и вышедшей в ремиссию, я когда-то прочитал о «подсчете ложек». Речь о том, что у больного или астенизированного человека есть как бы ограниченное количество «ложечек», и за каждое действие (буквально за каждое, вплоть до надевания колготок) он должен одну из них отдать. Яна предлагала провести мысленный эксперимент: посчитать свои дела и поглядеть, с чем вы сможете управиться за пять, семь или 10 ложек. Многие не добивались даже до завтрака.

Конечно, хронический астеник – все же не то, что пациент на химиотерапии, но его ложки тоже ограничены, и ему приходится тщательнее, чем другим, расставлять приоритеты.

Перед астеником раньше других встает вопрос о «главном деле», ради которого он встал сегодня утром и вообще встает по утрам. Если у вас есть такой сверхприоритет, он может «раздувать едва тлеющий огонь» и придавать вам немного энергии в момент, когда она, по ощущениям, на исходе.

И наоборот, все не главное, все, на что ложек уже не хватает, приходится отложить, вычеркнуть, делегировать.

- **Создавать экзоскелет**

Многие успешные астеники специально помещают себя в систему, где не нужно тратить силы на выбор. Жесткая внешняя конструкция поддерживает ослабевающую волю, как экзоскелет – ослабленную ногу или руку. Это может быть режим, взятые на себя обязательства, регулярная забота о ком-то.

Как это работает? Близкое небольшое событие, в котором я должен (и в какой-то мере хочу) участвовать, работает как магнит. Иногда людям с ослабленной волей, например, в депрессии, рекомендуют ставить себе мысленные плюсы за каждое небольшое усилие: почистил зубы, погулял с собакой, пришел на работу. Если дела не так плохи – плюсы можно ставить за дела побольше. В любом случае события дня становятся «точками сборки», в которых человек может зафиксировать какой-то результат своей деятельности.

- **Исследовать индивидуальные способы энергосбережения**

Стоит бережно, тщательно и кропотливо подобрать все мелочи, способные помочь вам сэкономить ту небольшую энергию, которая есть, и получить хотя бы немного дополнительной.

Это умение экономить ограниченные ресурсы и добирать их помалу; в энергетическом смысле – готовить сытный «бедняцкий суп» из картофельной шелухи.

Вот что пишет одна моя знакомая:

«Я устаю от частых командировок и потому вью гнездо в пути, независимо от способа передвижения. Осознала я масштаб явления в тот день, когда оказалась в одном купе с человеком, который с явным любопытством наблюдал за тем, как я надеваю теплые носки, выкладываю из сумки яблоко, бутылку воды, книжку, журнал, гаджет, наушники, кладу под подушку мешочек с лавандой. В тот момент, когда я вставила в уши наушники, попутчик сказал: «Изви-

ните, пожалуйста, я вижу, что общаться вы не планировали. Только одно – вы фотографию семьи забыли на столик поставить!»

Стоит опереться на возможный комфорт, насколько позволяет ситуация и средства, – и так же относиться к другим.

Возможно, что:

- Вы можете хорошо выспаться только на мягкой постели.
- Вам обязательно нужен хороший кофе и полчаса неспешных сборов утром.
- Температура в комнате должна быть не ниже 25 градусов.
- Вы категорически должны работать только из дома.

Или что-то еще.

Не стесняйтесь своих причуд: может быть, если вам удастся создать себе эти индивидуальные условия, хорошо пригнанные к вашим потребностям, ваш энергетический уровень заметно подрастет.

• **Быть чутким к себе (и другим)**

Создать себе особые условия удастся только тогда, когда вы сможете чутко прислушаться к своим потребностям. Именно это пытаются сказать популярные психологи, когда пишут, что «надо себя любить». Но это не совсем любовь, скорее точное знание, чутье на мелочи и детали происходящего с телом и эмоциями человека.

Как ни странно, я знаю сразу нескольких людей с нехваткой энергии, работающих в сфере помощи людям с тяжелыми нарушениями или умирающим. Меня всегда удивляло: как им удастся не выгореть и остаться чуткими, умеющими увидеть особые потребности своих подопечных? А дело в том, что они смогли стать повышено чуткими и к другим, и к себе.

На работе им приходится решать такие вопросы: нужно накормить человека с ложки, чтобы ему было так же хорошо и удобно, как если бы он сам эту ложку нес, и чтобы еда в ложке была той температуры и в том количестве, которое наиболее комфортно этому человеку.

Наша обыденная средняя чуткость не простирается до этих пределов, нам трудно настолько влезть в шкуру обездвиженного интеллектуально недееспособного человека, и мы, если нас заставляет ситуация, нередко кормим грубо, сами того не желая. А они это могут именно потому, что знают по себе, как важны бывают нюансы для комфорта, если энергии мало и возможности ограничены. Мне встречались астеники, которые маленькими порциями «топлива» и умелым искусством «протапливания» могли раскошегарить свою «печь» до ровного сильного огня.

* * *

Квартира многодетной Ани похожа на шкатулку, набитую всевозможными нужными и симпатичными штуками, холодильник плотно утрамбован едой, которая даже не съедается полностью. У нее всего чересчур, гнездо переполнено, в нем постоянный динамичный бардак, все небрежно и при этом тщательно продумано. Аня запасается и вообще живет «с превышением» – а вдруг будет холодно, вдруг ветер подует, вдруг понадобится? В ее огромной сумке тоже микромир нужнейших предметов. Аня тепло одевается, объясняя это тем, что в ее не очень счастливым детстве ее одевали плохо, не по погоде, и она постоянно мерзла. Полный холодильник – также наследие не слишком сытых студенческих лет. При этом Аня внутри своего микромира кажется очень теплым, даже бодрым и легким человеком. Иногда она болеет, спит днем, закукливается, но когда нужно, именно она тот человек, который всегда проснется первым и всех разбудит. Ее энергия направлена только на нужное (другим – а значит, и ей).

* * *

• **Точно знать, когда разрядятся батарейки**

Многие астеники пытаются жить так, как если бы у них было больше энергии. Это похоже на попытку проехать 300 километров, имея в баке пять литров бензина. Естественно, топливо кончается в самый неподходящий момент. Именно об этом говорят мои клиенты, когда я слышу:

«Вдруг такое раздражение накатывает, даже минуты подождать не могу».

«Прихожу с работы и срываюсь на детей. Не понимаю почему, ничего ведь не случилось днем, просто устала».

А у человека просто нет энергии на ожидание. Он чувствует, что любое дополнительное взаимодействие с миром обнулит энергию окончательно.

Попытайтесь измерить свою энергоемкость. Если вы знаете, за какое время разряжаются ваши батарейки и что может их зарядить, вы будете реже попадать в ситуации раздраженного бессилия.

С другой стороны, многие люди после болезни, депрессии, тяжелого периода в жизни незаметно занижают свои возможности.

* * *

Я знаком с одним мальчиком по имени Д. Это приемный ребенок, который попал в любящую семью только в четыре года, а сейчас ему шесть. Однажды при мне Д. уговаривали поделиться яблоком с младшей сестрой. «Яблоко маленькое, – сказал Д. – Мне самому не хватит».

На самом деле яблоко было не просто большое, а очень большое. Д. не мог бы съесть его сам. «Это вам кажется, что оно большое, а я-то вижу, что оно маленькое», – упорствовал Д. Он пережил голод в самом нежном возрасте, и теперь ему очень долго будет казаться, что еды не хватает, даже если ее много.

* * *

Возможно, вы поступаете так же: экономите силы, которые можно было бы использовать.

Хороший тренер знает, как тренировать выносливость человека: заставить его сделать еще совсем немного после того, как он «больше не может». Если остановиться сразу – человек не будет улучшать свои результаты. Если переборщить – можно сорваться. Поэтому нащупывать границы своей истощаемости лучше в безопасных условиях, когда резкий спад энергии ничем не грозит вам и вашим близким. Действуйте как директор из анекдота, который позвонил бухгалтеру и спросил: «У нас просто “денег нет” или “денег нет вообще”?»

* * *

Возвращаемся к Степану. Услышав про выпрыгивание из окна, я сначала подумал о том, о чем должен был подумать: по адресу ли обратился Степан. Возможно, ему нужен врач и антидепрессанты. Но, поразмыслив, я решил не спешить с выводами: все-таки про море, бизнес и собаку Степан рассказывал очень увлеченно. Поэтому я протер очки и переспросил:

– Выпрыгнуть? А зачем?

– Ну, это все-таки будет какое-то энергичное действие, – пошутил Степан. – Обычно я еле ползаю, а если выпрыгну, это будет энергично. Правда, этаж у нас высокий, так что

лучше бы с парашютом. А еще лучше – с золотым. В некоторых компаниях выдают такой, когда на пенсию выходишь.

Нет, пожалуй, все-таки не депрессия. Степану в точном смысле не хватало жизненной энергии. Причем не хватало всегда, и в детстве, и в юности.

* * *

Степан напомнил мне моего давнего друга А.М., умершего в возрасте 50 лет. А.М. тоже очень много работал, в компаниях чаще слушал, но мог отпускать и едкие шутки, впрочем, не по поводу присутствующих; немногословный и остроумный, А.М. всегда говорил, что в Москве «слишком много людей». Добрейший человек, в душе он был мизантропом. Способный высказаться цинично, на деле он поступал всегда не просто «как надо», но «с превышением», лучше, чем надо. Последним, о ком заботился А.М., был он сам. Никто не знал, верит ли он в Бога, но все наперебой звали его быть крестным папой. Помню, как в походах он вставал по утрам: открывал глаза и, как только сознание возвращалось к нему, резко садился и сидел так секунд пять, моргая и клюя носом, очевидно борясь с собой. Потом, как только мог, вставал, тяжело крутил шейю, разминался и шел умываться. А.М. было трудно работать, трудно жить, но об этом мало кто знал, – он никогда не жаловался.

Астеника не всегда легко разглядеть. Вовсе не обязательно он выглядит как тощая бледная девица, которую шатает ветром. Иногда у него даже есть недурные мускулы. Вот и Степан по своему психофизическому складу именно астеник, хотя он очень много работает, отпуска проводит активно, гуляет с собакой. Но я знаю о нем и кое-что еще, и это позволяет мне сделать выводы.

1. *У Степана быстро кончаются силы.* И вообще их не очень много. Степан часто держится на долге, на честном слове, на последнем издыхании. Ему, как и А.М., трудно просыпаться утром. «Тут главное – сесть, – подтверждает Степа. – Если уже сел, то назад не ляжешь». А вечером Степан иногда не может уснуть, потому что крутится, тревожится, беспокоится за бизнес.

2. *Дисциплина для Степана – именно то, что его держит.* Как в юности в море, так и сейчас в бизнесе для него очень важны внешние рамки, которые он сам себе поставил. Когда-то задавала тонус жена: без ее шпилек, сам по себе, Степан не пошел бы в бизнес и не стал бы ничего добиваться. Собака тоже помогает ему поддерживать дисциплину – гулять каждый вечер. Ему легче действовать по заранее заданному ритму. Он знает, что без этого станет вялым, «растечется», и не дает себе это делать.

3. *Степан действительно устает от города и от людей.* Он проводит отпуск так, чтобы никого не видеть и быть в контакте только с природой; с собакой гуляет поздно вечером, когда на улицах меньше народа. «К тому же, – говорю, – у вас и так энергии немного, а еще и окружающие люди ее у вас берут, не слишком стесняясь».

На работе порядок поддерживает только Степан, без него, в свою очередь, «растекаются» все остальные. Поэтому Степан часто тревожится, унывает и ночей не спит. Думаю, есть и скрытая обида на подчиненных, но Степану стыдно в ней признаваться, а ведь это тоже энергию отнимает.

4. *Степан внутренне одинок, ему нужно тепло.* И вот здесь у него, конечно, большая нехватка. Когда с ним разговариваешь, как будто сквозняком веет. Словно он двумя одеялами укрыт, но оба дырявые, и он старается в них как-то так закутаться, чтобы дыра на дыру не приходилась. Жена ему этого тепла не дает и не давала никогда. Дочь – только в детстве. Вот разве что собака, она большая, но хватает ли ему этого?

«Мне кажется, – говорю я, – что у вас не такая уж сильная нехватка энергии. Просто вы человек непрогретый. Отсюда и диван. После моря вы наверняка любите погреться на солнце, а после лыж – у камина». Степан, поразмыслив, насчет непрогретости готов согласиться. Детство в северном городе. Папа рано умер, мама работала на износ. Не то чтобы голодали, но...

5. *Степану трудно самому задать себе внутренний ритм.* Море и горы, контакт с природными стихиями дает ему этот ритм энергии, которой ему, астенику, не хватает. Кроме того, взаимодействуя с морем и горной трассой, Степан ставит себя в ситуацию, в которой невозможно не «шевелиться»: когда едешь с горы или борешься с волнами, поневоле начинаешь напрягаться.

* * *

Я рассказываю все это Степану, он поднимает голову. Ему понравилась моя интервенция.

– *Это вы подметили точно! – говорит он. – Та энергия, которая у других людей, она мне иногда мешает. Потому что она как будто враждебной кажется. А вот природа, океан – это энергия, которой я могу пользоваться.*

– *И собака, – добавляю я. – Потому что она не человек. Если бы вы были смотрителем маяка – глядите-ка, ситуация идеальная. Море, скалы и собака. Но вы – бизнесмен. Получается, то, что вам дает энергию, у вас бывает редко и его мало. А того, что ее отнимает, у вас много. Люди и город лишают вас последних остатков сил. Как бы устроить наоборот?*

– *Предлагаете переехать на маяк?*

Энергия человеческого тепла

Выше я упомянул моих знакомых-астеников, которые работают с людьми, нуждающимися в особом уходе. Действительно, взаимодействие с другими, помощь им может не только отнимать энергию, но и давать ее.

Когда я говорю о таком энергообмене, мне очень нравится приводить пример доктора Чехова, который тоже был астеником. Постоянная нужда, необходимость обеспечивать семью, работа на износ (фельдшером, санитарным врачом), поездка на Сахалин, многолетняя литературная поденщина, – это жизнь не для хилого туберкулезника. Да и его природный темперамент давал частые провалы в «мерихлюндию», оцепенение, когда нет сил вставать, нет сил идти дальше. И все-таки доктор Чехов прожил именно такую жизнь. Профессия врача давала ему энергию именно потому, что в ней поощряется неравнодушие к людям, которых надо спасти от холеры и заставить мыть руки.

В писательстве то же самое. Чехов пропускал через себя потоки лиц, огромное количество чужих страданий. Представьте себе женщину-диспетчера в метро и на минуту задумайтесь, что было бы, если бы она видела каждого из пассажиров так же подробно, ярко, быстро, по-рентгеновски, как видел людей Чехов. Судя по всему, и писательство, и медицина давали Чехову много энергии.

Я знаю, что именно у астеника, чуткого к своему и чужому дискомфорту, вполне возможно наладить такой энергообмен. Что для этого можно сделать, учитывая, что у многих астеников люди только отнимают энергию? Ответ парадоксальный: вложить немного собственной энергии в фантазии о людях и в реальные взаимодействия с ними.

- Попробуйте посмотреть на человека, который перед вами, и представить себе сначала, каким он был ребенком, а потом – каким он будет стариком. Нам намного проще перестать испытывать антипатию к детям и пожилым людям, чем просто ко взрослым.

- Если вы в пробке или в толпе, представьте, что каждая из машин (или каждая человеческая голова) – это планета со своей атмосферой, климатом, природным ландшафтом. (Фантазируя, не забывайте двигаться дальше, а то мизантропия окружающих возьмет над вами верх).

- Как можно живее представьте, что каждый из находящихся перед вами людей – это чей-то близкий друг, сын, мама. Представьте себе, что вы этот родственник, и посмотрите на него «родными глазами». Только кажется, что это упражнение сентиментальное, на самом деле оно дико смешное. Не раз, делясь со мной результатами его выполнения, мужчины и женщины не могли удержаться от смеха. «Мне захотелось надеть на него свою шапку и потрогать носик, не холодный ли» – одна из самых невинных идей.

- Часто предлагают поставить себя на место другого человека, а вот вам упражнение наоборот: представьте его в своих обстоятельствах.

«Ну, это дудки, – возразил Степан. – Дужеки я никому не доверю...»

- Скорее всего, у вас есть чувство юмора. Возможно, вы недостаточно делитесь им с окружающими. В связи с этим я предлагаю вам придумать для собеседника шутку, которая будет ему приятна, объединит вас или создаст между вами общий контекст. Общие шутки – это подобие уютного пледа, которым можно поделиться, сидя на скамейке. Это очень сближает и помогает давать друг другу поддержку.

- Попробуйте сознательно практиковать доверие. Именно этого не хватает многим астеникам, полагающимся только на себя или думающим, что только на них держится абсолютно все в организации и в семье. Подумайте: что будет, если сделать какой-то конкретный шаг и больше доверять людям рядом? (Отказаться от нескольких обычных контролирующих процедур. Попросить родственников гулять с ребенком по выходным.) Если они справятся, вы

почувствуете благодарность (и небольшой прилив энергии), а также получите немного свободного времени (и сможете отдохнуть).

● Разрешите другому сделать что-то для себя. Попросите о чем-то, особенно если этот человек – ваш подчиненный, младше вас или зависит от вас. Тепло создается не только когда вы даете поддержку, но и когда ее дают вам.

* * *

Ну а что же наш Степан?

– Да, – ответил я, – на маяк было бы идеально. Впрочем, вы же не согласитесь, а раз так, придется жить в городе и терпеть дальше...

* * *

Частая фраза многих коучей и психологов – «я не даю советов». Имеется в виду, что специалист не может решить за человека, что ему делать, и пройти вместо него его путь понимания. Вместе с тем совет, даже самый дурацкий, тоже может быть интересным инструментом, – хотя бы для того, чтобы посмотреть, как изменится выражение лица человека, когда он этот совет услышал. Поэтому я дал Степану несколько рекомендаций – от банальных до немного сумасшедших, повторяя при этом, что он и сам прекрасно все умеет:

- ездить в отпуск вдвое чаще;
- вставать на час позже;
- по воскресеньям играть в футбол (очень дисциплинированно, не пропуская!);
- гулять с собакой вместе с дочкой или женой;
- купить себе теплый финский пуховик на пару размеров больше;
- не пить вообще (у астеников похмелье возникает легко и даже при малых дозах алкоголя добавляет отвращения к жизни);
- устраивать промогонки малышам на беговелах, где призы раздаются всем.

Так получилось, что спустя год я снова увиделся со Степаном на одном интересном мероприятии и узнал, что из приведенных семи советов Степан последовал аж трем (это очень много). Честное слово, выглядел он в точности как мифический энергичный человек из первой главы.

* * *

– Ну, и сил у вас теперь, как видно, полным-полно? – спросил я, напрашиваясь на комплимент.

– Какое там! – энергично махнул рукой Степан. – Сил нет вообще! Но зато, – добавил он, одновременно улыбаясь и приветствуя жестами каких-то знакомых, – мы с Джеки взяли из приюта щенка дворняги, и теперь я приезжаю домой на обед, чтобы выгулять их еще разок!

Итоги главы

1. Как сберечь и увеличить энергию, если ее слишком мало?

Вопросы для самопроверки:

- Вы быстро устаете и вам нужно много времени, чтобы восстановиться?
- Плохое самочувствие, усталость и стресс у вас связаны? Бывает ли такое, что вас тошнит «от нервов» или от усталости болит голова?

– Когда вы устаете, у вас растет раздражительность? Часто ли такое бывает и проходит ли раздражительность после отдыха?

– Ваше состояние и настроение сильно зависят от количества сна, от рабочей нагрузки?

– Вы можете устать от шума, разговоров, толпы?

– Вам трудно вставать по утрам и/или вы с трудом засыпаете вечером из-за беспокойных мыслей о том, что еще нужно сделать?

– Ваш организм – «капризный», вам нужны особые условия, чтобы чувствовать себя нормально и быть работоспособным?

Если у вас много ответов «да», то, вполне вероятно, вы в той или иной мере астеник или иногда им бываете.

2. Еще несколько вопросов, чтобы понять «профиль» и возможные причины астении:

– Всегда ли у вас было мало сил или вы помните другие времена? Есть ли обстоятельства, с которыми вы связываете упадок сил?

– Как ваше здоровье? Что, как вы думаете, могло бы улучшить его и поможет ли это стать энергичнее?

– Часто ли вы тревожитесь, сомневаетесь?

– Бывает ли так, что вам кажется, что вы больны?

– Легко ли вы принимаете решения?

– Беспокоитесь ли за близких сильнее, чем требует ситуация?

– Можете ли вы радоваться жизни, несмотря на усталость, или фон настроения постоянно снижен и радость возникает очень редко?

3. Что делать, если вы склонны к астении?

• Расставить приоритеты. Что главное сегодня нужно сделать, а что можно вычеркнуть, делегировать? Ради чего вы готовы встать с постели?

• Создать экзоскелет. Поместите себя в систему, где не нужно тратить силы на выбор. Это может быть режим, взятые на себя обязательства, регулярная забота о ком-то.

• Исследовать индивидуальные способы энергосбережения. Поймите, что поможет сэкономить ту небольшую энергию, которая есть, и получить хотя бы немного дополнительной.

• Быть чутким к себе (и другим). Создать себе особые условия удастся только тогда, когда вы сможете чутко прислушаться к своим потребностям.

• Точно знать, когда разрядятся батарейки. Если вы знаете, за какое время разряжаются ваши батарейки и что может их зарядить, силы не будут кончаться внезапно. В то же время вы не будете экономить силы, которые можно было бы использовать.

Глава 2

Куда утекает энергия

35-летняя **Лея**, арт-директор и совладелец агентства дизайна и иллюстраций, была у меня на тренингах несколько раз. И не только у меня. Лея вообще любит ходить на тренинги, учиться на курсах, получать образование, в том числе дистанционное. Это любознательный и яркий, творческий человек. Когда я вижу Лею, мне всегда хочется расправить плечи.

Однажды, после третьего тренинга с ее участием, она подошла ко мне и сказала, что хотела бы прийти на личный коучинг. Я был очень рад и, так как мы много общались на тренинге, примерно понимал, о чем пойдет речь.

* * *

Итак, Лея устроилась в кресле и начала:

– Мне исполнилось сорок, а я все еще...

– Сорок? – удивился я. – А ваша малютка? Неужели и она подросла?

– На будущий год пойдет в школу, – улыбнулась Лея. – В том-то все и дело. Время идет, а я до сих пор ничего толком не добила. Вместо того чтобы работать в полную силу, прокрастинирую в соцсетях. Все теряю и забываю, ссорюсь с заказчиками, то часами «вылизываю» одну иллюстрацию, то вообще ничего не хочу делать и иду гулять. Кажется, если бы я могла только развлекаться, я бы так и делала! Но на самом-то деле мне хочется работать, я столько училась, и глупо зарывать свой талант.

– Но вы ведь, кажется, и не зарываете, – возразил я. – И делаете очень много. Мне бы столько успевать. Если я не ошибаюсь, это ведь у вас вышла минувшим летом книжка чертовски смешных комиксов? Да и клиентов, судя по всему, у вас вполне достаточно.

– Да, но я-то знаю, сколько я трачу времени зря! – вздохнула Лея. – Такое ощущение, что у меня не получается ни работать нормально, ни отдыхать. Батарейки как будто все время заряжены наполовину. Срочные заказы я, конечно, выполняю, хотя и тяну до последнего, а если бы раньше начала, могла бы лучше придумывать. Но стратегические проекты... Все думаю, вот бы сделать что-то крутое, а в итоге только мечты и всякие остроумные мелочи. Столько идей – и где они все?! Утонули в моей прокрастинации. И с выходными та же история. В пятницу думаю: «Завтра мы развлечемся на полную катушку! Сначала погуляем с ребенком и подружками в лесу! Потом оставлю дочку няне и съезжу на новую выставку фотографий! А потом схожу на свидание!» И в итоге что?

– Залипание в соцсетях и пара бокалов красного? – предположил я.

– Да! – Лея всплеснула руками. – Вы все знаете, док, так подскажите же: что мне делать?! Ведь так и жизнь пройдет!

Причины утечки энергии

Лея очень точно определила состояние полузаряженных батареек, которое ее беспокоит. Это частая проблема, но проявляться и переживаться она может очень по-разному:

- Как лень, прокрастинация, недостаток мотивации («очень хочу написать книгу, знаю, что это для меня важно, но *почему-то* не могу приняться за работу»).

- Как зависимости и навязчивости («залипаю в соцсетях, а если блокирую их, нахожу другие сайты или просто начинаю пережевывать в голове проблемы»).

- Как высосанная кем-то или чем-то энергия («когда начальник приходит, весь день потом не могу работать – не понимаю почему, ведь он вроде бы не орал...»).

- Как повышенная отвлекаемость («энергии много, но она распыляется на мелочи, и я не могу выделить главное, сконцентрироваться»).

Главный признак дыры: энергии у вас вроде бы немало, но регулярно получается так, что вы делаете значительно меньше, чем задумывали. Иногда вы можете отчасти проследить, на что разменяли день или неделю, но большая часть утечек остается загадкой. Многие сетуют на недостаточную силу воли, на плохую мотивацию, на проблемы с вниманием и другие психические функции. Другие винят «вампиров» – окружающих: начальника, сослуживцев, трудных клиентов, требовательного ребенка или мать. Но на самом деле...

Причины любой утечки энергии – неосознанные привычные чувства.

Поясню. У каждого человека есть много чувств, существование которых от него скрыто. Эти смутные смешанные чувства бродят в нашем подсознании, изредка вырываясь наружу и давая о себе знать косвенным путем. Мы не осознаем большую часть наших чувств, но это не значит, что неосознанные чувства не влияют на нашу жизнь. Наоборот, влияют, и очень сильно.

Среди неосознанных чувств много привычных, таких, которые конкретный человек переживает чаще других. Они незаметно возникают по малейшим поводам и даже почти без повода. Вот в эти-то переживания и утекает наша энергия. Если научиться отлавливать и осознавать некоторые из своих привычных чувств, то можно увидеть и энергетические дыры.

Ниже мы познакомимся с некоторыми часто встречающимися привычными чувствами, которые становятся причиной энергетических утечек.

Привычная обида

Обиду принято считать детским, инфантильным, стыдным чувством слабого человека. Поэтому многие не хотят признаваться себе в том, что они часто переживают обиду. На самом деле кнопка привычной обиды иногда включается у каждого из нас. Ситуации, в которых она западает, могут быть самыми разными.

* * *

Лидия тяжело переживает неблагодарность собственной семьи, для которой она очень много сделала. Теперь, помогая людям, Лидия не чувствует от этой деятельности никакого энергетического подъема: она заранее переживает привычную обиду на то, что никто ей «даже спасибо не скажет».

Руслан боится знакомиться с девушками, потому что не хочет переживать отказ. В его профиле на сайте знакомств написано: «Тех, кто хочет просто поглумиться, прошу идти

лесом!» Эти слова явно продиктованы привычной обидой. Вместо того чтобы чувствовать интерес и подъем перед новыми знакомствами, Руслан испытывает спад энергии.

* * *

Ваша энергия часто уходит на чувство привычной обиды, если вы:

- имеете привычку мысленно оправдываться, спорить, объяснять, доказывать, переживать ситуацию;
- часто сравниваете себя с другими и находите, что вас недооценивают, что вам полагаются лучшая доля, чем есть у вас сейчас;
- заранее злитесь на человека или сообщество, ожидая от них непонимания, равнодушия, враждебности или высмеивания, избегаете общения по этим причинам.

Привычный стыд

Это тоже очень распространенное чувство, сливающее энергию в дыру. Часто привычная обида и привычный стыд смешиваются в одно обидно-стыдное чувство: все плохие, не любят меня, да и сам я недостойный и жалкий.

Российская культура вообще поощряет стыд. Нас воспитывают стыдом, мы охотно стыдим друг друга – грубо и тонко, прямо и косвенно. В результате с привычным стыдом связаны практически все важнейшие сферы человеческого существования: секс и телесность, достижения и творчество, родительство, здоровье, возраст, отношения с деньгами, иерархические взаимодействия.

Практически у каждого из нас есть ситуации, в которых мы испытываем привычный стыд:

- кажемся себе недостойными, «не такими», ненужными;
- склонны заранее опасаться, что конкретный человек или группа людей посчитают вас некомпетентным, недостаточно годным и отвергнут;
- сравниваем себя с другими не в свою пользу по любым параметрам.

* * *

Над Андреем часто смеялись в школе и вузе. Поэтому он болезненно переживает любую возможность отвержения. Когда на его письмо долго не отвечают, Андрею начинает казаться, что он «не такой, как надо», и у него мгновенно включается привычный стыд. Вместо того чтобы просто подождать, Андрей бессознательно старается избежать стыда, забыть о нем и прокрастинирует. Энергия уходит впустую.

Лиза стыдится своего тела. Любое упоминание об открытой одежде, пляжах, бассейнах, любые ситуации, в которых она может выглядеть не так, как ей хотелось бы, вызывают у Лизы приступ стыда и автоматические мысли, в которых она ругает себя. Конечно, на это самобичевание уходит много энергии.

* * *

Чувство привычного стыда часто сопровождается мыслями, в которых мы неправомерно обобщаем свои плохие черты и обесцениваем хорошие:

- «Я всегда...»
- «У меня ничего никогда...»
- «Я просто неудачник».

«Они хвалят меня, но просто не знают, что на самом деле я ничего не стою».

Да и просто:

«У меня жирная задница» (которая перевешивает и отменяет все хорошее, что я сделала или что у меня есть).

Привычная тревога

Это очень понятная и тоже многим известная энергетическая утечка. Иногда обнаружить ее проще, чем привычную обиду.

* * *

Маша боится летать на самолетах. Обычно она не летает, но в августе ей предстоит неизбежный перелет в США и обратно. Несмотря на то, что сейчас только апрель, Маша уже начала тревожиться, и эта тревога отбирает у нее много энергии.

Виталий сдал анализ, который может подтвердить или опровергнуть неприятный диагноз. Результаты придут спустя семь дней, и Виталий знает, что все эти семь дней он не сможет работать в полную силу.

* * *

Но бывают и менее очевидные случаи: некоторые из нас очень хорошо прячут от себя свою тревогу, делая ее полностью неосознанной. Возможно, вашу энергию съедает именно привычная тревога, если вы:

- ненавидите отдыхать и делать паузы, стремитесь заполнить весь день полезной деятельностью;

- почему-то не можете усидеть на месте, хотя настроение у вас не приподнятое, вас тянет пройтись, трудно сконцентрироваться.

Тревогу можно поймать, если научиться проверять напряжение мышц. Часто человек в скрытой хронической тревоге зажимает и поднимает плечи, непроизвольно напрягает мышцы спины. Голос делается выше, речь убыстряется. Умение отлавливать и осознавать свою скрытую тревогу может помочь найти эту энергетическую дырку.

Привычное раздражение

Чувство привычного раздражения не осознается нами почти никогда. Если человек и начинает осознавать, что дыра в его энергии находится именно в этой сфере, то обычно он говорит:

«Я слишком много суечусь и размениваю жизнь на мелочи».

«У меня столько обязанностей, что я просто не могу подумать ни о чем большем».

«Моя жизнь слишком беспорядочна, надо бы все как следует организовать».

Метафорически это состояние привычного раздражения можно описать как тучу мошек, от которых человек постоянно должен отмахиваться. Например, сторонники феминизма считают, что на женщине в семье обычно лежит большее ментальное бремя, чем на мужчине. Это означает, что даже если мужчина готов ей помочь, все равно помнить и увязывать воедино все мелочи для обеспечения жизни семьи (логистику, учебу и лечение детей, уход за вещами,

домом) приходится женщине. Именно на это, а не на собственно выполнение домашнего труда и уходит большая часть ее энергии (а ведь женщины еще, как правило, и работают).

Разумеется, чувство привычного раздражения возникает не только у женщин. Ощущение постоянной суеты, круговерти, белечьего колеса, паутины, неудобства или несвободы, которое вы испытываете в жизни, это и есть привычное раздражение. Собственно, раздражение – это чувство, которое не дотягивает до злости; оно возникает, когда вы ощущаете неудобство, дискомфорт, фрустрацию и не можете избавиться от их причины.

У привычного раздражения могут быть и самые простые кнопки запуска, особенно если энергии в принципе не очень много. Вспомним предыдущую главу об астениках. Иногда раздражение может включаться, а энергия – падать просто оттого, что зимой приходится одеваться теплее и носить на себе более тяжелую одежду.

«Принцесса на горошине» чувствует привычное раздражение от мелочей, но в ту же самую дыру может утекать и энергия безумно занятого трудоголика.

Привычная беспомощность, или Дракон рядом

Это привычное чувство хорошо знакомо вам, если рядом с вами есть человек или люди, которые сосут из вас энергию. Например, начальник, незаметно обесценивающий плоды вашего труда. Или пара коллег, смеющихся за спиной. Или старшая родственница, способная одним телефонным звонком испортить настроение.

На самом деле вашу энергию сосут не они. Энергия уходит на те привычные чувства, которые возникают у вас при общении с этими людьми. Как я однажды сформулировал, «энергетических вампиров не существует, но есть драконы». Драконами я называю людей, с которыми вам почти всегда бывает трудно. Общаясь с драконом, вы непрерывно уворачиваетесь, чтобы он не обжег вас или не съел.

Драконы бывают разные: гневные, обесценивающие, пассивно-агрессивные (такой дракон может уничтожающе молчать три дня, в то время как вы будете беситься в тщетной попытке войти с ним в контакт) и другие. Дракон всегда вызывает у вас интенсивные чувства: злость, тревогу, в конечном итоге беспомощность, ведь деться от дракона некуда, а изматывает он порядком. Вот в эти чувства, как в дыру, и уходит ваша энергия.

Привычное желание быстрого вознаграждения

Строго говоря, это не чувство, но я внес его в список энергетических дыр, потому что именно его быстрее всего обнаруживают в себе те, кто жалуется на лень и прокрастинацию.

Механизм прост. Нашему мозгу требуется регулярно испытывать чувство удовлетворения сделанным. Но когда вы совершаете сложную работу, чувство удовлетворения может надолго откладываться. Если при этом мы еще и полны других привычных чувств, вызывающих у нас дискомфорт, ситуация становится критической, и мозг начинает искать привычные быстрые способы получить нужные вещества. Такими способами могут стать: еда (особенно сладкая), чай и кофе, алкоголь, получение и обработка простого контента (соцсети, видео, сериалы).

Именно так возникают и усиливаются зависимости и навязчивости, прежде всего зависимость от гаджетов. Мозг просто не может выбрать «более сложную еду», потому что ему нужно быстрое удовольствие, на которое он не будет тратить энергию. Постепенно он отвыкает от более сложных способов получения удовлетворения, всегда предпочитая простые дофаминовые кнопки (говоря только о дофамине, я сильно упрощаю, но здесь я не ставлю себе задачи истощающе объяснить нейрофизиологический механизм происходящего).

Это похоже на ту проблему, с которой ко мне приходили молодые парни, когда я был сексологом. Эрекция от мастурбации под порно у них была куда более стойкой, потому что в обычном сексуальном взаимодействии с партнером трудно достичь той же степени интенсивности ощущений и быстрого удовлетворения. Мозг выбирает гарантированный путь к цели.

Если речь не о сексе, а о работе и отдыхе, то получается, что обилие привычных «энергоемких» чувств приводит нас к тому, что у нашего мозга не хватает энергии выбрать сложную деятельность и дожидаться удовлетворения долго. Вознаграждение должно быть немедленным, иначе мы начинаем испытывать фрустрацию, наши дыры открываются и энергия утекает еще быстрее.

Ищем дыры вместе

– Это полный список дыр? – деловито спросила Лея. – Или есть еще?

– Список, как всегда, открытый, – сказал я. – Поделитесь, что вы нашли?

– Моя дыра называется «привычная зависть», – призналась Лея. – Когда я засиживаюсь в интернете, я просматриваю Instagram-аккаунты людей, которым втайне завидую. Причем я даже не всегда понимаю, почему я завидую им. Если рассудить здраво, то я ничем не хуже их, и жизнь у меня такая же яркая, и нарисовать могу не хуже. Но мне почему-то вдруг начинает казаться, что вот у них-то жизнь настоящая, а у меня поддельная или игрушечная. Что они, эти люди, молодцы, истинные творцы, открытые, искренние, человечные, сильные, преодолевают препятствия, а я... слабая и нелепая.

– Очень интересно, Лея. Расскажите, как именно ваша энергия утекает в эту дыру?

– Ну, у меня есть закладки, каждый день я открываю их и отслеживаю, как поживают «жертвы» моей зависти, – она рассмеялась. – Если у них происходят какие-то грандиозные события, – они мужественно борются с болезнью, едут в Чили отмывать пингвинов от нефти, у них выходит книга, – то я падаю духом и начинаю ругать себя за то, какая я вялая и никчемная. На это уходит время, а от того, что я расчесала свой негатив, у меня снижается мотивация к творчеству.

Мы продолжили поиски дыр. Лея обнаружила у себя дыру стыда, которая у нее приняла форму страха провала:

– Я каждый раз боюсь, что заказчики посчитают меня полной идиоткой, и мне стоит большого труда снова начать работать, если я слышу критические замечания.

Затем нашлась и привычная обида. Лея рассказала, как ссорится с заказчиками, вспыскивает, потом стремится к примирению, но обида остается: «Я творческий человек, но вынуждена идти на компромисс, в то время как люди совсем не понимают, как на самом деле все должно выглядеть».

Привычное раздражение тоже оказалось знакомо Лее:

– Посмотрите, как выглядит мой блокнот. На завтра – восемнадцать дел, все вперемешку, расставить приоритеты нет никакой возможности. Встреча с заказчиком, который в пятый раз просит «поиграть со шрифтами». Проверить у дочки реакцию Манту. Забрать из доставки обувь, а то уедет обратно на склад. Не забыть отрисовать очередную серию нашего комикса. Написать в блог. Позвонить подруге, – она живет в другой стране, надо выбрать время встретиться... Вроде все нужное и правильное, но я барахтаюсь в этих мелочах, все время что-то кому-то должна и не могу ни от чего отказаться. Это и вызывает чувство раздражения.

Ну а привычное желание быстрого вознаграждения Лея назвала своим коронным номером:

– Да это же то, что я делаю каждый день! Чем больше остальных дырок, тем больше я прокрастинирую в соцсетях. Причем я перепробовала все, заблокировала любимые сайты, но это не помогает, я просто перехожу на другие. А чем больше я сижу в Instagram и Facebook, тем сильнее чувствую зависть к людям, у которых «яркая, насыщенная жизнь». Вот у них-то все идет как по маслу, а мне и начинать нечего. Тем более что я и так утопаю в мелочах и мне не сосредоточиться на по-настоящему великих делах. Получается порочный круг.

Задаю вопрос, какую роль в этом играет алкоголь.

– В принципе, я не превышаю того количества, которое ВОЗ считает нормой, – усмехается Лея. – Но ритуал «пары бокалов вечером» у меня определенно сложился, иногда я беспокоюсь по этому поводу, потому что сон нарушается и с утра работоспособность около нуля.

* * *

Большинство людей, как и Лея, имеют много связанных между собой дырок, в которые утекает энергия. Система дыр у каждого индивидуальна. Характерно, что заделать только какую-то одну дыру невозможно. Процесс заделывания дыр никогда не имеет конца, но это не значит, что усилия будут тщетными: надо лишь правильно взяться за дело.

Чтобы уменьшить энергетические дыры, нужно:

- Нащупать, ощутить, какие чувства их вызывают.
- Позволить себе пережить эти чувства.
- Постоянно стремиться к тому, чтобы чувства не «застревали», не уходили в бессознательное и не влияли на ваше повседневное поведение.

Далее мы рассмотрим эти техники подробнее.

Техники заделывания энергетических дыр

1. **Нащупать привычные чувства, которые вызывают отток энергии**

Некоторые дыры вы можете нащупать сами. Но лучше делать это с хорошим собеседником. Многим помогает собеседник профессиональный: коуч или психотерапевт. Если вы захотите прибегнуть к психотерапии, для этой цели лучше всего подходит терапевт когнитивно-поведенческого направления. Что касается меня, то так как я – коуч, мои методы осознания привычных чувств отличаются от психотерапевтических.

Будете ли вы делать это сами или вместе с кем-то, попытайтесь ловить те моменты, когда у вас возникают привычные чувства обиды, раздражения, тревоги, беспомощности, желания немедленного удовольствия и другие.

Каким конкретным образом ваша энергия уходит в эту дыру? Например, Лея лезет в соцсети, находит там подтверждение своей неполноценности по сравнению с другими, и это обесмысливает дальнейшие начинания, заставляет ее опустить руки. Или Лея собирается чем-то заняться, но груз ежедневных мелочей так давит, что ей снова кажется бессмысленным начинать что-то долгосрочное. А каковы ваши механизмы?

Любой сиюминутный пробой, если за ним проследить, окажется хроническим, повторяющимся. Вам необязательно понимать, откуда он взялся изначально (хотя долгосрочная психотерапия может дать вам это понимание). Но если вы хотя бы частично заметите и поймете, что происходит и каков механизм ваших индивидуальных утечек, вам будет легче двигаться дальше.

2. **Позволить себе пережить эти чувства**

Очень важно не пытаться засунуть их подальше. Причины, которые вызывают наши привычные чувства, могут казаться глупыми, но сами эти чувства – абсолютно реальны! Даже если кажутся неадекватными и ошибочными.

Лея действительно иногда чувствует себя неполноценной, и не так важно, какие детские травмы вызывали это чувство. Мария взаправду боится лететь на самолете, пусть статистика и говорит ей, что это безопасно. Андрей на самом деле переживает возможное отвержение, когда видит, что адресат прочел письмо и не ответил на него.

Важно пережить чувство, одновременно наблюдая за ним. Для этого я предлагаю **технику четырехтактной схемы вхождения в роль и выхода из нее**.

Первый такт: вы заметили чувство, уловили его и назвали. Желательно называть чувство не его общим именем («тревога», «обида»). Придумайте своему привычному чувству индивидуальное имя. Отец Реформации Мартин Лютер, например, использовал для своих приступов тревоги и неуверенности в себе слово *Anfechtungen* – что-то среднее между «схваткой», «искушением» и «скорбью». Очень точное слово, которым он хотел выразить, что его «хватает в когти дьявол».

А вот как называют чувства мои клиенты:

«Голлум приполз» (сложная смесь унижения и противной трусости).

«Пирожок ни с чем» (ступор, ощущение собственной глупости и стыдной банальности).

«Зашквар» (чувство, что все сейчас увидят твою некомпетентность, желание спрятаться, отмолчаться).

Второй такт: переживаем чувство как можно сильнее, но коротко. Да, ужасно обидно! Да, стыдно так, что сквозь землю хочется провалиться! Да, тревожно на 10 баллов из 10! Да, «надо посуду вымыть, а тянет разбить!» Если возможно, запишите свои чувства и мысли в сильных выражениях. Вот пример Леи:

«Я ничтожество! У меня никогда и ничего не получается! Я чувствую себя инфантильной, бездарной, капризной теткой, которая только ноет и прокрастинирует! Другие страдают и преодолевают, а я расклеиваюсь от всякой фигни! Позор и стыд такой мямле, как я!»

Этот такт может длиться от 30 секунд до минуты-двух.

Третий такт: выходим из чувства. А теперь ослабляем напряжение и рассредоточиваемся. «Делаем ничего». Полезно посмотреть в окно, понаблюдать за птичками, а можно, наоборот, помедитировать на собственное дыхание. Этот такт тоже может длиться около минуты.

Четвертый такт: оглядываемся. Мы смотрим назад и фиксируем состояние, которое нас охватило. Вспоминаем, каким сильным было чувство и как оно ослабло, когда мы от него отвлеклись. Важно: не следует отрицать это чувство, ругать себя за него, пытаться себя переубедить. Все, что нам нужно, – это получить опыт осознанного чувства, когда мы входим в него и выходим по собственному желанию. Мы разрешаем себе почувствовать, отводим на это определенное время, а потом включаем внешнего наблюдателя и убавляем интенсивность чувства, как звук на колонках.

3. Стремимся к тому, чтобы чувства не застревали, не уходили в бессознательное и не влияли на наше повседневное поведение

Научившись применять четырехтактную схему, вы сможете работать с привычными, залипающими чувствами в момент, когда они возникли. Вы каждый раз их разминуете, вытаскиваете из них жало. Вы приобретаете новую полезную привычку:

Чувствовать можно и нужно, но чувство не должно автоматически диктовать мне, что делать.

Стоит заранее подумать (а можно делать это регулярно) над тем, чем мы будем заменять привычное поведение, которое формирует нашу энергетическую дыру.

Я знаю много приемов, которые помогают в этих случаях. Некоторые из них я придумал сам, некоторые с удовольствием заимствовал у коллег, а некоторые мне подсказали мои клиенты.

Вот примеры таких подсказок:

«У меня есть специальный файл, который я озаглавил «депресняшки». Как только меня начинают охватывать привычные чувства, я открываю этот файл и пишу туда все, что крутится у меня в голове. Со временем я стал перечитывать свои записи и анализировать их. Я обнаружил, что у меня есть свои порочные круги чувств, по которым я хожу. Теперь я даже могу иногда сэкономить время и сказать себе: “А, депресняшка! Я знаю, что будет дальше. Давай-ка прямо к развязке, потом чашку хорошего чая – и за дело”».

«Свои страхи я стала рисовать, есть очень смешная портретная галерея, как они выглядят. В будущем хотела бы сшить кукол и втыкать в них булавки в трудную минуту».

«Когда на работе у меня возникает чувство, что я ничего не стою, и охватывает страх по поводу собственной некомпетентности, я не пытаюсь заесть его в кафетерии и не катаю эти мысли по кругу, потому что теперь у меня есть четкий план, как действовать. Сначала я иду проведать кактусы, которые высадила на подоконнике. У меня нет подчиненных, но кактусы – это моя тайная армия. Одновременно я про себя пою песенку кота Леопольда. А потом я иду делать ту часть работы, в которой стопроцентно компетентна и уверена в себе. Так сложилось, что в ходе ее выполнения я

могу замечать, что никто другой в офисе не может делать эти вещи так же хорошо, как я».

А что в глубине?

На второй коучинговой встрече Лея похвасталась успехами. Она сказала, что ей пришлось в голову составить несколько списков и систематизировать дела, разделив их по разным сферам жизни и приоритетам. Неизвестно, насколько получится следовать этим спискам, но уже само составление их доставило Лее большое удовлетворение.

Кроме того, Лея решила разобрать вещи в дальней комнате. Многие из этих вещей лежали там годами, если не десятилетиями. «Я давно не открывала коллекцию маминых игрушек, – сказала Лея. – Наверное, я не видела ее с тех пор, как уезжала учиться в Лондон».

* * *

Лея рано осталась сиротой. Когда ей было 16, ее мать, успешная бизнесвумен, умерла и оставила ей деньги и три квартиры в Москве. Лее никогда не приходилось бороться за существование, но это имело и обратную сторону:

– Мне никогда не нужно было бить лапками, чтобы не утонуть. При этом рано пришлось самой искать смысл существования. Когда ты пережил потерю, но при этом тебе совершенно нечего делать, оказываешься в пустоте и растерянности. Ты можешь учиться за границей, можешь выбрать любое направление, но ты не знаешь, кто ты и что тебе нужно, а знаешь только, что тебе грустно и одиноко. Может быть, было бы даже легче, если бы с самого начала мне пришлось бороться с нуждой, это была бы понятная цель. А так я как будто барахталась в невесомости. В каком-то смысле это чувство со мной до сих пор.

Ощущение Леи, что она никому не нужна, никем не любима, что никто ее не ждет и вместе с тем что ей не обязательно заботиться о себе, отчасти и породило это чувство собственной никчемности.

– А еще... – внезапно вспоминает Лея, – хотела еще на тренинге сказать, но слишком личное. Я ведь приближаюсь к возрасту смерти моей мамы. Может, это и дешевая психология, но я не раз думала о том, что всю жизнь учусь и делаю вид, что все не всерьез, потому что просто не хочу расти. Я не хочу, чтобы мне было сорок один, понимаете?! Потому что сорок один – это смерть.

* * *

Не важно, насколько верна эта интерпретация. Важно, что она сама пришла Лее в голову. Это значит, что Лея почувствовала вкус к осознанию своих привычных чувств, их корней. Скорее всего, Лее удастся – самостоятельно либо с помощью коуча или психотерапевта – уменьшить дыры в энергии, зарядить свои вечно подсевшие батарейки, увеличить творческие способности, получить больше импульсов к дальнейшим действиям.

Итоги главы

1. Если вы ощущаете свои проблемы как:

- вечно «полузаряженные» батарейки;
- лень, прокрастинацию, недостаток мотивации;
- зависимости и навязчивости;
- высосанную кем-то или чем-то энергию;

- повышенную отвлекаемость – это можно назвать дырой или утечкой энергии.

2. Причины любой утечки энергии – неосознанные привычные чувства:

- Привычная обида.
- Привычный стыд.
- Привычная тревога.
- Привычное раздражение.
- Привычная беспомощность.
- Желание быстрого вознаграждения.

И другие.

3. Чтобы иметь возможность заделать дыры и уменьшить утечки энергии, нужно:

- нащупать привычные чувства, которые вызывают отток энергии;
- позволить себе пережить эти чувства.

Для этого я предлагаю технику четырехтактной схемы вхождения в роль и выхода из нее: заметили чувство – пережили его как можно полнее – вышли из чувства – оглянулись.

Постоянно стремиться к тому, чтобы чувства не «застревали», не уходили в бессознательное и не влияли на ваше повседневное поведение.

Глава 3

Как мы блокируем энергию

Однажды я вел серию корпоративных тренингов у топ-менеджеров крупной международной производственной компании. Мне нравилось работать с этой командой. Интересно было наблюдать за грозным, но ярким и харизматичным шефом. Волновал процесс, в ходе которого собрание топ-менеджеров, призванных Главным для решения разных задач, понемногу превращалось в сыгранный ансамбль.

Прошло немного времени, и один из них обратился ко мне по поводу личного коучинга. Его звали **Вячеслав**, и среди других топов он запомнился мне как самый спокойный, уравновешенный, даже чуть скучноватый «человек в костюме». Вячеслав недавно получил повышение и чувствовал себя не очень уверенно. Он импонировал мне, я чувствовал его скромное обаяние.

* * *

– Мне хотелось бы понять, как лучше взаимодействовать с Главным и с некоторыми другими членами команды, – обрисовал Вячеслав свою задачу. – Разумеется, мне нравится моя работа. Я в отрасли 20 лет, с самой юности. Но... с тех пор как пошел на повышение, чувствую себя не в своей тарелке. Вроде и компетенции есть, и на работу всегда энергии хватает. Но немного смущает элемент корпоративных игр, которых у нас, конечно, много. Понимаете, «политика» – это не вполне в сфере моей компетенции. А некоторые члены нашей команды, Оксана например, как раз занимаются именно «политикой», и у меня такое чувство, что если я не буду тоже ею заниматься, то мое место в команде будет уже не таким прочным. Я... ну, как бы... не нахожу... – Вячеслав говорил, подбирая слова, – не нахожу того драйва, который находят они, конкурируя за ресурсы...

Он сделал длинную паузу.

– Вы описываете ситуацию очень понятно и рационально, – сказал я. – Но ее можно описать и на другом языке, переформулировать более образно, метафорически. Ваша команда – эдакий магический серпентарий, где обитают опасные и красивые змеи. Или аквариум с блестящими зубастыми рыбами. Или факультет Слизерин из «Гарри Поттера». Я отлично помню Оксану, это восхитительная женщина и суцая ведьма! Главный ваш – Зевс-громовержец или даже голливудский супергерой. А вы там чувствуете себя неуютно, и вам немного страшно. Вы хоть и такой же крупный, как они, но не хищник, а раз вы не хищник, то логично, что боитесь быть съеденным.

Я почувствовал, что Вячеславу интересно меня слушать.

– Корпоративные интриги в духе Макиавелли, – продолжал я, – не будят в вас азарта, а только нервируют и сажаят батарейки. Иногда вы чувствуете, что ваши коллеги могут действовать быстро, и вы не в силах предугадать, что они придумают. Почему нельзя работать спокойно, правда?

– Ну да, – кивнул Вячеслав. – Оксана – ведьма... Это мне нравится.

– Вот смотрите, я сейчас их вам довольно красочно всех нарисовал, и, как мне кажется, вы отчасти внутренне согласны с моей картинкой. Я не ошибаюсь? Ну вот. Очевидно, что нас тут с вами никто не слышит, не видит, и мы можем себе позволить, скажем, ослабить галстук, растянуть одну пуговицу и поговорить о Главном и коллегах чуть более неформально. У вас очень энергетически заряженная среда и очень при этом формализованная, сдерживаемая. Все как в скороварке. Я помню, какие страсти однажды у вас вспыхнули внезапно во время

одной из сессий. Слезы даже были. А потом Главный вышел и сказал как отрезал: «Мы не будем об этом говорить».

– Понятное дело, потому что речь зашла об эмоционально напряженном моменте, а эмоции мешают работе, – сказал Вячеслав.

Я возразил:

– На самом деле наоборот. Эмоции – то, что придает любой работе смысл. Их стоит не сдерживать и блокировать, а правильно использовать. Смотрите, у Оксаны полно эмоций и страстей. У Главного их очень много. Да, они своеобразно их выражают, Оксана через вот такие не прямые каналы своих интриг, Главный – через свои молниеносные решения, которые всем нужно срочно выполнять. Вам нужно тоже найти способ пользоваться своими эмоциями, прокопать для них каналы. Сейчас вы на работе успешно блокируете все свои чувства. У вас это хорошо получается, вам это в какой-то мере помогает – выстроили защитную стену, чтобы эмоционально не вовлекаться в «политику». Но эти же самые блоки не дают вам и проявлять в полной мере свою энергию.

– Не знаю, – сказал Вячеслав. – Вы говорите об эмоциях. А по-моему, у меня нет особых эмоций. Вот Главный – да, у него есть и эмоции, и рациональность. У Оксаны тоже. А я не очень эмоциональный человек. Даже с женой и детьми особо не проявляю каких-то сильных чувств. Откуда мне их взять?

Блоки энергии: зачем мы это делаем

В прошлой главе мы говорили об энергетических дырах и выяснили, что привычные чувства, которых мы не замечаем и не осознаем, могут отнимать часть нашего энергетического потока. Мы установили, что на эти чувства будет уходить меньше энергии, если удастся осознать их, вытащить на свет и разрешить себе их проживать.

Но есть люди, которые пытаются справиться с проблемой иначе. Они зажимают, подавляют неосознанные чувства, и у них хорошо получается не только не показывать, но и вообще не испытывать их. Если дыры, в которые уходит энергия, это безуспешная попытка подавить бессознательные чувства, которые все равно прорываются, то блоки – это попытка успешная.

Лея жаловалась на свою неорганизованность и прокрастинацию, а такие люди, как Вячеслав, обычно прекрасно организованы и эффективны. Лея не замечает своих чувств в те моменты, когда они возникают, но в разговоре может обнаружить и признать их, а Вячеслав только пожимает плечами: чувства? – Не знаю, не слышал...

Чем плохо блокировать чувства? Казалось бы, Вячеслав надежно упаковал их, он не знает о них, они ему не мешают, Вячеслав хорошо работает и успешен.

Но есть несколько проблем, связанных с блокированием чувств:

1. Наши чувства – часть нашей биологии. Животное проявляет себя открыто. Возможность укусить, напасть, убежать, зашипеть важна не только потому, что иначе жизнь его будет под угрозой, но и потому, что реагирование зашито в биологию любого живого организма. Если мы долгое время не проявляем и почти не испытываем чувств, то, будучи под спудом, они могут отражаться на работе организма (мышечные зажимы, артериальное давление и многое другое).

2. Подавление чувств снижает энергию. Невозможно подавить только негативные чувства, избирательно, а позитивные оставить. Вместе с гневом и тревогой мы подавляем и радость, и любопытство. Да, Вячеслав спокойно переносит рабочие перегрузки, но он признает, что жизнь за пределами работы не приносит ему особого удовольствия – все просто идет как надо. Ни жена и дети, ни спортивные занятия, ни путешествия не вызывают у него ярких эмоций.

Люди с большим количеством привычных подавленных чувств с трудом раскачивают себя на что-то новое, у них ниже нейропластичность (так как выученные реакции привычны и всегда примерно одинаковы). Вячеслав чувствует себя не в своей тарелке рядом с более творческими коллегами.

3. Подавление чувств лишает важного инструмента принятия решений. Когда-то давным-давно человек принимал все решения без особого анализа, «на эмоциях». Это позволяло быстро избегать угроз, пользоваться интуитивным опытом, испытывать меньше сомнений и колебаний. Жизнь с тех пор значительно усложнилась, и многие решения действительно требуют контринтуитивной работы. Но чувства – индикаторы того, что что-то идет не так, а проблема требует немедленного решения. Стоит подавить эти чувства – и она перейдет в разряд хронических, а потенциал к крупному конфликту будет копиться.

Это именно тот повод, который и привел ко мне Вячеслава: в реальности он подавил не все свои чувства (это невозможно), и у него есть наполовину осознанная тревога по поводу его отношений с другими членами команды. Чувство инициировало мысль: решение может быть в том, чтобы пойти ко мне. Но если бы чувству тревоги совсем не удалось прорваться сквозь Славины заградительные кордоны, решение не было бы принято.

Обычно люди блокируют свои чувства по следующим причинам:

1. Желание быть эффективным, выжать из себя максимум. Чувства требуют некоторого времени на их переживание и осознание. Причем такая пауза требуется чело-

веку не «когда-то потом», а сразу, как только чувство испытано. Три минуты на обдумывание, 15 минут на кофе-брейк, спокойное время перед сном, – стиль работы в компании у Вячеслава, как и у многих других, не предполагает пауз. Думаешь: позволю себе отдохнуть – не смогу потом собраться и работать. Чувства кажутся лишним багажом, который надо поплотнее запаковать, заархивировать, сжать, чтобы занимал поменьше места. (Многие предпочли бы их вообще выкинуть, но мы уже выяснили, что это невозможно.)

2. Страх ненормальности. Существует миф, что чувства должны быть обязательно связаны с обстоятельствами. Нормально чувствовать горе на похоронах, а на свадьбе – радость. Большинство ситуаций трактуются как неуместные для чувств. Поэтому, если человек в нейтральной ситуации испытывает чувства и замечает их, его может охватить страх, что он ненормален, неадекватен. То есть, во-первых, он плохо контролирует себя (ведь чувства пришли не спросясь), во-вторых, он может быть отвергнут другими (так как делает нечто неадекватное, – например, плачет на работе), в-третьих, из-за маленького опыта переживаний ему неизвестно, как долго продлится чувство и насколько сильно может помешать обычным делам: не сойду ли я с ума, смогу ли функционировать дальше, если дам чувству волю? Людям, которые не имеют опыта обращения к чувствам, может казаться, что как только они начнут обращать внимание на чувства, то сразу же окончательно увязнут в них.

Сам этот страх ненормальности тоже не осознается как страх. Скорее, человек просто очень быстро подавит неуместное чувство... а с ним и другие, позитивные.

3. Предубеждения о чувствах. У нас может быть много разных убеждений о том, какими должны быть чувства, когда и как их следует проявлять, какие чувства плохие, а какие хорошие.

Например:

- «Мужчины не эмоциональны, эмоции – удел женщин».
- «Чувства на работе только мешают».
- «Рациональность выше чувств, потому что только она позволяет принимать верные решения». (Выше я уже упомянул о том, что это не так.)
- «Поддается эмоциям только слабый». (Это тоже не так – вспомним, что Главный может «слить эмоции» на своих топов, а они имеют гораздо меньше возможностей это сделать.)

Многие чувства имеют плохую репутацию. Например, мы считаем, что нехорошо завидовать, но забываем, что нехорошо-то на самом деле *делать* дурные вещи как следствие зависти (например, лгать, вредить), но нет ничего плохого в том, чтобы из зависти к чужим мышцам, например, усиленно тренироваться. Сама зависть как чувство – не хорошая и не плохая, ее невозможно оценить в отрыве от продиктованных ею конкретных действий.

Обиду принято считать детским чувством, гнев – проявлением плохой выдержки. Очень трудно признаться себе в стыде, чувстве бессилия, – никому не хочется чувствовать себя жертвой. Многие не хотят чувствовать вину.

Все это заставляет срезать недолжные чувства на подлете – еще до того, как успеваешь их осознать. Но так приятно в безопасной обстановке признать, что Оксана – ведьма и ты ее побаиваешься, хоть и принято считать, что мужчине и топ-менеджеру бояться ведьм стыдно!

4. Страх отвержения. Еще один мощный стимул, заставляющий блокировать чувства. Приведу пример из сексологии. Случается, что женщина в какой-то день или период (например, после родов) не хочет заниматься проникающим сексом, но боится отказать партнеру, потому что у нее есть фантазия, что если она один раз откажет, тот сразу отвергнет ее. Женщина занимается сексом через боль и нежелание, и если это повторяется часто, в конце концов партнер начинает ассоциироваться у нее с этим дискомфортом. И вот уже ей совсем не хочется

секса с ним. Партнер тоже начинает видеть это... и, их брак под угрозой. Все потому, что она заблокировала свои чувства из страха отвержения, и эти подавленные чувства загромождали путь потоку ее сексуальной энергии.

5. Недостаток осознанной субъективности. Это очень важная и частая проблема. Человек считает, что доверять можно только объективным фактам, а тому, что он чувствует сам, нельзя. «Чувства врут, нужно увидеть и посчитать». Часто такое мнение берет начало в детстве. Родители не валидизировали чувства ребенка: заставляли доедать до конца, когда он говорил, что сыт; просили перестать плакать, так как повод «не стоит того»; одним словом, внушали ребенку, что его внутренний опыт не имеет ценности и верить себе нельзя. Ребенок мог слышать о своих желаниях: «это глупо», «это стыдно», «какая чушь».

Этот условно нормальный, но неблагоприятный детский опыт по-разному отражается на развитии людей с разными характерами. В некоторых случаях ребенок действительно присваивает эту точку зрения: мои чувства – ничто, они неадекватны, и верить им нельзя. Он надолго блокирует свои смутные неразвитые ощущения, свое чутье, и переориентируется на внешний мир и его оценки, которые и становятся для него вехами:

«Умные люди разработали инструкции, я им следую».

«Мне сказали, что так правильно».

«Меня считают ценным работником».

«Я ничего не знаю, я всего лишь исполнял приказ».

Разблокировать чувства очень непросто. Иногда это не удается даже в психотерапии. Но то, о чем пишу я, – это не крупные изменения курса жизни, не грандиозная программа «прокачки» чего бы то ни было, а попытка разминки, постепенных усовершенствований, которые могут иногда дать немало. Расскажу о том, как работал над ними с Вячеславом.

* * *

ПЕРСИКОВОЕ ВАРЕНЬЕ

– Что вы едите на завтрак? – спросил я у Славы на одной из сессий.

– Кофе и круассан, – ответил он. – Иногда яичницу.

– А что вы *любите* есть на завтрак?

– Да, в общем, мне все равно, – предсказуемо ответил Вячеслав.

– Внесу предложение. Почему бы вам не добавить к завтраку бутерброд с персиковым вареньем?

– С персиковым? – изумился Вячеслав, и я увидел, как его брови поползли вверх. –

Почему вы назвали именно это варенье?

– Не знаю, – сказал я. – А оно ваше любимое, так?

– Да... но откуда вы знаете?!

Очень люблю такие моменты. Я честно объяснил Славе, что и сам до конца не понимаю, откуда взялась моя догадка. Возможно, все просто. Вячеслав упоминал, что его бабушка жила на юге и он к ней ездил в детстве на дачу. Вот и возник случайный образ: утро, маленький мальчик ест творог с вареньем, которое бабушка сварила из персиков, растущих в ее саду. И как иногда бывает, я попал в точку.

– *Давно вы не ели персикового варенья, Слава?*

– *Вот с тех пор, наверное, и не ел.*

Разумеется, Вячеславу достаточно было руку протянуть, чтобы купить банку любимого варенья. И даже найти, кто его варит в точности по бабушкиному рецепту (ну, или близко

к тому, – вкусы детства невозможно повторить в точности). Но он просто не задумывался. Подобных мелочей в жизни сотни. Я случайно наткнулся на одну из них.

* * *

Многие мои клиенты (примерно четверть), особенно мужчины-бизнесмены, блокируют чувства и не очень интересуются ими. Поэтому мне бывает очень приятно, когда кто-то, подобно Вячеславу, в ходе наших коучинговых сессий начинает проявлять интерес к чувствам, пытается делать небольшие конкретные шаги к тому, чтобы «расстегнуть одну пуговицу», вносит в свою жизнь микродозы сентиментальности, ностальгии, детской живости.

Хотя эти дозы действительно совсем небольшие, эффект от них бывает вполне заметный. Когда Вячеслав замечает, что он ест на завтрак, осознает свои предпочтения, связывает их со своим собственным прошлым, чувствует вкус варенья, – он создает для себя маленький островок, на котором его чувства безопасно разблокированы. Моя помощь заключалась в том, что я (почти случайно) обратил его внимание на эту возможность. Это не великие перемены, а маленький, незаметный, скромный, но очень полезный процесс.

Еще одним островком безопасности для чувств стала игра в гольф. С одной стороны, в гольф любит играть Главный, хотя Вячеславу и не обязательно играть с ним. С другой стороны, гольф позволяет немного подвигаться, чуть-чуть сдвинуть рычажок в сторону неформальности. Приятная разминка, в которой есть и немного игрового начала, и движение, и удовольствие от успешности попадания (ну а если где-то попал не совсем точно – не стыдно, ведь это всего лишь игра).

Мы говорили с Вячеславом и про путешествия в отпуске. В обычной жизни Вячеслав двигается по заранее расчерченным клеточкам и старается всегда держаться поближе к совершенству. Он редко позволяет себе отклониться от намеченного курса, чего-то не знать или не достичь, где-то не выиграть.

Путешествие для Славы может стать законным предлогом побыть новичком и сбросить груз постоянной необходимости делать все на отлично. Конечно, в его путешествиях и вообще отдыхе тоже есть свои правила, например, «в этой провинции нельзя не попробовать местный специалитет». Путешествие дает право на разрешенную странность, для посторонних совсем незаметную, поэтому решиться на нее проще. В нем могут быть свои клеточки, по которым можно двигаться, но эти клеточки гораздо свободнее, и роль путешественника требует гораздо меньше напряжения, чем роль топа производственной компании. Можно осваивать пространство города или страны, перемещаясь по маршруту с заданием и инструкцией, но не обязательно выполняя ее на 100 %. Можно поделаться и что-то необычное, отчасти чтобы отметить в этом, отчасти ради исследовательского интереса, «это забавно». Воображение начинает работать, но точно в меру, не слишком сильно. Тело тоже расслабляется ровно настолько, чтобы ботинки не жали, а верхняя пуговица была расстегнута: ни слишком свободно, ни чересчур тесно.

Таковыми и подобными способами можно безопасно, без чрезмерных усилий, начать получать энергию, связанную в заблокированных чувствах. Это работа скорее не по осознанию, а по «разминанию» тела, воображения, памяти, ощущений и привычек.

Сейчас мы поговорим об этом подробнее и систематизируем способы, которыми можно ослабить тугие зажимы и узлы заблокированных чувств и высвободить свою энергию.

Приемы разблокировки чувств и связанной в них энергии

1. Сентиментальное путешествие

Этот вход в страну чувств не заблокирован почти ни у кого. Смотреть старые фотографии, на которых маленький мальчик, которым ты когда-то был, сидит на высоком стульчике и ест манную кашу, а молодая мама улыбается с приморской набережной, дозволено даже самым черствым сухарям или брутальным мачо. В детстве чувства были у всех, и почти все могут их вспомнить. Даже если это чувства не самые светлые, а жизнь в родительской семье была непростой, человек склонен помнить те немногие хорошие моменты, что у него были. И воспоминания необязательно должны быть только радостными. Годятся и другие переживания.

Фотографии могут быть не только детскими. И даже не фотографии, а видео – или реальные места, где побывал в детстве или юности. Не важно, что именно: побывать на Сицилии, где провел медовый месяц, или сходить в свою музыкальную школу на концерт.

Но самым сильным потенциалом обладают старые запахи и вкусы. Дело в том, что информация от этих каналов восприятия поступает сразу в подкорку, минуя кору, и напрямую действует на эмоции. Поэтому Славино персиковое варенье было весьма удачной находкой.

Один мой знакомый около 20 лет хранит в холодильнике флакон духов, которыми пользовалась его покойная мама. Это не тот самый флакон, он купил точно такие духи. Мой знакомый не часто достает их, и каждый раз запах будит в нем грусть, нежность и... дает энергию.

2. Общение с животными и детьми

Если у вас есть дети, внимательное и целенаправленное общение с ними может помочь размять собственные чувства. Повод для контакта не важен, главное – делать это регулярно и вдумчиво. Для этого нужно остаться с ребенком наедине и заняться какой-то совместной деятельностью, например просто искупать и покачать, если это совсем малыш, поболтать или покидать камешки в пруд, если ребенок постарше. Дети мыслят предметно и конкретно, без обобщений. Их реакции непосредственны, их мир – маленький и полный подробностей, деталей. Подстраиваясь к ним, «человек в костюме» наблюдает, как мелочь может обрадовать, угадывает, что сапожок надет неудобно, пытается понять, что вызывало слезы. Он как бы садится на корточки и переходит из рационального и вербального мира в мир чувств и действий.

Схожий, хотя и менее сильный эффект дает общение с домашними животными и наблюдение за ними – конечно, если вы их любите.

3. Телесные практики осознанности

Блоки чувств, эмоций очень часто, почти всегда сочетаются с блоками телесными. Это зажатые плечи, ноги или мышцы спины, чуть напряженный голос. Человек может не замечать этих зажимов.

Вячеслав активно занимается спортом, час-другой «фигачит в спортзале» почти каждый день, но гораздо полезнее для него были бы практики, развивающие осознанные прочувствованные движения. Когда понимаешь, какая мышца напряжена, а какая расслаблена, когда можешь прямо на работе, сидя на стуле, мысленно «пройтись по телу» и снять зажимы, приходит и понимание того, как можно контролируемо «размяться» в эмоциональной сфере и получить больше энергии от привычных вещей.

4. Чтение художественной литературы

Однажды в беседе с другим клиентом, тоже блокирующим чувства, у меня родилась неожиданная рекомендация. Я предложил ему сделать закладку на каком-нибудь русском классическом романе («Анна Каренина» или «Преступление и наказание») и постепенно, делая в ходе дня трех-, пятиминутные паузы, читать его вместо ленты социальных сетей. До этого он много лет брал в руки только книги по бизнесу и маркетингу.

Логика развития сюжета в произведениях классической литературы – это логика чувств. Не только для подростка или юноши, но и для человека, который не привык обращать внимание на эту сферу жизни, очень хорошо проследить за тем, как развиваются и взаимодействуют чувства, какие оттенки у них есть, как они взаимосвязаны. Схожим потенциалом должны обладать сериалы, но они менее универсальны и требуют больше времени. Для тех, кто блокирует

чувства ради достижения максимальной эффективности, полчаса в день «протупить в сериальчик» – недостижимая роскошь.

К тому же при блокировке чувств человек может не замечать их проявлений и у героев фильма, а в классическом романе не заметить их невозможно – автор напрямую описывает не только действия, но и сами состояния.

5. Паузы

Да, снова они! Это универсальный инструмент, который может служить самым разным целям. Но применять паузы можно по-разному. Для людей, склонных к блокировке эмоций и энергии, пауза может стать напоминанием о том, что можно разжать мышцы, ослабить напряженность концентрации, переключиться, перезагрузиться.

Делая регулярные паузы, человек создает себе необходимую пульсацию энергии – чередование напряжения с расслаблением. Некоторым я предлагаю делать 30 пауз по 30 секунд в течение дня. Другим – приурочивать паузы к определенным моментам. Вышел из дома – пауза. Сел в машину – пауза. Вышел из машины – пауза. И так далее.

Что можно делать в эти моменты?

Смотреть вокруг. Фиксировать, какая сейчас погода, какого цвета небо, много ли людей, какой месяц года и сезон, чем пахнет, что я слышу. Это похоже на упражнение для глаз: когда вы долго работаете за компьютером, полезно на какое-то время переключить зрение на дальний объект. Но я предлагаю воспользоваться не только аккомодацией зрения, но и всеми другими органами восприятия. Люди с заблокированной энергией часто настолько сконцентрированы на делах, что не обращают внимания на фон. Переключение помогает сбросить напряжение и смягчить блоки.

Смотреть в себя. Для такой паузы можно закрыть глаза. Сконцентрироваться на своем дыхании, проверить мышцы, пошевелить ногами или пальцами, поморгать – получше ощутить себя в своем теле, почувствовать, что тело – не подставка для головы.

Вы, должно быть, заметили, что если в предыдущей главе я много говорил об осознании эмоций, то здесь предлагаю работать главным образом с чувственными вещами. Это потому, что люди, у которых эмоции заблокированы, как правило, умеют и любят рассуждать, но этими рассуждениями могут подменять чувствование. Конечно, им тоже очень полезно обсуждать эмоции. Но в качестве техники мягкой и повседневной самопомощи для них это не так доступно и действенно, как работа с телесностью. Намного легче сначала научиться признавать и ощущать, что ботинки или бюстгальтер немного жмут. И только спустя время, возможно, в контакте со специалистом, делается следующий шаг – оказывается, возможно так же «шевелить и прощупывать» свои чувства, эмоции. Но это дается не просто и не быстро.

6. Персонализация личного пространства

Люди с заблокированной энергией чаще других бывают равнодушны к тому, как аранжировано их личное пространство. На рабочем столе не меняется заставка, инсталлированная по умолчанию. На столе реальном вряд ли найдешь фото семьи. Многие из них редко слушают музыку, а пристрастия не меняются со студенческих лет. Я предлагаю заняться персонификацией пространства вокруг себя. Какие детали вам было бы интересно внести в свое окружение? Какую картинку поставить на монитор? Не завести ли кактус, чтобы иногда трогать пальцем его шип?

Одна из моих клиенток возразила мне: «Вы спрашиваете, что мне было бы интересно. А я не знаю, мне ничего не нужно. Это работа, в конце концов. Фото семьи мне не нужно, я отлично помню, как выглядит мой сын. Кактусы не люблю. Я могу поставить какую угодно картинку, но зачем мне это вообще надо?» На это я ответил, что работа по подбору деталей сама по себе и есть то, что нужно в данном случае.

Продумать эту работу можно как задание: например, выбрать 12 знаменитых художников и посмотреть по 12 картин у каждого. Постепенно отобрать 12 картин, а затем методом исключения понять, какая именно будет хорошо смотреться на мониторе. По пути – от этого не увильнешь, так срабатывает наша психика, – мы начнем чувствовать, ассоциировать что-то с этой картиной, привносить в процесс отбора что-то свое, личное. Все это направлено на ту же цель: размять эмоции, размять интуицию, снизить интенсивность рациональности, аналитичности за счет задействования других функций мозга. (Кстати, несмотря на популярную концепцию, аналитика и творчество не ассоциируются с разными полушариями и даже конкретными центрами в мозгу и связаны друг с другом сильнее, чем полагали раньше.)

7. Разработка воображения

Предположим, что ваша мотивация по разблокированию энергии, связанной в эмоциях, настолько сильна, что вы готовы предпринимать для этого специальные действия и выделять время. Распространено заблуждение, что невозможно «перестать быть скучным взрослым»:

«Я не творческий человек».

«Мне это просто не дано».

«Я не умею рисовать» / «У меня нет слуха» / «Я не способен выразить чувства в тексте».

«У меня нет таланта».

На деле любой творческий навык можно развить до уровня, который позволит вам практиковать и совершенствоваться, получая огромное удовольствие. Творческие блоки тоже можно снять.

Если вы перфекционист и склонны формализовать все, что вы делаете, возможно, вам лучше начать с практик, в которых вообще не предусмотрена ориентация на результат. Точнее, результатом будет являться сам процесс творчества. Это могут быть нарративные практики или арт-терапия. С другой стороны, прямое обучение рисованию с натуры или игре на музыкальном инструменте дает пищу нашей соревновательности и мотивации, а заодно развивает и процессность.

Но самое главное происходит заодно с обучением конкретным творческим навыкам, – развивается воображение, то есть умение мыслить, оперировать образами.

* * *

АКВАРИУМ

– Что это с вами, Вячеслав? – спросил я, приглядевшись. – Никак не могу понять, что изменилось.

– Когда на йогу пошел, почувствовал, что сила есть, а гибкости не хватает. Решил начать по собственному почину делать производственную гимнастику иногда, как в юности на заводе. В общем, делаю и чувствую, что движения, даже совсем простые, не получается делать, одежда неудобная для этого. Ну и, в общем, сшил новый костюм... и рубашки... на заказ. Да, это совсем другое дело. Совсем другое.

Разблокировка телесных зажимов позволила почувствовать привычный дискомфорт, которого Вячеслав раньше не замечал и не осознавал.

– Спасибо большое за ваши упражнения, – продолжал Вячеслав. – Правда, я их почти не делаю, но ценна сама возможность знать, что их можно поделывать иногда.

– Спасибо огромное. Мне это очень нравится, – сказал я.

Действительно, гораздо хуже было бы, если бы Вячеслав отрапортовал, что выполняет их ровно по 30 раз каждый день. Это значило бы, что он применяет к моим предложениям, сама суть которых в том, чтобы внести в жизнь чуть больше необязательного, фоновое, бесцельное, все тот же оптимизаторский подход. И я очень рад, что это не так.

– *Стал больше проводить времени с семьей, – сказал Вячеслав. – Правда, это очень скучно... но я знаю, что надо.*

Человек не может переделать себя и внезапно загореться энтузиазмом к тому, что никогда не было его сильной стороной. Зато его сильная сторона в том, что он может делать то, что счел полезным, даже если ему скучно. А скука действительно полезна для Вячеслава, так как позволяет ему побыть вне целеустремленной деятельности. Внутри этой скуки зарождаются ростки чувств, и у Вячеслава определенно хватит терпения их дождаться.

– *Ну а как отношения с Оксаной? – спросил я очень деловито. – Вижу, ей пока не удалось превратить вас в...*

– *Я завел аквариум, – сказал Вячеслав. – Помните, вы мне всех описали в нашей команде как разных морских обитателей. Ну вот, теперь у меня в кабинете есть большой аквариум, и в нем плавают разные рыбы. И только я один знаю, как кого из них зовут.*

– *Что, и... Главный там есть? – рискнул спросить я. – Как он выглядит?*

– *А вы заходите как-нибудь, – предложил Вячеслав. – Мне самому интересно, угадаете вы или нет.*

И улыбнулся.

Итоги главы

1. Энергия блокируется, когда мы слишком хорошо контролируем себя и почти полностью подавляем свои чувства. Почему блокировать чувства плохо?

- Чувства – часть нашей биологии.
- Подавление чувств снижает энергию.
- Чувства – важный инструмент принятия решений.

2. Что заставляет нас блокировать свои чувства?

- Желание быть эффективным.
- Страх ненормальности.
- Предубеждения о чувствах (чувства на работе вредны; мужчина не должен быть эмоциональным).
- Страх отвержения.
- Недостаток осознанной субъективности (убеждение, что чувствам нельзя верить).

3. Разблокировать чувства непросто. Но мы можем рассчитывать на небольшие изменения, если действительно этого захотим. Существуют техники, которые помогут нам ослабить блоки и немного высвободить энергию:

- Сентиментальное путешествие (смотреть старые фотографии, бывать в местах, вызывающих воспоминания, обонять запахи и пробовать вкусы из детства и юности).
- Общение с животными и детьми.
- Телесные практики осознанности, разблокирующие тело, а вслед за ним и эмоции.
- Чтение художественной литературы.

- Короткие частые паузы для созерцания, наблюдения за окружающим миром и собой, позволяющие чередовать напряжение с расслаблением (например, 30 раз по 30 секунд в течение дня).
- Персонализация личного пространства.
- Разработка воображения, занятия творчеством не для результата, а для процесса.

Глава 4

В колее

У **Ирины** несколько высших образований: Академия хореографии, физфак и филфак МГУ. Когда-то она была примой, а теперь, вот уже 20 лет, у Иры с мужем свой бизнес: Ира обучает людей фитнесу с некоторыми элементами йоги и балета. Своя клиентура, свои традиции, круг друзей, – настоящий закрытый клуб. У Ирины уютно, часто проходят маленькие праздники, на которых, судя по всему, людям тепло и весело. Я знал ее только виртуально, и Ира всегда была для меня примером человека, которому удалось построить свою жизнь так, чтобы в ней для всего находилось место и время.

* * *

На первой нашей встрече Ирина начала с того, что она не понимает, зачем пришла ко мне.

– У меня все хорошо, – начала она, и мы рассмеялись. – Самое смешное, что это действительно так. Пожаловаться не на что. Приходят новые клиенты, я сама в хорошей форме. И я хочу понять, почему, если все нормально, мне как-то... – Ирина сделала паузу, но нужного слова подобрать не удалось. – Понимаете, все это длится уже слишком давно. Мы начали, страшно сказать, в 1999 году. В девяностые все время приходилось вертеться, и, если бы мне кто-то сказал, что наш новый бизнес продержится двадцать лет, я бы просто не поверила и расцеловала бы этого человека. Мы так тосковали по стабильности. Я и сейчас люблю стабильность. Но... – Ирина снова остановилась.

– Скучно?

– Не хочется гневить Бога, но – да, – призналась Ирина. – Не понимаю, почему, я ведь занимаюсь любимым делом, у меня сбалансированы работа и отдых. Утром встаю, пробегаю три километра, съедаю здоровый завтрак. Потом пишу «утренние страницы». К десяти я на работе, провожу занятие с группой, после обеда одна индивидуальная тренировка. Затем присоединяюсь к Сергею и немного занимаюсь делами. Не перенапрягаюсь – сколько могу, столько и делаю. Затем бассейн, зал, сауна. Иногда прогулка на природе, иногда немного общения с подругами. По выходным встречаемся с детьми – три года назад внук родился, невестка вторым беременна. Раз в несколько месяцев летаем в интересные места, путешествуем.

– Здорово, – порадовался я. – Мне кажется, вы очень хорошо все настроили, так?

– Да, – согласилась Ирина. – Но... Не знаю, странное чувство. С одной стороны, я понимаю, что не может же вечно все идти по накатанной. Рано или поздно что-то обязательно случится. Мне скоро шестьдесят... Начну болеть. Или Сергей начнет. Или в стране что-нибудь. А я чувствую, что абсолютно ни к каким неприятностям я не готова, ни к каким вызовам. Я хочу, чтобы все так и продолжалось, как сейчас. А с другой стороны, я иногда просыпаюсь утром и думаю: опять все то же самое... Не хочу вставать, бегать, не хочу ничего писать, не хочу работать, не хочу никуда ехать, весь мир объездили... Все надоело.

– Получается, что вы боитесь перемен, думаете, что они могут быть только к худшему, но и без перемен плохо, слишком монотонно.

– Ага. Вот такое противоречие. Как будем меня вытаскивать из зоны комфорта?

– Погодите, – сказал я. – Давайте сначала определим, а где она, эта зона, и есть ли она вообще...

Зачем нужна стабильность

Итак, у Иры все хорошо, и в этом «хорошо» ей скучно. При этом вероятность того, что ситуацию можно развить и сделать еще комфортнее, невелика: есть риски, связанные с возрастом, а ниша, в которой они работают, узкая, развивать бизнес не выйдет, да и желания особого нет. В лучшем случае все будет продолжаться как сейчас, в худшем – развалится. Наслаждаться тем, что есть, не получается уже сейчас: заедает рутина. Есть еще одна опасность, о которой Ира не упоминает: риск перейти на «автопилот» и не заметить каких-то опасностей вовремя.

Люди мечтают о стабильности, но, когда она длится слишком долго, сталкиваются с тем, что им неоткуда брать энергию. Конечно, не у всех есть свой бизнес, и не все устроились настолько комфортно и сбалансированно. Для большинства стабильность – это скорее компромисс между безопасностью и возможностями, когда люди находят в себе ровно столько энергии, чтобы поддерживать свое устойчивое положение, но ее не хватает на то, чтобы что-то поменять. Отрицательная мотивация, «чтобы не стало хуже», работает плохо, а положительной не возникает.

Замкнутый круг? Посмотрим на то, как устроено стремление к стабильности с точки зрения энергии.

1. Усталость от неопределенности

Часто у людей, застрявших в стабильности, есть прошлое, в котором стабильности слишком мало. Это полностью относится к Ире. Растить детей одной в 1990-е, получать второе и третье высшие образования одновременно с попытками делать бизнес, выходить замуж и разводиться, быть легкой на подъем, жить в разных странах, возвращаться, терять и начинать сначала, – всего этого в жизни Иры было с избытком. От такого количества рисков немудрено устать.

2. Стабильность как мотивация к изменениям

Пока человек живет «на морозе» (в условиях неопределенности), ему очень хочется «в тепло». Например, в трудной ситуации, без своего жилья и уверенности в будущем, он может в красках представлять себе, какой построит дом, с какой лестницей, с каким креслом у камина, как будет гладить котиков и пить какао. Эта картинка становится работающей иллюзией, которая помогает человеку выстоять и развиваться. Идея стабильности – парадоксально! – работает как драйв к изменениям.

3. Динамическая стабильность переходит в статическую

Но вот в чем проблема: картинка работает лишь до тех пор, пока стабильность не достигнута. Как только человек ее добился, картинка воплощается в реальность и перестает мотивировать. Дело даже не в том, что, условно говоря, в тепле у камина слишком жарко, а котика приходится иногда возить к ветеринару. Даже если все действительно в точности так, как человек себе представлял, возникает вопрос: да, я сюда попал, но что здесь делать? Цель достигнута. Энергия больше не нужна, и она падает.

Экзистенциальный психотерапевт Нифонт Долгополов говорил, что в жизни человека сменяют друг друга зоны бытия и зоны развития. Хорошо, если эти зоны спокойно чередуются, так, что бытие занимает примерно 75 % времени, а 25 % приходится на зоны развития. Но в жизни не бывает ровненько и идеально. Порой человеку приходится слишком долго находиться в зоне развития, порой он залипает в зоне бытия. Можно, конечно, сказать: «Почему бы не поставить себе новую цель и не пойти дальше?» Иногда так и случается, а иногда нет:

– На достижение стабильности потрачено действительно много сил. Ирина понимает, что она больше не готова к таким усилиям, как в молодости, не готова жертвовать свободным временем и ритуалами.

– Чтобы было куда двигаться, нужна новая картинка, новая мечта, а ее нет. Мечту невозможно просто выдумать. Она бывает, что называется, выстрадана, рождается из мощных желаний, а мощные желания обуревают нас не так часто.

– Раньше терять было нечего, а теперь есть что. Частый запрос клиентов, увязших в зоне бытия: как начать что-то новое, не рискуя уже сложившимся? Частый ответ на него – никак. Когда-то был ловким котиком, прыгал по занавескам и ловил мышей, а теперь рисковать не то что не хочется, а и действительно неразумно.

4. Двойное связывание

С одной стороны: «Неужели это все, и больше ничего в моей жизни не случится?» С другой стороны: «А вдруг случится что-то плохое и я потеряю то, чего достиг с таким трудом?» Именно в этой точке сейчас находится Ира – и многие другие мои клиенты. Они приходят ко мне, когда чувствуют, что им страшно эту стабильность разрушить – и одновременно страшно в ней остаться. Обычно люди формулируют свою проблему так:

«Хочу масштабировать бизнес, но не хочу терять то, что есть».

«Помогите сделать выбор: уехать или остаться, продать или не продавать, уйти или продолжать работать».

«Мне стало скучно (тесно) в привычной сфере деятельности, а куда еще развиваться, я не понимаю».

«Пора передавать дела, но я не могу придумать, чем еще заняться».

В этой точке я предлагаю клиентам, а сейчас и читателю, остановиться и посмотреть, как устроена стабильность на микроуровне, какие состояния характерны для человека, который задержался в зоне бытия, увяз в колее стабильности.

Комплекс самоподдерживающихся чувств

В разговоре Ирина отмечает, что ее жизнь течет размеренно, она стала человеком привычек. Другой мой клиент однажды заметил: «Я понял, что нахожусь в колее, когда услышал, как работницы корпоративной столовой между собой называют меня “треской”: “Треска пришел”. Потому что я всегда ем на обед рыбу. Каждый день. Уже пять лет».

Под нашими привычными действиями лежат привычные чувства. Чтобы понять, какие возможности у нас есть, нужно понять, какие чувства мы чаще всего испытываем.

От разных людей с «жалобами на стабильность» я слышал о разных привычных чувствах. Вот их примерный спектр.

Привычная скука. «Слышал это уже пять раз, понятно, что каждый раз есть новые нюансы, но замечать их скучно, неохота, надоело». Скука может проявляться как постоянная лень и прокрастинация. Иногда обесценивание привычных благ («я в золотой клетке») чередуется со смесью вины и тревоги («сколько людей желало бы оказаться на моем месте!», «хотеть чего-то другого – только Бога гневить», «хорошо, что есть и это»).

Отстраненность. «Замечаю, что стала циничной, не хочу вовлекаться в проблемы клиентов, как раньше. Слушаю их и думаю о своем». «Стал отвлекаться, все кажется неважным, не захожу в мелочи, как раньше». За ежедневными заботами перестает просматриваться крупный смысл, они становятся рутинной, и человек начинает ими пренебрегать.

Ощущение бессилия, слабости. Человек преуменьшает свои реальные силы, ощущает свою энергию более сниженной, чем она есть на самом деле. Он может, как всегда, работать, ходить в тренажерный зал, но у него формируется убеждение, что энергии ровно столько, сколько нужно для повседневной жизни, – никаких избытков. Поэтому при малейшем выходе ситуации за пределы колеи энергия резко падает и накатывает бессилие разных уровней. Минутное бессилие – нежелание возражать начальнику на очевидно несправедливую реплику: «А что толку? Ничего не изменишь...» Бессилие на уровне дня, недели: «Можно было бы на выходных съездить на море, но смысла не вижу туда тащиться». Бессилие на экзистенциальном уровне: «Рассылать резюме? Да я пробовал, никто не отзывается». Это не депрессия (хотя потенциально дело может дойти и до нее), а именно бессознательное убеждение: лишней энергии нет, ни на что из ряда вон выходящее ее не хватит.

Сомнения, колебания, скрытая растерянность. Некоторые переживают «невыносимую стабильность» именно как невозможность выбора. Я применяю такую метафору: равнинные реки, которые текут в местах, где почти нет перепада высот, сильнее всего вьются и изгибаются, постоянно меняя направление. В зоне развития мы как горная река – мчимся вперед, куда гонит нас уклон (наша мечта или обстоятельства), в зоне бытия – не можем решить, куда течь, и «заблачиваемся».

Я спросил у мужчины, которого в столовой прозвали «треской», почему ему не хочется выбрать другую еду. Он ответил, что иногда думает об этом, медлит и колеблется у стойки, но все-таки в итоге всегда берет привычное – потому что ничего лучше в меню все равно нет. (В том-то и дело: он не заблуждается, а когда-то все перепробовал и теперь точно знает, что это действительно так.) На маленьком примере этого минутного состояния хорошо заметна крупная жизненная динамика.

Тревога, страх лишиться достигнутого. Я уже упомянул, что клиенты, которые говорят со мной о стабильности, испытывают смесь вины и тревоги за то, что «бесятся с жиру». Им кажется, что нормально и правильно было бы воспринимать стабильность как награду, каждый день радоваться и благодарить судьбу за то, что есть, – потому что у многих этого нет, и этого можно лишиться. «Не может быть все так хорошо, когда-то это должно кончиться».

«Лучше уже стать не может, а только хуже». Эти убеждения кажутся вполне рациональными и подкрепляются здоровыми аргументами:

«Рынок поделен, развивать бизнес некуда».

«Мы стареем, моя мать рано умерла от рака, такое может случиться и со мной».

«Здесь меня уже никуда не продвинут – выше только собственники».

«Если уволят, в моем возрасте будет трудно найти работу такого уровня».

Все это правда, но правда не вся. Под ней лежит другая правда и другие убеждения – иррациональные:

«Это мой потолок, я его достиг и на большее претендовать не могу».

«В моем возрасте менять сферу деятельности неразумно – не сможешь достичь чего-то серьезного».

«Обстоятельства всегда сильнее меня».

«Я зависим от других настолько, что не могу действовать самостоятельно».

«Я не имею особой ценности по сравнению с моим супругом (родителями, детьми)».

И так далее.

Тревожные мысли могут появляться открыто или быть подспудными, не выходя на поверхность. Иногда на первый план выходят телесные признаки тревоги: частое мышечное напряжение, проблемы со сном. Тревога может проявлять себя проблемами с концентрацией. Чаще всего тревога «поднимает голову» в моменты, когда человек ничем не занят, и многие стремятся по этой причине не допускать пауз, заполняя все свое время непрерывной плотной деятельностью. Отчасти это случай Ирины: каждый ее день плотно распланирован, и на первый взгляд кажется, что ее жизнь очень гармонична, в ней есть место для всего. Но чувства говорят о другом.

Отвращение. «Мне хочется быть не здесь». «Опротивело это место, эти люди». «Я всех здесь очень люблю, но иногда готова придушить». Отвращение часто бывает неожиданностью: человек тщательно продумывал свой мир, добивался достигнутого положения, – и вдруг сам же все это в один миг обесценивает. Даже минутное отвращение многие не готовы признать, оно застигает нас врасплох и сильно расстраивает. Важно понимать: отвращение не означает, что мы не любим свою работу, дом или детей *вообще*. Это ментальное состояние – сигнал о том, что нам трудно испытывать благостные чувства все время, нас тошнит от стабильности и мы нуждаемся в переменах.

Но колея потому и колея, что все эти чувства сами по себе не способны вывести из равновесия. В них можно бултыхаться годами, ничего не предпринимая, пока ситуация не изменится сама – или пока энергия не уменьшится настолько, что это повлияет на положение человека (например, он потеряет работу в результате депрессии или халатного отношения как следствия полного выгорания).

Чем дольше мы в колее, тем заметнее становится энергетическая воронка: мы стремимся не получить больше энергии от жизни, а сэкономить ее. И наша энергия становится все более скудной.

Поэтому из глубокой колеи нужно выбираться.

Колея, тупик или болото

Существует множество метафор, которые описывают затянувшуюся стабильность. Не бывает одинаковых ситуаций, и, чтобы начать двигаться, неплохо понимать оттенки своих чувств, их живую конкретику.

* * *

Я спросил у Ирины, какая метафора больше соответствует ее ситуации. Что именно с ней происходит: оказалась в тупике, увязла в болоте, забуксовала в колее, а может быть, зависла в невесомости?

– Я хожу по кругу, – сказала Ирина, поразмыслив. – Как цирковой пони. Или вот... У меня есть музыкальная шкатулка, в которой балеринка делает все время одни и те же движения, – Ирина немного покраснела от того, что метафора неожиданно оказалась настолько близка ее жизненному пути, ведь Ирина окончила Академию хореографии. – Механические движения, все время одни и те же, пока не кончится завод. Как будто кто-то извне это делает, но на самом деле это я сама.

Итак, основные свойства, слова Ириной метафоры – механистичность, бесчувствие, принуждение, назойливость одинаковой мелодии. И еще страх: если перестать крутить ключик, пружинка заржавеет, музыка перестанет играть, жизнь, пусть и механическая, уйдет. И еще – красота и отточенность, прилаженность, пригнанность всех частей машинки Ириной стабильности. Действительно, ведь все распланировано с утра до вечера.

(У других клиентов – другие метафоры, другие ситуации, например: «Да, я забуксовал в этой липкой грязи, чем сильнее я кручусь, тем глубже увязаю. Я стою, как мощный трактор посреди поля, мотор рычит, комья грязи летят, но я никуда не двигаюсь... Трактористу хочется нажраться...»)

Я работаю с метафорами, чтобы лучше и точнее понять, как устроена энергия в конкретном случае и откуда можно взять дополнительную порцию энергии, чтобы выйти из существующей ситуации. Получается, что для Иры важно сохранить красоту и отточенность движений, баланс и гармонию жизни. Цель – не рискуя всем этим, сделать танец балерины не таким механическим, освободить ее от шкатулки и ключика.

– Кстати, интересно, кто этот ключик крутит? – сказал я, даже не слишком вдумываясь в смысл вопроса. – Сама балеринка его крутить не может, она занята. Кто крутит ключик? Кто заводит музыку?

Ирина задумалась. Наступила пауза – та самая, в которой происходят маленькие, незаметные открытия. После таких пауз никто не кричит «ура, я понял», но именно они дают нам возможность сделать первый маленький шаг и начать думать в другой плоскости.

Как раскачать лодку аккуратно

Выходить из затянувшейся стабильности мы всегда начинаем именно с того, что определяем точно, где мы находимся и «как» мы в этом находимся (что чувствуем). Чтобы получить энергию для изменений, нам нужно прервать замкнутый круг по экономии энергии и начать аккуратно, понемногу «раскачивать лодку» (или маятник), – поначалу не в объективной, а в субъективной реальности, только в воображении.

Не стоит торопиться с реальными действиями. Иногда тревога заставляет человека совершать резкие необдуманные поступки, и в результате ситуация только ухудшается, а энергия падает. Человек приходит в состояние еще менее комфортное, но такое же безвыходное (увязает сильнее). А вот если мы начнем с воображения, нам будет легче перебирать варианты и искать верную дорогу.

• **Попробуйте мысленно побывать в негативных сценариях, которые предлагает вам ваша тревога**

«Прошло десять лет. Мой бизнес в упадке. Здоровье разрушено. Я чувствую себя старой и больше не могу позволить себе путешествия». Предположим, эта ситуация стала реальностью. Как вы будете из нее выходить? А может быть, что-то можно сделать уже сейчас? Так может прийти понимание: «Я не хочу стареть в России. Мне нужно запланировать отъезд». Или: «Финансовая подушка безопасности придаст мне уверенности в себе». Но рациональных аргументов недостаточно. Мы действительно можем не все.

Наша стабильность – на самом деле вовсе не стабильность!

Неопределенность рядом с нами всегда.

Поэтому полезно попытаться ужиться со своей тревогой.

Попробуйте войти в эту тревогу, побыть в ней, пройти через нее – и не раз, не два, а регулярно. Пребывая в тревоге, зафиксируйте этот момент. Назовите свое чувство. Мысленно пройдитесь по телу, расслабляя мышцы. Попробуйте сконцентрироваться на дыхании.

Регулярная концентрация на тревоге помогает принять вероятность негативных сценариев – и значительно снижает ее интенсивность. Тревога перестает так сильно сосать энергию. Это сложная, но очень важная цель. Ее достижение само по себе способно заметно улучшить ситуацию.

• **Вообразите новую точку роста**

Когда меня спрашивают о том, как масштабировать бизнес, выйти из стабильности в рост или выбрать из нескольких альтернатив, внутри этого вопроса прячется другой: «Кем еще я могу быть?». Человек, застрявший в своей стабильности, застрял и в своих способах энергообмена. Он точно знает, что именно в его существующей системе координат дает ему энергию, а что отнимает. Но почему бы не представить себя в другой системе?

Какие картинки будущего вам нравятся вне связи с тем, что у вас происходит сейчас? Не стоит бояться, если картинки банальные или глянцевые. Что вам ближе: домик в Швейцарских Альпах или виноградники в Испании? Серфинг или медитация? А может быть, у вас есть свой личный «глянец», от которого вы привыкли отмахиваться, – мол, смешно все это?

С картинками можно работать. Предположим, вам нравится картинка со Швейцарскими Альпами. Какие ассоциации она вызывает у вас (книги, фильмы, музыка)? Какие вкусы и запахи вы ощущаете? Что или кто в этой картинке вас ждет вечером, от чего вы получаете радость? В процессе такой работы воображаемое будущее часто смешивается с картинками из прошлого. Мы неожиданно вспоминаем, какие забытые впечатления дарили нам радость 20, 30, 40 лет назад.

Цель картинок, которые рисует воображение, не в том, чтобы, как представляют дело «позитивные психологи», нарисовать сияющую и конкретную цель, которая станет самосбывающимся пророчеством. Волшебство и чудо иногда случаются в жизни, но полагаться на них не стоит.

Наша цель более скромная: «поерзать», прочувствовать разные варианты настоящего, а также ближайшего и отдаленного будущего. На что бы ни была похожа наша стабильность (на болото, шкатулку или колею), мы застыли в ней и не можем никуда двинуться. Когда мы «ерзаем», немного двигаемся, не делая резких движений, мы производим мысленный эксперимент. В своем воображении мы как бы наклоняем речную долину в разные стороны и смотрим, куда потечет вода. Но для этого надо перестать думать и рационализировать и начать представлять, видеть картинки.

• **Задавайте себе экзистенциальные вопросы**

Нас редко учат тому, насколько важно иметь смысл жизни. Ставить внешние цели – это да, это пожалуйста. Но что в реальности стоит за нашими целями? Что такое «хотеть»? Как наши желания связаны с нашими ценностями, а ценности – с повседневными привычками? Вопросы могут быть, например, такими:

– *Что должно быть в жизни, чтобы мне было не скучно?*

Постарайтесь давать предельно конкретные ответы. Слишком расплывчатый ответ: «Красота и внимание близких». Годные ответы: «Когда я каждый день гуляю в красивых городских пейзажах и мне есть с кем распить бутылочку красного и поговорить о литературе», «Когда я живу на природе, вокруг мало людей, обязательно есть животные – собаки, может быть, лошади, – но, если захочу, я могу поехать в гости к друзьям».

– *Какие человеческие проявления восхищают меня в других особенно сильно? Каким героям я хотел бы подражать?*

Например, некоторых по-настоящему привлекает помощь другим, и дополнительные шаги в эту сторону могут наполнить жизнь новым смыслом. А некоторые чувствуют, что в их жизни обязательно должно быть творчество.

– *Дайте два десятка не паспортных самоидентификаций (то есть не очевидных, не касающихся ваших ролей – матери, жены, профессионала, руководителя).*

Если дать на вопрос «кто я такой?» не менее 20 ответов, ближе к концу списка можно увидеть много интересного.

– *Чем я увлекался когда-то давным-давно? Какие прошлые и настоящие увлечения, если их развить, при случае могли бы стать моим основным занятием?*

Набоков одно время подрабатывал тренером по теннису, а Саша Соколов, один из значительных писателей второй половины XX века, – горнолыжным инструктором. Гоген бросил стабильную работу финансиста и стал свободным художником после 40 лет. Сорос долгое время занимался философией и только в 47 лет добился первых успехов в инвестировании. Не обязательно взвешивать свои реальные способности, просто включите воображение.

– *Что, если вы жили бы совсем другой жизнью, имели бы другое прошлое и другие умения? Каким человеком вы хотели бы быть? Нейрохирургом в Австралии? Японским рэпером? Дополнительный вопрос: что, если бы вы жили бы в другую эпоху? Например, в Средние века? Кем бы вы хотели быть: булочником, судьей, монахом-книжником, рыцарем?*

Цель та же: «поерзать», выявить свои побочные желания и склонности, которые, возможно, никак не реализуются в вашей жизни сейчас.

– *Что в вашей жизни действительно ваше, а что вы делаете потому, что так хотел или хочет кто-то еще?*

Для некоторых, застрявших в инерции, это самая трудная проблема. Мы тесно связаны с другими, и иногда нам трудно отделить наши желания от желаний окружающих. Например, ценность семьи может заставить женщину годами ездить в отпуск туда, куда удобно мужу или детям. Она уже и не помнит, что хотела бы хоть раз провести его иначе.

Это не значит, что нужно срочно говорить всем внезапное и решительное «нет». Для начала достаточно просто понять, как обстоят дела. Желания заряжают энергией, даже если они еще не исполнились.

Существуют традиционные для разных профессий и культур способы выхода из инерции. Например, ученый может «завести маятник», поехав на конференцию. Некоторые пробуют ретриты и другие путешествия, связанные с необычным опытом. Иногда помогает разговор с другом, коучем, психотерапевтом. Какая помощь вам нужна? Откуда вы можете получить свежий взгляд на свою проблему? Что вам нужно, чтобы самому посмотреть с другой точки? Вместо единственного экрана, где каждый день происходит примерно одно и то же, хорошо бы получить много экранов и много ракурсов.

Иногда немалая часть ощущения инерции – в сети ваших привычек и рутин. Возможно, от части рутин можно отказаться, а часть – делегировать, но, как всегда, не все так просто. Избавиться от рутины нам мешает скрытая тревога, которая растет, как только перестаешь забивать свой день делами. Поэтому «культурно признанные» способы, которые работают с внешней стороной нашей жизни, не могут быть единственными.

Прежде всего, работа по выходу из колеи – это работа по принятию неопределенности.

Что может случиться?

Что я могу сделать, а с чем должен уживаться, не позволяя тревоге съесть себя?

Как снизить беспокойство и поверить, что энергии хватит?

На все эти вопросы стоит пытаться отвечать не рациональными аргументами, а картинками и небольшими действиями по увеличению разнообразия ощущений, мыслей, чувств.

Золотой ключик, или Приключения балерины

После разговора о ключике и шкатулке у нас с Ирой было еще две встречи, на которых не происходило ничего грандиозного. Я предлагал Ире некоторые упражнения, в том числе и те, что описаны выше, мы беседовали о будущем и о ее реакциях на него. Затем мы с Ирой надолго попрощались и в течение двух лет снова были всего лишь «френдами» в соцсетях. В какой-то момент я узнал, что Ирина всерьез изучает историю и архитектуру католических храмов, читает лекции о готике. Они с мужем и раньше часто проводили время в Европе, но теперь Ира, видимо, ездила еще больше, и у нее была определенная цель.

* * *

Мое поместье Инкантико расположено неподалеку от итальянского города Ассизи – колыбели францисканства. В одном разговоре в комментариях я написал Ире, что если она решит посетить Умбрию, то может погостить и у нас. Ира приняла мое приглашение. За чашкой кофе она рассказала мне, что ей удалось выйти из состояния «механической балеринки». По словам Ирины, у нее было несколько инсайтов, связанных с задействованием воображения.

Первый инсайт:

«После нашего разговора про ключик я почему-то вспомнила, как в детстве папа и старшие сестры показывали мне театр теней. Вырезали из черной бумаги фигурки, ставили лампу, и тени на стене танцевали, ссорились и мирились, жили своей жизнью. Сюжет можно было менять на ходу! Я подумала, что большие хочу быть такой фигуркой, чем заводной балериной, у которой только один танец».

Второй инсайт:

«Мне запомнились ваши слова о том, что не надо сразу спешить менять свою жизнь. Особенно когда не знаешь точно, в какую сторону хочешь пойти. И еще о том, что тревога мешает думать о будущем. Я поняла, что тревога действительно то чувство, которое буквально не дает мне видеть хоть что-нибудь впереди. Я очень боюсь наткнуться на стену. И поэтому делаю вид, что живу так же, как 20 лет назад. Вместо размышлений о будущем мне захотелось разобрать архивы, заняться своим прошлым. У нас на даче есть чердак, и я стала разглядывать свою жизнь, какой она была до брака и теперешнего моего бизнеса. Обнаружила и вспомнила около десятка разных интересов и увлечений, которые в свое время меня захватывали, а потом я их забросила».

Третий инсайт:

«Но самая трогательная находка – это тетрадь сонетов, которые я писала после смерти папы. Мне было тогда так грустно, что я решила каждый день писать по стихотворению в строгой форме сонета, там есть четкие правила, ни шага в сторону. В тот момент мне казалось, что я пишу механически, что это какая-то бессмыслица. Я перечитывала их и вспоминала, какую жизнь вела тогда, в двадцать пять, куда ходила, чем интересовалась».

Четвертый инсайт:

«Даже не инсайт, а длинная цепочка ассоциаций. В тех стихах было много образов, связанных со своеобразной стилизацией – фэнтези в средневековом духе. Тогда я любила читать такое. И вот мне вдруг подумалось, что меня до сих пор волнуют эти образы и я хотела бы узнать о них намного больше, понять то, что стоит за ними...»

* * *

Ирина – человек, которого больше всего в жизни волнует красота, эстетика, причем имеющая под собой основательный базис, твердые правила. Балет и йога – именно такие виды красивого, сонеты – тоже. Ирина понимает мир и находит новые интересы именно через эстетику, красота-по-правилам помогает ей справляться с горем и тревогой, а в конечном итоге – примиряет и с конечностью существования.

Архитектура католических храмов стала для Иры проводником в совершенно новый мир: теперь она сильнее интересуется не только символами и историей католичества, но и христианством как таковым. Но эта тема лежит уже далеко за пределами нашей книги. А мне было важно, что у Иры «горят глаза», что она получила новый мощный источник энергии и выбралась из своей колеи без потерь.

Главное – найти ключик.

Итоги главы

1. Люди мечтают о стабильности, но, когда она длится слишком долго, оказываются «в колее» и сталкиваются с тем, что им неоткуда брать энергию. Вот как меняется наше отношение к стабильности:

- Наступает усталость от неопределенности.
- Стабильность может мотивировать к изменениям.
- Динамическая стабильность переходит в статическую: мечта достигнута, картинка воплощается в реальность. Цель достигнута. Энергия больше не нужна, и она падает. Нужна новая мечта, но ее нет. Теперь человеку есть что терять, и он не готов жертвовать так же много, как раньше, для достижения чего-то нового.
- Человек оказывается в двойной связке. С одной стороны: «Неужели это все, и больше ничего в моей жизни не случится?» С другой стороны: «А вдруг случится что-то плохое, я потеряю то, чего достиг с таким трудом?»

2. Обычно люди формулируют свою проблему так:

- «Хочу масштабировать бизнес, но не хочу терять то, что есть».
- «Помогите сделать выбор: уехать или остаться, продать или не продавать, уйти или продолжать работать».
- «Мне стало скучно (тесно) в привычной сфере деятельности, а куда еще развиваться, я не понимаю».
- «Пора передавать дела, но я не могу придумать, чем еще заняться».

3. Для человека в состоянии стабильности характерны следующие состояния:

- привычная скука;
- отстраненность;
- ощущение бессилия;
- сомнения, колебания, растерянность;
- тревога, страх лишиться достигнутого;
- отвращение.

4. Чем дольше мы в колее, тем заметнее становится энергетическая воронка: мы стремимся не получить больше энергии от жизни, а сэкономить ее. И наша энергия становится все более

скудной. Поэтому из глубокой колеи нужно выбираться. Как это сделать? Нужно начинать не с резких необдуманных действий, а с работы воображения:

- Попробуйте мысленно побывать в негативных сценариях, которые предлагает вам тревога. Это поможет как ужиться с самим чувством тревоги, с экзистенциальной неопределенностью, так и подумать о возможных способах снижения главных рисков.

- Вообразите новую точку роста и подробно поработайте с картинками, которые приносит воображение. Цель в том, чтобы прочувствовать разные варианты настоящего, ближайшего и отдаленного будущего, провести мысленный эксперимент.

- Задавайте себе экзистенциальные вопросы. Например:

- Что должно быть в жизни, чтобы мне было не скучно?

- Какие человеческие проявления восхищают меня в других особенно сильно?

- Кто я еще, кроме того, что очевидно сейчас?

- Чем я увлекался когда-то давным-давно?

- Что было бы, если бы я жил совсем другой жизнью, имел бы другое прошлое и другие умения?

- Что в моей жизни действительно мое, а что я делаю потому, что так хотел или хочет кто-то еще?

- Используйте «культурно признанные» способы выхода из инерции: поездки, встречи, необычный опыт.

Глава 5

Американские горки

Тимофей – человек-проект. Он знает всех, и его знают все: и в Москве, и в Европе, и в Кремниевой долине. У Тимофея куча самых разных ролей. Тут он главный, там – не очень, здесь просто посредник, там – идейный вдохновитель. Тимофей все время в диалоге, он не сидит на месте – то отвлекся, то слегка сконцентрировался, то переключился на что-то еще; разбрасывается, но кое-что доводит до конца. При этом держит потрясающие объемы и темпы.

Люди для Тимофея – подзарядка, от общения он не устает никогда. Ему важны не конкретные персонажи, а поток. Эти ушли, другие пришли. Тимофей – неформальный, без церемоний, сразу выделяет главное. Ко мне Тимофей пришел, чтобы наладить отношения с деньгами.

* * *

– Понимаете, в какой-то момент до меня стало доходить, – говорит Тимофей, жестикулируя, – что вот это невероятное количество проектов, которое я поднял, могло меня уже миллионером сделать. Но все куда-то девается. Почему-то. Суеты много, а по итогу эффективность не такая уж высокая. И я хочу понять, хочу осознать, что происходит. Почему я в какие-то моменты настолько сильно проседаю.

Уточняю:

– А это именно в какие-то конкретные моменты происходит?

– Даже и не знаю, – разводит руками Тимофей. – Как бы... вроде я и сдохлых лошадей вовремя слезаю, но... Мне даже трудно понять иногда, почему что-то вдруг схлопнулось. Как будто я отвернулся, потом открыл глаза, а уже все закончилось.

– Скажите, – спросил я, – вы производите впечатление очень энергичного человека, но всегда ли у вас так много энергии? Бывает ли такое, что и сил поменьше, и настроение не очень, и все такое?

– Очень редко, – сказал Тимофей. – И только когда похмелье. А, нет: гриппом болел пару лет назад, – реально сил не было. Целую неделю. Отвратительные ощущения, сами понимаете!

– И даже просто – встал с кровати, работать не хочется, отдохну сегодня? Такое бывает?

– Да у меня же не конвейер, – засмеялся Тимофей. – Я могу куда угодно улететь, по горам шастать, а одновременно дела решать. Отдых работе не помеха, тем более я все это люблю. А на пляже валяться – это нет! Это скучно. Я человек не такой, я человек активный.

Действительно, активность Тимофея была заметна невооруженным глазом. Быстрый и легкий, он часто менял позы, шутил, вставлял быстрые реплики. При этом держался очень естественно, слушал внимательно, телефон нарочно выключил и сунул в карман на время разговора.

– Завидую, – сказал я. – Но... не верю.

– Во что? – удивился Тимофей.

– Не верю я, что вы все время одинаковый «энерджайзер». Вот вы говорите, «отвернулся, потом открыл глаза...» Похоже, как в фильме: «очнулся, гипс». Сознание вы, конечно, вряд ли теряете, провалов памяти у вас нет, но... От чего вы отворачиваетесь? И что происходит в эти моменты?

Тимофей пожал плечами:

– Да вроде ничего особенного! Мне кажется... – он запнулся на секунду. – Это, знаете, как жонглер – ловит, ловит шарики и вдруг в какой-то момент – раз, сбился, и все летит на пол. Или канатоходец. Просто отвлекся на секунду, ногу не туда поставил – и лежишь. Как говорится, кабы знать, где упасть. Заранее как-то предсказывать эти моменты. Как думаете, возможно это?

– Думаю, что возможно, – кивнул я. – Давайте пробовать.

Циклы и циклоиды

По приблизительным подсчетам, более половины людей переживают периодические подъемы и спады энергии, жизненных сил и настроения. У 2-5% «качели» достигают степени циклотимии или биполярного расстройства, мешают жить и требуют лечения. Все остальные как-то приспосабливаются, приноравливаются к своим циклам, а подчас и не замечают их.

Колебания энергии – вещь такая же естественная, как сезоны или смены дня и ночи. Время в традиционном аграрном обществе человека было цикличным. Крестьяне зимой отдыхали, а летом работали, отводя лишь несколько часов на сон. Литургический год в церкви помогал соотнести внутренние ритмы с событиями Священного Писания, придавая всему происходящему духовное измерение.

Индивидуальные циклы могут хорошо ложиться и на ритм активности современного человека. Проблемы возникают, когда внешние и внутренние ритмы начинают конфликтовать. Это случается нередко, тем более что мы можем вообще не замечать наших циклов энергии, не знать, что они у нас есть, пытаться их заглушать или не учитывать. Поэтому главная наша задача в том, чтобы эти энергетические циклы у себя распознавать, замечать и предсказывать.

Если речь не идет о ярко выраженных случаях, распознать циклы может быть не так уж и просто. Почему?

1. Подъемы и спады проявляются у всех абсолютно по-разному. Когда я спросил Тимофея о спадах, он мысленно сравнил свое представление о том, что это может быть, со своей реальной жизнью, и уверенно ответил: нет, такого не бывает. Но спад энергии – это не обязательно что-то заметное, такое как апатия, грусть или тревога. Иногда это легкая неуверенность, чуть большая суетливость, или сентиментальность, или самоуглубленность, и т. д. У каждого свой энергетический цикл, и он не сводится к тому, радостно ли мы сегодня бежим на работу или тащимся туда, закатив глаза.

2. Мы часто принимаем наши внутренние состояния за реакции на внешние обстоятельства. «В самом деле, разве непонятно, почему я сегодня такая нервная? Собачка у меня болеет, вот почему!» Но, возможно, в другое время болезнь питомца не вызвала бы таких эмоций.

3. Многим из нас в принципе не близка идея о том, что у нас могут быть не обусловленные внешне подъемы и спады настроения. Это неудобно – признать, что внутри нас самих есть стихия, погода, которую мы не вполне контролируем и которая, наоборот, отчасти обуславливает нас. Нам хочется быть рациональными.

4. Циклы могут быть длинными (месяцы или годы), короткими (с неделю или месяц) или очень короткими (вечером одно, утром другое). Человек может быть счастливым обладателем сочетания разных циклов, которые накладываются друг на друга. Скажем, в целом у женщины подъем, но на фоне этого подъема именно сегодня – первый день менструаций и связанная с этим раздражительность.

5. Состояний внутри каждого цикла всегда больше, чем два. Даже те, у кого состояния достаточно выраженные, не всегда замечают все из них. А ведь именно чередование состояний помогает предсказать, «какая следующая остановка» на нашем энергетическом маршруте, чего ждать и к чему готовиться.

6. Часто люди не любят самих себя в определенных состояниях. Никому не нравится замечать собственное слабование, упадок сил или раздражительность. Приятнее сделать вид, что этого вообще никогда не бывает, ну просто нет в меню такого пункта. Но «внутренний слабак» никуда не девается от того, что его не замечают. Наоборот, незамеченный и не признаваемый, он может не вовремя принять какое-нибудь судьбоносное решение – и вот храбрый воин, декабрист Трубецкой, дрогнув, не выходит вовремя на Сенатскую площадь, восстание

проваливается – и Россия остается самодержавной монархией. А Тимофей, например, удивляется, куда это вдруг подевались его деньги и проекты.

Я люблю говорить о том, что человек существует как бы в двух (или даже больше) системах отсчета времени: в линейном и субъективном. Линейное время – это «декретное» время труда и отдыха, здоровья и болезни, юности и зрелости. Его можно измерить часами и минутами, годами и десятилетиями. Оно как бы «объективно». Но вместе с ним, наравне с ним, существует субъективное время. Это время разных состояний, которые мы переживаем. В каком-то из состояний время тянется, в каком-то летит; иногда оно ощущается как вязкое и плотное, иногда не замечается вообще. Это, пожалуй, и есть главная причина того, что мы не очень хорошо замечаем свои циклы: люди загипнотизированы линейным временем – часами и календарем, а циклы существуют по индивидуальным законам, которые хорошо бы заметить и понять, что происходит в разных наших состояниях с энергией, с тем, как мы ее тратим и получаем.

Какие бывают циклы энергии

Энергетические подъемы и спады могут иметь самые разные признаки и по-разному ощущаться у людей с разными характерами. Перечислю только самые частые случаи. Еще раз напомню, что человек может и не осознавать, что колебания энергии вызваны внутренними причинами.

1. Воля: могу – не могу

Иногда энергетические циклы можно заметить по определенным привычкам, которые усиливаются или ослабляются в зависимости от количества энергии:

«Замечаю, что начинаю тупить в телефоне, когда выдыхаюсь».

«Есть периоды, когда я хожу в зал, и периоды, когда я ем тортики».

Далеко не всегда полезные привычки означают подъем, а вредные – спад:

«Работа идет быстрее, проектов много, начинаю курить, больше пью алкоголя».

То есть у одних воля падает вместе с энергией, а у других повышенная энергия вызывает некоторое ослабление самоконтроля. Падение энергии вызывает желание побыстрее подпитаться тем, что под рукой, а подъем дает возможность расходовать ее, в том числе и на не самое необходимое.

2. Сила драйвов: хочу – не хочу

Самый распространенный и очевидный случай, когда колебания энергии человек замечает по количеству и силе своих желаний.

«Так долго ждала отпуска, а в итоге неохота никуда лететь, ничего не интересно, хоть билеты сдавай». (Возможно, это ситуативная усталость, а возможно – «дно» внутреннего энергетического цикла.)

«Когда начинал работать полгода назад, у меня глаза горели и все было интересно! А теперь глаза бы мои эту работу не видели». (И тут тоже неизвестно, насколько чувства вызваны внутренним состоянием, а насколько – объективными причинами. Вполне возможно, что подъем энергии заставил сменить работу и поначалу «гореть» на ней, а теперь спад принес разочарование.)

3. Количество эмоций: чувствительный – равнодушный

У некоторых на спаде энергии первыми страдают эмоции, чувства: на них не остается «мощностей». Зато на подъеме человек замечает, что эмоции стали ярче: несправедливость вызывает возмущение, приятные вещи – удовольствие, шутки становятся смешнее, он вдруг влюбляется в симпатичную девушку, с которой был знаком давно. «Когда я на подъеме, я жалею всех пациентов, а собственные дети умиляют даже своими шалостями. А вот когда сил нет, то чаще все равно».

4. Настроение: грусть – радость

Чаще всего, когда говорят о циклических состояниях, вспоминают именно этот вид колебаний. Но на практике люди крайне редко замечают за собой внутренние циклы беспричинной необоснованной радости и грусти. Мы устроены так, что наш ум до последнего подыскивает нашему состоянию подобающую причину. Лишь большая осознанность или очень уж сильные эмоциональные качели могут заставить нас обратить внимание на то, что чувства возникают сами по себе, а причины подстраиваются под них, а не наоборот. Иногда мы неожиданно замечаем наши эмоциональные циклы, когда настроение уж слишком, вопиющим образом, не соответствует внешнему плану происходящего. Например, невеста не может заставить себя веселиться на свадьбе, как в фильме «Меланхолия». Еще один вариант – когда опреде-

ленное настроение возникает с четкой периодичностью (перед месячными, перед днем рождения, только весной...).

5. Восприятие будущего: оптимизм – пессимизм, осторожность – рискованность

Когда у нас много энергии, мы можем бессознательно слегка переоценивать наши будущие результаты и возможности и недооценивать риски. Мы бессознательно рассчитываем на тот объем энергии, который есть сейчас, и чувствуем, что нам и не такое по плечу (а то и море по колено). В результате часто встречаются энергетические циклы, в которых человек на подъеме энергии берет на себя много проектов, а потом на спаде теряет половину (именно такую гипотезу я высказал Тимофею). А вот что сказал один из моих клиентов, инвестор: «Я уже привык корректировать свои решения... При северном ветре я чересчур осторожен, а при южном слишком оптимистичен. Шутка».

6. Принятие решений: уверенность – нерешительность

Очень частый случай, и при этом очень редко осознаваемый. Так естественно: мне приходится принимать трудные решения, и я не всегда могу делать это быстро. На самом деле процесс принятия решений тесно связан с количеством энергии и возможностью ею подпитаться. Если мы чувствуем, что неудача может в смысле затрат энергии дорого нам обойтись (сил на то, чтобы исправить положение, немного), то и решение дается труднее.

7. Колебания самооценки

«Я царь – я раб – я червь – я бог!» Но только не сразу, как в этой строке, а попеременно. Чаще все-таки не с такой интенсивностью, но иногда это первое, что может заметить человек, когда пытается проследить циклические колебания своей энергии. Здесь все просто: мы нравимся себе, когда у нас есть силы делать то, что мы любим, стремиться к целям и отрабатывать ценности. И не нравимся, не соответствуем себе, – когда сил нет.

Более того, на спаде мы часто лишаемся и обычных источников энергии. Ведь чтобы питаться от них, энергию, как правило, надо также и затратить. Например, чтобы радоваться материнству или отцовству, нужно, чтобы были силы заботиться о ребенке. Когда баланс не в нашу пользу, радости становится меньше, ценность «быть хорошим родителем» не обслуживается чувствами и не питает нас.

Я перечислил только наиболее очевидные признаки циклических колебаний энергии. На самом деле их столько, сколько нас. Как отличить внешнее от внутреннего, ситуативные колебания энергии от циклических? Это действительно не всегда возможно. Внешние и внутренние факторы в нашей жизни тесно переплетены. Поставьте мысленные плюсы в пользу цикла, если:

- Вы замечаете связь колебаний энергии со временем суток, года, женщины – с менструальным циклом.

- Вы вспоминаете, что уже когда-то оказывались в подобной ситуации, ощущали похожую гамму чувств, в голове были похожие мысли. Чем резче циклы, тем сильнее будет ощущение дежавю.

- Вас перестало заряжать то, что обычно заряжает, вы переходите к более простым стимуляциям – или, наоборот, готовы на большее.

- Заметно изменилась плотность событий, ваша личная активность (особенно наглядно, если есть измеримый параметр, не обязательно рабочий, – да хоть количество картинок в Instagram).

Предположим, вы подозреваете, что у вас действительно есть некие циклические колебания энергии, которые оказывают заметное влияние на вашу жизнь. Можно ли сделать что-то, чтобы научиться осознавать их не задним числом, а в процессе – а желательно и предсказывать? Да, можно.

* * *

БЕЗ ПЯТИ ДВЕНАДЦАТЬ

– Вы – Золушка, – сказал я Тимофею.

– Кто-кто?!

– Золушка. Сinderella. Обычно вы та Золушка, которая на балу: крупу перебирают голубки, а вы прыгаете в танце, общаетесь и веселитесь, заводите нужные связи, и все происходит как по волшебству. Но потом в какой-то момент, точнее – ровно в двенадцать, все превращается, условно говоря, в тыкву. Золушка на часы не смотрит. Она вообще не помнит, что иногда она бывает не на балу, а в своей каморке за печкой.

– Ну хорошо, допустим, – прервал меня Тимофей. – Предположим! Но когда же это у вас там бывает? Когда я за печкой? В чем это выражается? Чего я не замечаю? Как бьют мои часы?

– На этом сказке не конец, – продолжал я. – Мое предположение в том, что вы бываете не только Золушкой за печкой и Золушкой на балу. Вы и принцем бываете. И феей-крестной. И мачехой. И даже мачехиными дочками. Разный вы человек. Сложный. А используется в основном тот, который Золушка-на-балу.

– Ну нет, мачеха тоже работает. Когда я мачеха, я могу всех заставить побегать. Если бы я всегда был мачехой, то сел бы где-нибудь начальником. Зато когда я мачехины дочки, то я очень язвительный и всех троллю и критикую, – вошел во вкус Тимофей. – Это я умею... под настроение. Принц и фея-крестная... – пожалуй. Принц – это когда я себя чувствую таким волшебным парнем, которого в макушку поцеловали. А феей-крестной – когда я обо всех других участниках проекта хочу позаботиться. Праздник им устроить, например. Феей-крестной очень приятно быть.

– Отлично. А как же все-таки крошка Золушка? В грязном платьице? Золушка-замарашка? На которой вся черная работа в доме? Которая вздыхает: «Ах, сестры, как бы я хотела попасть на бал»? Что случается без пяти двенадцать?

– Ну, это не то чтобы спады, – возразил Тимофей. – Это тоже очень полезные моменты. Это когда я замедляюсь и просто отпускаю мысль на свободу и о чем-то думаю. Но у меня при этом нет никакого спада! И настроение хорошее... Даже, бывает, и получше в чем-то, чем когда я пляшу и прыгаю, – признался он. – Суетиться я перестаню, вот что. Замарашки не суетятся. Они спокойно пыль вытирают. Я, кстати, обожаю порядок наводить. Мысли тоже в порядок приходят. А потом иду бегать, километров пятнадцать, – лицо у Тимофея стало совсем другое, выражение изменилось. – Бегу по парку, и мысли сами себя думают...

– Вы не только «энерджайзер», каким вас все знают, – сказал я. – Вы устроены сложнее. Может быть – это только моя гипотеза – вот этот человек, который бежит и одновременно замедляет ум, который может спрятаться в свои мысли, – он появляется чаще, чем вам кажется. Может быть, в этом состоянии у вас совсем другой энергообмен. Тот чувак не заряжается в толпе, от других, а разряжается. Иногда неожиданно. Может такое быть?

– Может, – неожиданно и просто признал Тимофей. – Так и есть. Раньше я в основном таким и был. Вообще, не знаю, заметно или нет, но я в юности был чудак, не похожий на других. Таких обычно дразнят, а они в себе замыкаются и сидят в уголке, но я выбрал другой путь – стал классным шутком, научился делать так, чтобы мои чудачества вызывали интерес и общее внимание. Научился понимать, что людям нужно, что им нравится, и ловить от этого кайф. Ну, адаптация такая. И появился вот этот Тимофей, которого все знают.

Который – Золушка на вечном балу. Как будто вечном. Я и сам про себя это знаю, не то чтобы тайна какая-то.

– Но тот другой Тимофей-чудак, необычный, который не похож на других, который дал вам всю вашу креативность, тот, который периодически наводит порядок у себя в комнате и в мыслях, – он никуда не делся. И он от такого режима очень сильно устает. Он и заставляет вас иногда выключиться – раз, и нет бала. Надоело. Полночь.

– Думаете, я поэтому теряю деньги? – хмыкнул Тимофей. – Потому что у меня на самом деле немного другой энергообмен?

– Потому что у вас их два. Один – как у человека, ориентированного на внешний мир. А другой – как у того чудака. И когда наступает «без пяти двенадцать», чудак берет верх и отключает вам суету, а с ней и желание вовлекаться в события, и внимание к людям, ко всему, что надо уловить и использовать в текущем моменте. Чудаку, Золушке-замарашке, нужно вовремя спрятаться и привести все в порядок. И она это сделает, даже если Золушка-на-балу в это время танцует с блестящим парнем-принцем или заключает выгодный контракт...

– Ладно, – согласился Тимофей. – В общем, правдоподобная версия. Я и сам подозревал что-то подобное. Но что с этим можно поделать – честное слово, ума не приложу!

Как сделать циклы предсказуемыми

В книге «Эмоциональный интеллект лидера»¹ я уже писал о мимолетных состояниях. Здесь самое время коротко повторить эту идею. Суть ее в том, что у каждого из нас есть не только подъемы и спады энергии, но повторяющиеся характерные состояния, которые складываются в набор, как фломастеры разных цветов. Состояния эти могут длиться долго или быть мимолетными. Энергия в этих разных состояниях у нас тоже устроена по-разному: мы ее по-разному получаем, по-разному тратим и по-разному накапливаем.

Чтобы научиться замечать и даже предсказывать свои циклы, нам пригодятся приемы, которые помогают запоминать, фиксировать, какие состояния у нас вообще бывают. Не «контролировать», нет, – это невозможно, а именно хорошо знать весь их набор.

1. Памятка и блокнот

Предлагаю провести эксперимент, для которого вам понадобятся памятки на телефоне и блокнот с карандашом под рукой. Поставьте на телефоне памятку с интервалом один-два часа. Каждый раз, слыша звук, задавайте себе несколько вопросов о своем теле и эмоциях:

- Какие мышцы напряжены (шеи и плеч, челюстей, ног и т. д.)?
- Есть ли что-то, что меня волнует?
- О чем я думаю?
- Какой общий фон настроения?
- Как я себя чувствую (бодрым, усталым, рассеянным и т. д.)?
- Чего мне хочется (работать, развлекаться, спать и т. д.)?

Очень кратко запишите ваши наблюдения в блокнот. Скорее всего, постепенно у вас заведутся кодовые слова или даже значки для разных характерных состояний: треугольничек – минута инсайта; молния – вспышка раздражения; квадратик – я завис и напряжен. . .

Еще лучше, если вам это нравится, не записывать, а рисовать ассоциации с вашими состояниями – например, человечков, рожицы или разных животных. В какой-то момент вы обнаружите, что в сходном состоянии можете нарисовать похожую фигурку.

Проведите эксперимент в течение недели или трех недель. Таким способом можно обнаружить свои короткие циклы. Но по доминирующему энергетическому фону можно сделать предположение и о более длинных.

2. Дневники энергии и настроения

Дневники могут быть очень разными. Если вы ведете обычный дневник, его перечитывание поможет вам вспомнить, в каких состояниях вы находились в течение прошедших месяцев. Попробуйте проанализировать и выделить несколько характерных состояний. Как работает ваша энергия в каждом из них?

Например:

«У меня есть боевое состояние, в котором энергию мне придает злость. После него я обычно выжата как лимон. Чем сильнее злость и чем дольше на ней “ехать”, тем дольше я выжата».

«Состояние рассеянности, невозможности ни на чем сосредоточиться, неуверенности, в которое я часто попадаю этой осенью, с проблесками собранности. Такое уже было несколько лет назад. Спусковой крючок, как и тогда, – это стресс. Потом в какой-то момент удается собраться на подольше, туман редет».

¹ Кроль Л. Эмоциональный интеллект лидера. – М.: Альпина Паблишер, 2020.

«Я понял, что мой мозг в некоторых состояниях просто сам ищет причины для тревоги. А иногда совсем нет. Вот, например, этим летом происходило столько всякого треша, а я был совершенно спокоен и просто решал проблемы одну за другой, невозмутимо, без паники».

3. Кроме дневника, есть более целевые методики:

● **График зарядки батареек.** Попробуйте в течение дня трижды отметить, на сколько процентов заряжены ваши батарейки. Коротко отметьте, чем вы занимались и что собираетесь делать.

● **Шкала или спектр энергии.** Один из моих клиентов нарисовал три зоны – зеленую, желтую и красную. Когда он в красной зоне, энергии совсем мало, в желтой – недостаточно, в зеленой – столько, сколько надо, или даже больше. Далее он стал каждый день утром и вечером ставить крестик в нужной зоне и спустя несколько месяцев обнаружил некоторые закономерности в их чередовании.

Коротко запишите, чем вы занимались, как себя чувствуете, на что расходовали энергию и откуда ее получали. Спустя некоторое время вырисуеться картина происходящего.

Циклы – это ритм

Вернемся к началу: жить циклами – естественно для человека. Городское линейное время пытается заставить нас делать вид, что циклов нет. Но линейное время, линейная рабочая нагрузка – миф. Мы все равно будем более и менее эффективны в разное время. Вопрос в том, чтобы снизить ущерб от наших энергетических спадов и извлечь максимум из подъемов, не навредив себе.

1. Моделируем будущее состояние

Предположим, мы знаем, что неизбежно будем переживать фазу рассеянности и нерешительности. Мы можем заранее представить, как мы будем себя чувствовать, и обустроить для себя подходящие условия. Чтобы обустроить их правильно, зададим себе несколько вопросов:

- Кто поможет нам принимать решения, когда мы будем не уверены в себе?
- Какие решения мы сможем отложить?
- Какие дела стоит сделать впрок?
- Внезапно ли наступает это состояние? По каким признакам мы поймем, что уже там?
- Сколько оно продлится и когда отпустит?

И так далее.

2. Шпаргалка

Заранее напишем шпаргалку, которой можно пользоваться в проблемном состоянии. Например, проблемное состояние одного из моих клиентов, Рудольфа, можно описать как «тревожный туман», когда он перестает видеть будущее и становится неспособен к планированию, кроме самого краткосрочного. Вот что Рудольф написал себе:

«План, который мы выработали, не слишком оптимистичный, а вполне взвешенный. Эта дорога не ведет к пропасти, просто сейчас у меня пропало дальнейшее видение».

«Соблюдай утреннюю рутину. Тебе будет проще, если ты сразу раскидаешь все простые дела и не дашь тревожным мыслям овладеть тобой».

«В “туманном” состоянии тебе особенно хорошо дается упорядочивание, монотонная работа. Она еще и заряжает тебя. Потом, когда туман рассеется, тебе уже не захочется заниматься сортировкой проектов. Пользуйся возможностью сделать это сейчас!»

Если речь идет о коротких циклах, можно писать шпаргалки и на конкретные моментальные состояния. Например, Лея из второй главы написала такую шуточную шпаргалку на случай приступа зависти:

- Выйди из Instagram и выключи телефон.
- Завари себе кофе.
- Положи телефон на место и больше не включай.
- Глядя в зеркало, повтори «ты королева» 10 раз с разными интонациями.
- Отключи интернет и открой ноутбук.
- Пей кофе и делай свое дело.

Шпаргалка может состоять не только из рациональных подсказок, но и из любимых цитат, картинок – из чего угодно, что поможет настроиться, чуть подзарядиться и правильно себя направить даже в состоянии дефицита ресурсов.

3. Доверенное лицо

Этот способ помогает даже тем, у кого циклические колебания энергии очень сильные. Он заключается в том, что мы делаем одного или нескольких человек своими доверенными лицами. Мы рассказываем им про то, какие у нас бывают проблемные состояния и как эти

состояния могут нам помешать, и заранее договариваемся о помощи, которую наши доверенные лица могут нам оказать.

Доверенное лицо может:

● **Напомнить вам о решении, которое вы приняли заранее.** Например, Рудольф договорился со своим партнером, что, если во время «тревожного тумана» Рудольф захочет отменить свое решение, тот не даст ему это сделать.

● **Вовремя остановить.** Если в высокоэнергетичном состоянии, на подъеме, человек склонен к неоправданному риску, доверенное лицо может вмешаться на заранее оговоренных условиях.

● **Временно взять на себя какие-то из ваших функций.** Когда энергии мало, не стоит стесняться больше делегировать. А в некоторых случаях и прямо просить о помощи.

● **Побыть «вторым умом».** Высказать альтернативное мнение, успокоить, подтвердить, что конец света вам только мерещится. Человеку вообще часто нужно «об кого-то поговорить», а в состоянии нехватки энергии – тем более.

4. Подстраиваем жизнь под свои циклы

Да, иногда сделать это проще, чем самому мучительно подстраиваться под некий не подходящий вам порядок вещей:

• Если мешает зима, перестроить работу так, чтобы на месяц уезжать в тепло.

• Если утром энергия стабильно ниже нуля, найти способ избежать раннего вставания, перенести активность на вечер.

• Если не подходит линейная загрузка, перейти к проектной работе, как это уже давно сделал Тимофей. (Кстати, именно поэтому он и рапортует, что у него не бывает спадов! Если бы он работал над постоянными задачами, он бы еще как их заметил. Имея возможность быстро менять деятельность, Тимофей во многом гармонизирует свои ритмы. Те проблемы, с которыми он пришел ко мне, – остаточные, и в целом Тимофей достаточно хорошо адаптирован.)

• Попробовать найти возможность работать дистанционно, если часто нет сил ходить на работу, перейти на «вахтовый метод» на время подъемов (зарабатывать на весь год за три месяца без отдыха) – в общем, выстроить свой график.

Есть простые житейские способы иметь дело со своими циклами. Чтобы их задействовать, важно хорошо себя знать и уважать свои особенности.

* * *

ТИМОФЕЙ: БОЛЬШЕ ПРАВ ЧУДАКУ

– Если бы я остался чудаком, я не заработал бы столько денег! – заявил Тимофей.

– А если бы вы им не были, вы даже не начали бы их зарабатывать, – возразил я. – Вам нужны обе ваши ипостаси. Чудак генерирует проекты, помогает вам обновляться и учиться. А коммуникатор их развивает и продает, привлекает людей, создает хайп. Дайте рассеянному чудаку чуть больше прав, учитывайте его энергообмен, и он не будет так неожиданно нарушать ваши планы.

– Дать больше прав? А как именно? Дать ему воплотить что-то некоммерческое? Чаще пробовать новое? Пройти ретрит, где все неделями молчат? Или, страшно подумав, отключать телефон на все воскресенье?

– Вполне возможно, – сказал я. – Судя по количеству предположений, вы и сами обо всем этом думаете. А для начала можно запланировать больше занятий, которые бы питали энергией именно эту часть вашей личности.

– Я еще вот что вспомнил. Когда я в школе писал математические олимпиады, у меня был такой прием... Вот решаешь, решаешь что-то, спешишь, лицо горит, энергия бьет ключом. Потом в какой-то момент просто поднимаешь голову и некоторое время смотришь в окошко, как там листья качаются. Убираешь мысли. Никуда не спешишь. Рассеиваешься. Не думаешь о том, что двадцать минут осталось на три задачи. Как будто зависаешь, останавливаешь время. Может быть, вот это ощущение – как раз то, что мне надо. И если его поймать и научиться вовремя воспроизводить, то можно будет спокойно останавливаться на «без пяти двенадцать», куда не отворачиваться и ничего не ронять...

– Кроме хрустальной туфельки, – уточнил я.

Итоги главы

1. Часто мы испытываем колебания энергии – переживаем энергетические циклы, короткие и длинные. Это вполне естественный процесс. Важно знать, каковы наши индивидуальные циклы и особенности разных состояний в них, чтобы соотносить их с требованиями жизни, рабочим графиком и планами.

2. Заметить свои циклы не всегда бывает просто:

- Подъемы и спады проявляются у всех очень по-разному.
- Часто мы принимаем наши внутренние состояния за реакции на внешние обстоятельства.
- Нам трудно признать, что у нас могут быть не обусловленные ничем подъемы и спады.
- Длинные и короткие циклы могут накладываться друг на друга.
- Состояний внутри каждого цикла всегда больше, чем два. Даже те, у кого состояния достаточно выраженные, не всегда замечают все из них.
- Часто люди не любят самих себя в определенных состояниях и предпочитают их игнорировать.

3. Как могут проявляться циклы энергии:

- Воля: могу – не могу.
- Сила драйвов: хочу – не хочу.
- Количество эмоций: чувствительный – равнодушный.
- Настроение: грусть – радость.
- Восприятие будущего: оптимизм – пессимизм, осторожность – рискованность.
- Принятие решений: уверенность – неуверенность.
- Колебания самооценки.

4. Существуют разнообразные техники, как научиться замечать циклы энергии и сделать их более предсказуемыми. Вот некоторые из них:

- Памятка и блокнот с краткой символической записью состояний.
- Дневники энергии и настроения.
- Целевые схематические методики, вроде графиков «зарядки батареек».

5. Как использовать свои подъемы и спады с максимальной пользой?

- Моделируем будущее состояние – заранее представляем его и обустроиваем для себя подходящие условия. Задаем себе вопросы:

– Кто поможет нам принимать решения, когда мы будем не уверены в себе?

– Какие решения мы сможем отложить?

– Какие дела стоит сделать впрок?

– Внезапно ли наступает это состояние? По каким признакам мы поймем, что уже там?

– Сколько оно продлится и когда отпустит?

И так далее.

- Пишем шпаргалку, которой можно пользоваться в проблемном состоянии.

- Выбираем доверенное лицо – человека, которому мы рассказываем о том, какие у нас бывают проблемные состояния и как они могут нам помешать, и заранее договариваемся о помощи, которую он может нам оказать.

- Насколько возможно, создаем себе режим работы, максимально подстроенный под наши циклы.

Глава 6

Энергия взрыва

Никита пришел ко мне после корпоративного тренинга, который я проводил на одном из крупных металлургических заводов. Здоровенный спортивный парень с военной выправкой, Никита начал с низов и к 30 годам трижды стал папой и сделал отличную карьеру. К работе он относился с энтузиазмом и даже с некоторым фанатизмом, трудился сверхурочно – и того же ждал от своей команды.

* * *

– Я попросил начальника оплатить мне персональную консультацию, – заявил Никита, – и тот согласился, потому что проблема действительно есть.

– Что за проблема?

– Управление гневом, – сказал Никита. – Не всегда могу спокойно поговорить, взрываюсь. Самому это не нравится. Хотелось бы видеть себя более выдержанным. Сильный человек не взрывается, ему достаточно бровь поднять.

– А как именно вы взрываетесь? Вот прямо орете, ногами топаете?

– Нет, но голос могу повысить, выругаться и всякое такое. Давлю, говорят, очень.

– Ситуации, причины?

Никита свел брови.

– Меня отдельные вещи в людях бесят. Расхлябанность. Лицемерие. Притворство. Когда работа людям до лампочки. Ненавижу такие штуки. Но понятно, что, если бесит что-то, надо спокойно поговорить, а не злиться.

– Я так не считаю, – возразил я. – Вот животное, например. Когда его что-то бесит, оно царапается, кусается, дерется. Попробуйте у кошки котят отнять. Не думаю, что вас ждет спокойный разговор. Вы тоже человек не очень мирный. Вы говорите: «бесит», «ненавижу». Вы созданы самой природой, биологически, не для спокойных диалогов, а для ситуаций, где уместны силовые решения.

– Да не только биологически, я полжизни в том мире провел, где они силовые. Вырос в таком районе, где без драки вообще никак. Армия потом еще, там тоже. Но здесь-то это не так, и слава Богу! Человек не животное, агрессия – это не дело.

– Вы точно так думаете? – я решил рискнуть. – Никита, вы не любите лицемерия, но сейчас вы сами говорите одно, а делаете другое. Что-то мне кажется, что пацанов своих вы и сдачу давать учите, и силу проявлять, если надо. И на боевые искусства, небось, отдали, приемчики показываете – нет? Я в вас ошибся и мальчики играют на виолончелях?

– Нет, – заржал Никита, – не ошиблись, показываю приемчики, – он тут же стал серьезнее. – Но одно дело – сдачу дать, бывают ситуации, понимаете? А другое дело – на работе...

– Какое другое дело? – цепился я. – Другое – почему? Где граница? Понимаете, Никита, вот вы говорите: «сильный человек не взрывается», «человек не животное». А с другой стороны, вы убеждены, что «сдачу давать надо уметь», что «мужчина должен применять силу». В вас много агрессивной энергии, очень много, и вы ею отлично управляете, пускаете в мирное русло. Иначе вы бы стали, простите, бандитом, как многие ваши одноклассники с района. Избыток агрессивной энергии помог вам выжить в армии, хорошо работать, вырасти не только сильным, но и умным, сделать карьеру, наконец, пойти учиться. Но иногда ваша

энергия выходит из-под контроля. Даже из-под такого хорошего контроля, как ваш. Она вас давит изнутри. И вы – давите тех, кто снаружи.

– Значит, надо усилить контроль.

– Замечательная идея, – кивнул я. – У вас есть плавильный котел, там внутри критическая температура, а вы говорите – давайте подкрутим клапана, давление еще повысим. Вы и так на пределе, Никита, вам бы хотелось иногда просто морды бить – а вы всего лишь «голос повышаете»! Куда вам еще сильнее-то себя контролировать?

– Вот про давление это сейчас было прямо в яблочко, – заметил Никита. – Это дико смешно, но недавно у меня реально был гипертонический криз, я очень удивился, откуда, почему; молодой, спортом занимаюсь, питаюсь нормально. От нервов бывает?

– Именно от нервов и бывает. От зажатой агрессии. Вы лупите грушу в зале, но это не помогает, потому что агрессию по-настоящему проявляют сразу и по адресу. Ее невозможно спрятать в карман, потом вытащить, расправить и «проявить в грушу». Если вы не можете набить морду тому, кому хотите, вы получаете гипертонию.

– А можно ни то ни другое? – поинтересовался Никита. – Когда я пацаном был, шел по району и от злости по водосточным трубам лупил. Стыдно сказать, но и сейчас иногда тянет. Может, грушу прямо на работе повесить?

– Может быть. Давайте думать вместе.

Энергия – это агрессия

С агрессией у россиян отношения сложные. Примерно как у Никиты. С одной стороны:

- «Нужно себя сдерживать».
- «Работников надо мотивировать».
- «Я следую правилам, так же как и другие».
- «Я эффективный, но корректный».
- «Энергию надо направлять в мирное русло».

С другой стороны:

- «Нельзя быть слабаком!»
- «Людей нужно подталкивать!»
- «Я знаю, как надо!»
- «Мужчина должен быть свиреп!»
- «Спортивная злость – это хорошо!»

Получается два набора правил, которые вроде бы не противоречат друг другу в теории, но на практике рвут Никиту на части. Морду набить нельзя, сильному достаточно бровь поднять, но поднять корректно, но при этом оставаться лидером и не давать себя в обиду, но не рычать, следовать общим правилам, но уметь заставить работать...

Природа этого внутреннего и внешнего конфликта в том, что в биологическом смысле именно комплекс нейрохимических процессов, обуславливающих агрессию, питает и нашу энергичность. На этом уровне энергия и агрессия – два имени одного явления.

Агрессия – топливо для энергии

Сходство между ними можно заметить и на более высоких уровнях. Энергичный человек борется за власть в разных ее проявлениях, за место под солнцем, за внимание целевой аудитории, за то, чтобы создать нечто новое, заработать больше денег, распространить свое влияние и даже утвердить свои ценности, помогая другим людям.

Конечно, есть большая разница между такими действиями, как «драться» и «использовать свою энергию для создания чего-то нового или помощи другим». Мы обычно считаем, что разницу эту обуславливает самоконтроль, в лучшем случае – способность мотивировать себя на сложную деятельность. Мол, сумел сдержать свою злость и при этом высвободить творческий порыв – молодец.

Но на самом деле переупаковка агрессии в созидательную энергию происходит главным образом не в рамках деятельности одного человека, а в группе, которой он принадлежит.

Казалось бы, это лежит на поверхности. Взять того же Никиту: в дворовой компании он бил хулиганам морду, приходилось делать это и в армии, а сейчас Никита не распускает руки ни на работе, ни в семье. Максимум – на подчиненного наорать может или сына за плечо взять, но принципиально не бьет, – «меня лупили, а я не буду, нечего им битыми расти». Его агрессию переупаковало общество, в котором он оказался.

Но тот способ переупаковки агрессивной энергии, который бытует на работе у Никиты, в его малой группе, все еще нельзя назвать лучшим из возможных. Да, этот способ защищает коллектив от драк и доминирования грубой силы, однако в большой степени за счет того, что энергия агрессии культурой подавляется.

Можно ли наладить дело лучше? Бывают ли группы, которым удается быстро переупаковать агрессию, превращая ее в позитивную энергию, необходимую группе?

Переупаковка агрессивной энергии в малой группе

Разные группы вырабатывают разную культуру обращения с агрессией. Здесь мы не будем говорить о группах, в которых лидером становится тот, кто физически сильнее, и где принято драться. Их мы вынесем за скобки. Поговорим о способах цивилизованной упаковки агрессивной энергии и о том, как эти способы влияют на индивидуальную энергию членов группы.

1. Энергия агрессии в традиционной группе

Тут все происходит примерно так, как у Никиты на работе: все сдерживаются, но лидеру нужно сдерживаться чуть меньше, чем другим.

Лидер может:

- Задать повестку дня. «Что я скажу, то и будем обсуждать, что я признаю важным, то и будет важным».

- Дать слово или прервать монолог. Иными словами, взять на себя функцию модератора. Пока тебе слово не дали, ты должен сдерживаться, как бы ни хотелось высказаться.

- Вербально и невербально «ставить на место», давить, повышать голос, отчитывать и распекавать, оценивать. Наконец, использовать поощрения или санкции.

Лидер проявляет свою власть, но помогает ли все это ему действительно слить энергию агрессии? Скорее нет. Все эти способы слишком опосредованные. Они никак не задействуют тело и эмоции – только интеллект.

Энергия других членов группы и вовсе подавлена. Их агрессивные импульсы не находят никакого приемлемого выхода. Если обстановка накаляется в результате каких-то внутренних конфликтов, энергия агрессии начинает сливаться в борьбу за ресурсы, в интриги и в выяснение отношений. Что, конечно, не повышает эффективность работы.

Никита оказался в двойной связке. Он и выплеснуть агрессию как следует не может, и подавить ее полностью не в состоянии.

Кстати, поводы, провоцирующие Никиту «давить и повышать голос», очень характерны. Никита, как мы помним, назвал в числе качеств, которые его бесят, лицемерие и притворство, а также «расслабленность», то есть умение незаметно увильнуть от работы, не подчиняться, – но без открытого сопротивления. Это качества, позволяющие подчиненному скрыто саботировать лидера и его решения. В сущности, это тоже агрессия, только пассивная; тоже борьба за власть, только тихая, неформальная. Насколько ты действительно лидер? Насколько переупакованные способы осуществления власти работают? Никита чувствует, что они работают плохо, скорее, связывают его энергию (и энергию группы), и он прав.

2. Энергия агрессии группы в фазе конфликта

Выходом для традиционной группы, где энергия всех участников постоянно подавлена, становится обострение отношений, открытый конфликт. Такие конфликты периодически должны случаться, чтобы обнулить накопившиеся обиды, спустить пар и нормально работать дальше.

В фазе конфликта все противоречия между членами группы выходят на поверхность, а лидер теряет монополию на повестку дня и модерацию диалога. Группа может пользоваться агрессивной энергией каждого из членов. Чувства больше не подавлены – они вырываются наружу.

Теперь каждый может высказаться – начать монолог, причем громко и без пауз, или перебить другого. Люди «показывают зубы и когти». Они машут руками, делают энергичные жесты, могут приближаться друг к другу, демонстрировать такие чувства, как недовольство, нетерпение, даже язвительность. Темп речи у каждого становится выше, голоса – громче. Происходит борьба за ситуативное лидерство, причем лидер временно участвует в ней почти наравне со

всеми. Разумеется, у него по-прежнему больше прав, чем у других, но в фазе конфликта его роль скорее похожа на роль первого среди равных. Это временно, так как фаза конфликта не длится долго, и лидер снова берет в руки бразды более-менее самодержавного правления.

Итак, в фазе конфликта энергия агрессии телесно и эмоционально выходит на поверхность, она больше не подавлена. В сущности, это и есть цель второй фазы – выпустить пар. Вообще существование группы во многом подчиняется не декларируемым целям, а именно тому, как работает энергия, в том числе агрессивная. Группа, в которой агрессия традиционно подавлена, не может обходиться без конфликтов, – таков закон сохранения ее энергии.

3. Энергия агрессии в гибкой группе

В книге «Эмоциональный интеллект лидера» я писал об особой групповой культуре, которая приживается или успешно внедряется в некоторых командах нового типа. Вкратце напомню, о чем идет речь: так очень часто живут и общаются компании в сфере ИТ, дизайнеры и креативщики в рекламных агентствах, иногда – ученые и журналисты. В основе стиля взаимодействия гибкой группы – оживленное неформальное обсуждение. Почти все когда-либо принимали участие в чем-то вроде мозгового штурма или активной стратегической сессии. Некоторые компании работают так все время, отлично чувствуют себя в фазе гибкой группы и отказываются от традиционного лидерства.

Энергия такой группы устроена особым образом. Если в фазе традиционной группы монополия на проявление агрессии принадлежит лидеру и он регулирует то, как проявляют энергию остальные, а в фазе конфликта энергии вырываются на поверхность хаотично, то в фазе гибкой группы можно наблюдать, как энергия складывается в синергию сама.

Это похоже на импровизацию небольшого оркестра без дирижера. Энергии, в том числе агрессивные импульсы каждого из членов, постоянно взаимодействуют, но до конфликта дело не доходит: в любой момент каждый из членов команды может сказать нечто дельное, глупое, креативное, резкое или просто промолчать, – и обязательно найдется другой, который в данный конкретный момент отреагирует на этот импульс наилучшим образом из возможных. А потом роли мгновенно меняются.

Лидер в гибкой группе находится в том же положении, что и все остальные. В сущности, постоянного лидера в группе нет, – есть только лицо, принимающее решения. Но лидер не нормирует энергию членов группы. Они пользуются ею самостоятельно – как и сам лидер, которому не нужно тратить энергию на то, чтобы их нормировать. Лидерство расплывается по всему коллективу.

Какие продуктивные формы принимает энергия агрессии в гибкой группе?

Критика. Она включается то у одного, то у другого члена группы, причем можно покритиковать и себя, и других, не опасаясь, что за эту критику «прилетит». Критика в гибкой группе обычно не затрагивает личность и отношения, а касается только конкретики, того, что происходит сейчас. Тут можно услышать: «не пойдет», «фигня», «о, а вот это круто», и ни одна из оценок не весит больше, чем просто оценка конкретного предложения. Поэтому слышать такую критику не обидно, она не включает ответную агрессию. Это легкие стрелы, а не тяжелая артиллерия.

Юмор, ирония и самоирония, сарказм. Мы знаем, что юмор – мощнейший способ цивилизованной переупаковки агрессии. В гибкой группе он становится одним из главных инструментов эффективной работы. Это не значит, что «у них все на хи-хи» и «бизнес несерьезный». Юмор отлично и быстро корректирует скуку, помогает в ситуациях неопределенности, опасности, самоирония дает возможность спокойно говорить об ошибках, а обмен саркастическими замечаниями точно лучше, чем сжатые кулаки и повышенный голос. Очень важно, что перед юмором все равны, – и все в команде очень быстро понимают, как можно шутить друг с другом, а как нельзя, какой уровень юмора облегчает взаимодействие, а какой мешает. Юмор дает возможность точно дозировать взаимную агрессию, «покусывать» друг друга, но не

доходить до реальной драки, выпускать пар в ту самую минуту, когда это необходимо. Юмор тонизирует команду, поддерживает ее уровень энергии.

Гнев. Ну да, самый что ни на есть прямой гнев, который тоже можно выразить сразу. Штука в том, что когда мы имеем возможность разозлиться на любого члена команды прямо сейчас, не дожидаясь удобной минуты, то наша злость не копится и, в общем-то, никогда не становится разрушительно сильной. Агрессия всегда имеет конкретный повод, и лучше всего, если по этому поводу она и проявляется. Так как гибкая группа не иерархическая, то все члены команды могут свободно выражать гнев в адрес друг друга и очень быстро учатся делать это так, чтобы и агрессию выплеснуть, и результат получить. Меня задели – я отреагировал – человек скорректировал свое поведение.

Телесная конкретика. Конечно, речь идет не о том, чтобы кидать друг друга на татами. Так как в гибкой группе энергия агрессии не накапливается, то достаточно нетерпеливого жеста, смены позы, резкого выдоха. Члены гибкой группы более свободны в своих передвижениях. Иногда это во многом решает дело. Возможность обменяться с коллегой энергичными жестами значительно снижает напряжение.

Гибкая группа действительно лучше задействует потенциал агрессивной энергии ее членов. Я провожу тренинги для руководителей и команд, обучаю их культуре гибкой группы, в течение нескольких дней настраиваю взаимодействие и помогаю получить новый опыт. Как правило, именно возможность выплеснуть и использовать энергию агрессии становится решающей: люди чувствуют, что конфликт стал продуктивным, ощущают себя освобожденными, открывают новый источник силы, который раньше казался им «запрещенным». Фаза гибкой группы открывает командам новое дыхание.

Давление группы и давление лидера

В группе, которой руководит Никита, гибкие взаимодействия пока не налажены, и изменить их быстро не получится. Но это не значит, что ничего нельзя сделать уже сейчас.

* * *

– Меня не поймут, – покачал головой Никита. – Грушу я могу повесить, но так вот прямо лупить ее на виду у всех... Вы правы, у нас действительно не та культура. Иногда думаю – может, в горы с ними сходить? Но потом понимаю, что нет, с ними я в горы не хочу. Страшиновато с ними в горы, честно говоря.

– Страшиновато, – повторил я. – И смотрите, что получается. Ваше напряжение – это напряжение вашей команды. У вас же все должны работать много, очень много. Как вы. А им так много не нужно. Вы давите на них – и при этом ощущаете, что они пассивно сопротивляются и со своей стороны давят на вас. Тихо, исподтишка...

– Да-да, исподтишка, вот именно. Ощущение, что сейчас я их держу, а стоит мне отвернуться...

– ...И будет взрыв?

– Взрыв не взрыв, не знаю, но что-то не очень хорошее, – признал Никита.

– Вот поэтому и груша для лидера – не поможет. Даже если вы захотите снять собственное напряжение, их-то напряжение никуда не денется и снова будет давить на всю команду, и на вас в том числе. Останется это ощущение, что ваша команда как паровой котел. Нужны обцие для всех клапаны, которые можно приоткрывать.

– Значит, все же в горы? Ну, не что-то такое опасное... Есть же всякие тренинги по командообразованию, как вы к ним относитесь?

– Не очень, – ответил я. – Не работают они. Энергию агрессии надо сбрасывать сразу, как только она возникла. Есть представление, что можно сначала всем долго друг на друга злиться, потом пойти поиграть в футбол, вместе нажраться, и все как рукой снимет. Это представление ложное. Ведь наша агрессия на работе возникает не на пустом месте. Это реальные противоречия по поводу реальных дел, конфликтов, мнений, полномочий. Энергию агрессии нельзя копить изначально. Поэтому клапаны нужны такие, которые будут вам помогать прямо посреди дня. Чем быстрее, тем лучше.

Никита задумался.

– Вы хотя бы можете взорваться, – продолжал я, – а остальным приходится напрочь игнорировать свою энергию агрессии, копить ее бесконечно. Могут ли люди в вашей команде вести себя свободнее? Расправить плечи, глубоко выдохнуть, встать со стула, физически обозначить, что злость есть? Дайте эту возможность себе и другим. Найдите способы быстрой разрядки.

– Но что делать с той агрессивной энергией, которая у нас уже накопилась? Все эти нерешенные вопросы, тайные обиды на меня и друг на друга?..

– Разговаривать. Только разговаривать. Вскрывать. Можно делать это с модератором или самостоятельно. Найти способ высказать друг другу все, что накопилось. И делать это регулярно. Вы не представляете, сколько энергии высвободится из всех этих бесконечных обид и затяжных конфликтов! Сейчас вы эту энергию подавляете, а если она проявится, вполне возможно, что работать сотрудники станут лучше, а не хуже.

– Я подавляю их энергию?.. – эта мысль показалась Никите новой. – А я думал, я их мотивирую.

– Они тоже, как и вы, злые и энергичные. Но сейчас их энергия уходит на то, чтобы бороться с вашим энтузиазмом, который они воспринимают как враждебную силу. Не бойтесь дать им чуть больше воли. Вот вы сыновьям своим даёте повозиться, побороться? Или заставляете по струнке ходить, «чтобы отца уважали»?

– Да ну, глупости, – замотал головой Никита. – Не заставляю, конечно. Если только совсем распоясываются, тогда их, чертей, пора приструнить. А так – пусть бесятся, дети же.

– С командой примерно так же. Группа – это сумма энергий. Дайте этим энергиям высвободиться. Давление тут повышено не только у вас. Даже если ваши проблемы невозможно решить, кто-то должен попробовать начать. Кто-то самый смелый. Как вы думаете, кто бы это мог быть?

Энергия агрессии и эмоциональный интеллект

Да, это благо, что цивилизация «упаковала» энергию агрессии. Теперь мы не едим друг друга. Но это и опасность для нас. В новой упаковке агрессия не дает людям выпустить пар, связывает огромную часть энергии, разрывает нас изнутри. Выход в том, чтобы признать энергию агрессии ценным топливом и научиться ее конвертировать.

Иметь дело с агрессивной энергией – использовать ее и регулировать – надо на том же уровне, на котором она возникает. На «биологическом». На уровне подкорки, а не коры. Правила цивилизации никогда по-настоящему не сработают против энергии агрессии. И слава богу, ведь она нам нужна.

Использовать энергию агрессии можно, только настроив эмоциональный интеллект, который позволяет чувствовать и понимать себя и других не разумом, рациональностью, а чутьем. Именно там, в нашем древнем мозге, где лежат инстинкты и эмоции, находится система сдержек и противовесов, которая позволяет пускать энергию агрессии в мирное русло.

В сущности, нам с Никитой удалось поставить вопрос иначе: не «как мне подавить свое желание всех убить», а «что нужно команде». Команде, в том числе и мне самому как ее части. Что нужно *почувствовать* для регулирования суммы векторов общей энергии? Как эмоциональный интеллект помогает использовать и перенаправлять агрессию, чтобы она не разрушала наше дело, наши отношения, нашу атмосферу?

- **Выслушивать и выдерживать.** Немалая часть моей работы – модерация конфликтов. Энергия агрессии, которая долго была сжатой, выплескивается в самых резких и острых формах. Очень важно создать безопасное пространство для такой работы. Я недаром упомянул про смелость лидера.

- **Направлять агрессию узко и точно.** Критиковать проект, не задевая того, кто его создал. Давать понять, что гнев направлен только на конкретную ситуацию, а не на человека или его деятельность в целом.

- **Перенаправлять агрессию,** например, обнаруживать, что в какой-то ситуации я злюсь не на команду, а на самого себя, и смело признавать вину. Броситься на амбразуру – это ведь тоже энергия агрессии.

- **Реализовать энергию агрессии в придумывании хитрой комбинации,** которая должна сработать позже (разумеется, я имею в виду не комбинации, направленные на внутрикорпоративную конкуренцию).

Эмоциональный интеллект помогает обнаружить моменты, когда энергия агрессии сочетается с энергией других чувств. Тогда становится видно, насколько разной может быть эта энергия и какие разные вещи с ее помощью можно делать. Это все равно что перестать топить нефтью и начать производить из нее высокотехнологичные продукты.

- Энергия агрессии вместе с отчаянием дает лихорадочные безостановочные поиски выхода и в итоге порой рождает легендарные решения, про которые потом говорят «совершили невозможное».

- Энергия агрессии вместе с безумным желанием что-то совершить дает азарт, снижает чувствительность к риску, помогает действовать в условиях неопределенности, в семь раз превышать план, выплескивать энергию, не экономя.

- Энергия агрессии вместе с радостью, эйфорией делает вас нечувствительным к неудаче, позволяет повторять попытки много раз, не испытывая разочарования.

Важно, что эмоциональный интеллект позволяет нам не застревать в каком-то одном способе отреагирования агрессии, обращаться с ней гибко. Но для этого надо постепенно

менять привычные способы «подавления агрессивной энергии цивилизованными методами» на непривычные способы ее конвертации с помощью эмоционального интеллекта.

* * *

АРМРЕСТЛИНГ

– Я понял, что мне экстрима физически не хватает, – сказал Никита. – Раньше его было много, а теперь меньше, и это зря. Есть порода собак такая, с которой надо охотиться, иначе они становятся нервными и злые. Видимо, я тоже такой породы. Мозг отчасти нагнетает обстановку здесь, когда мне не хватает гор и прочего.

– Похоже на правду, – согласился я. – А что команда? Придумали что-нибудь?

– Да вот, для начала стал устраивать кофе-брейки посреди дня, – Никита не сдержал улыбки. – Меня как раз бесило, что дамы, и не только дамы, вечно кофе глущат там сами по себе, я захожу – они как по команде замолкают. Ну и решил это дело в свои руки взять. Я не сидел там с ними, я просто стол накрыл и позвал – типа, потом присоединюсь. А сам к себе пошел, у меня разговор был важный. Так знаете что? Они меня ждали! И дождались! А когда я пришел и сказал: «Простите, что задержался» – вы бы видели их глаза! Теперь каждую пятницу сидим.

– Хорошая традиция, – одобрил я. – А пятница – самый подходящий день для кофе.

– Они все равно в пятницу после обеда не то чтобы работают. Чем злиться по этому поводу, лучше сесть и как бы устроить вот это, – Никита, вообще скупой на жесты, вдруг изобразил рукой в воздухе некое порхание бабочки. – Полуформальное, как в этих самых ваших гибких группах... Ну хотя бы поиграть в это ведь можно? Заодно и обсудить что-то.

– Мне кажется, что кое-кто на ваш кофе-брейк не пришел, – заметил я. – Мне видится такая картинка: прошел мимо ваших дверей, заглянул издали, хмыкнул презрительно, – и мимо. Помнится, на вашем тренинге я заметил такого человека...

Никита кивнул:

– Ну да. Вы совершенно правы, есть такой. Вроде неформального лидера. Вечно всех подзуживает. С ним я пока не придумал, что делать. Увольнять не хочу, специалист ценный. Не злить его не получится, мы оба агрессивные, и это, как я понял, неплохо. Вот хотел посоветоваться... Может, армрестлинг?

Итоги главы

1. Агрессия – топливо для энергии. Переупаковка агрессии в созидательную энергию происходит главным образом не в рамках деятельности одного человека, а в группе, к которой он принадлежит. Разные группы вырабатывают разную культуру обращения с агрессией:

- В традиционной группе монополия на переупаковку агрессии находится у лидера. Энергия других членов группы подавлена. Их агрессивные импульсы могут уходить на борьбу за ресурсы, на интриги и выяснение отношений. Но и сам лидер не может как следует выплеснуть агрессию, так как способы, которые предлагает для этого цивилизация, слишком опосредованные и не задействуют тело и эмоции.

- Группа в фазе конфликта выводит энергию агрессии на поверхность. Это очень важно для традиционной группы, где энергия всех участников постоянно подавлена. Открытый конфликт, в котором агрессивная энергия каждого участника выходит наружу, позволяет обнулить накопившиеся обиды, спустить пар и нормально работать дальше.

- Энергия агрессии в гибкой группе устроена особым образом – она сама складывается в синергию. Энергии, в том числе агрессивные импульсы каждого из членов, постоянно взаимодействуют, но до конфликта дело не доходит. Лидер в гибкой группе находится в том же положении, что и все остальные, и не нормирует энергию членов группы.

2. Энергия агрессии в гибкой группе может принимать следующие формы:

- Конкретная критика по делу «здесь и сейчас».
- Юмор, ирония и самоирония, сарказм.
- Гнев, который члены команды могут выражать в адрес друг друга. Как правило, поскольку чувства не накапливаются, гнев не успевает стать разрушительной эмоцией.
- Телесная конкретика: нетерпеливый жест, смена позы, резкий выдох, свободное перемещение по комнате, возможность обменяться с коллегой энергичными жестами.

3. Использовать энергию агрессии, не подавляя ее, можно с помощью эмоционального интеллекта. Это позволяет:

- выслушивать и выдерживать других;
- направлять агрессию узко и точно;
- перенаправлять агрессию на себя, признавать вину;
- реализовать энергию агрессии в стратегических комбинациях, откладывать и запасать ее.

4. Энергия агрессии в сочетании с другими чувствами может давать много незаменимых возможностей:

- Энергия агрессии вместе с отчаянием дает поиски выхода и рождает решения, о которых говорят, что люди совершили невозможное.
- Энергия агрессии вместе с желанием что-то совершить дает азарт, снижает чувствительность к риску, помогает действовать в условиях неопределенности.
- Энергия агрессии вместе с радостью, эйфорией делает нечувствительным к неудаче, позволяет повторять попытки много раз, не испытывая разочарования.

5. Эмоциональный интеллект позволяет нам не застревать в каком-то одном способе отреагирования агрессии, обращаться с нею гибко и заменять привычные способы «подавления агрессивной энергии цивилизованными методами» на непривычные способы ее эффективной конвертации.

Глава 7

Без остановок

Анна, успешный молодой юрист в сфере гражданского права, появилась после тренинга, на котором шутила почти столько же, сколько я сам, и вообще была чем-то вроде неформального старосты. Бывают у меня удивительные наборные группы, которым удается не просто сработаться за три дня, а сдружиться, проникнуться взаимной симпатией. Я хорошо понимал, что в этой группе чудо случилось во многом благодаря Анне. Высокая, энергичная, с очень живым лицом, Анна заряжала атмосферу, помогая мне задавать ритм. Быстро всех перезнакомила, подбивала в перерывы вместе ходить на обед, – а ведь то, что происходит в перерывах, почти так же важно, как и сама работа в группе. Анна охотно обсуждала кейсы других участников, но чувствовалось, что в первый же день она приняла решение прийти ко мне со своей проблемой отдельно, а не выносить на общее обсуждение. Примерно так и оказалось.

* * *

– У меня удивительная проблема, думала, что никогда с такой не столкнусь, – сказала Анна. – Представляете, не могу принять важное решение.

– Вы? Не можете принять решение? – слегка поддел я. – Невозможно поверить! Мы уже знаем, кто лучший в мире принимающий быстрых эффективных решений.

– Решили с мужем, что хотим ребенка. Всегда думала – когда-нибудь потом. Теперь понимаю, что созрела. Но вот какая штука: решение-то я приняла, а решиться никак не могу.

– Возможно, кто-нибудь оказывает на вас репродуктивное давление? Ваш муж – он же, по слухам, просто чудовище?

– И не говорите, – подыграла Аня. – Любой другой давно сбежал бы от меня, роняя тапки, а этот безумец вчера в полночь с работы с ужином встретил. При том, что сам только в одиннадцать пришел.

– Ну вы и трудоголики! И все же: откуда мысли о младенцах? Это именно ваше желание?

– Да. Я точно хочу получить опыт материнства. Но не могу оценить, насколько это сложно, сколько отнимет ресурсов и как лучше все спланировать.

Я удивился. На тренинге Аня упоминала о том, как построила свою жизнь, и все мы немного завидовали ее энергии. Хотя Аня очень много работала, она успевала и плавать, и танцевать, и все время чему-то учиться. Сейчас, например, она брала уроки игры на гитаре. В прошлом году профессионально выдрессировала свою собаку. Аня постоянно слушала лекции на самые разные темы, ходила с мужем в театры и на концерты, а раз в две недели волонтерствовала в доме престарелых – вела там кружок хорового пения. Долго длилось только волонтерство, остальные увлечения быстро менялись.

– Аня, мне кажется, вы очень энергичная. Вы с готовностью берете на себя самую разную ответственность. Занимаете лидерскую позицию. Сочетаете столько активностей. Почему именно это решение вам так трудно спланировать?

– Ну, просто это такой непредсказуемый процесс... – Аня слегка напряглась, голос стал выше. – Мне неоткуда взять точную информацию, как ребенок повлияет на мою жизнь. Это сейчас мне кажется, что я хочу родить, а не выйдет ли так, что я на три года... или даже не на три... просто выпаду из жизни и не смогу снова все наверстать?

– То есть у вас есть ощущение полета на Марс. Вы отчаливаете – и это навсегда. Вернуться не получится раньше, чем через двадцать лет. И вот вы приземлились, а вас никто не узнает.

– Примерно так, – улыбнулась Аня. – Я привыкла ко всему относиться как к задаче. И я понимаю, что ребенок – это тоже такой новый навык, что это очень ценная жизненная задача. Но я не готова к тому, чтобы из-за этой единственной задачи рисковать всеми остальными. А вдруг она не такая уж и ценная? Вдруг мне надоест в процессе? Что тогда?

– Начинаю понимать, – задумался я. – Ваш мощный поток энергии потому и мощный, что вы ее выплескиваете без остановки. Если чувствуете, что где-то слишком увязли, – выскакиваете. А эта новая задача – совсем другого типа. Она не про то, чтобы усердно работать, рационально планировать, пробовать разное и оставаться продуктивной. Она про непредсказуемость, про то, чтобы ждать, терпеть и замедляться. И выскочить не получится. Видимо, вы опасаетесь сбавить темпы и не набрать их снова. Боитесь сделать паузу – и замолчать навсегда.

– Да! – подтвердила Аня. – Именно этого я и боюсь.

Ловушки сверхэффективности

Я начал эту книгу с главы, в которой были описаны проблемы людей с пониженным уровнем энергии. А последнюю главу посвящаю тем, у кого энергии много, очень много.

Конечно, избыток энергии лучше, чем нехватка. Многим кажется, что минусов нет вообще. Мы завидуем энергичным людям, считаем, что им все дается легко. На самом деле это не совсем так. Вечного двигателя не бывает. Чем же люди платят за избыток энергии, в какие ловушки попадают, какой бывает обратная сторона повышенной бодрости и активности?

1. Циклические падения уровня энергии

Это самое очевидное. Обычно мы не знаем человека всю его жизнь, а видим его в определенные годы или даже месяцы. Вполне возможно, что на самом деле перед нами пример из шестой главы – о циклах. Часто именно у очень энергичных людей бывают периоды сильных откатов. Встречаются и случаи сверхдлинных циклов, когда, например, человек энергичен в молодости, а потом активность резко и сравнительно рано падает. Реже, но случается и наоборот: «долгая раскачка», длинный период, когда человек ищет себя и делает сравнительно мало, а после 35–40 лет – резкое повышение уровня энергии. (Этим объясним поздний успех такого известного финансиста, как Джордж Сорос.)

2. Импульсивность и слишком оптимистичное прогнозирование

В некоторых случаях избыток энергии заставляет человека действовать слишком быстро. Импульсивные решения, непредусмотрительность, плохой учет рисков, переоценка себя и обстоятельств – частые причины, по которым люди расходуют высокую энергию попусту. Иногда импульсивность проявляется в том, что энергичный человек слишком многое начинает и бросает, не доводя до конца. Действительно, есть проекты, которые лучше бросить, чем продолжать, но, как всегда, дело в соотношении брошенного и доделанного.

В некоторых случаях нет намерения бросать дело, но в силу оптимистичного прогнозирования начатый проект принимается за почти сделанный и поспешно делегируется с глаз долой. При этом, поручая проект другим, энергичный человек может дать слишком обобщенные указания и посчитать, что «все и так ясно». Но другим ничего не ясно, им нужна помощь, а он уже потерял интерес и ушел в сторону. В результате вложенные усилия пропадают даром.

3. Выгорание – свое и людей вокруг

«Если энергии много, то отпуск мне не нужен» – частое суждение, особенно если речь идет о помогающих профессиях или о собственном деле. Энергичные не умеют и не любят отдыхать, потому что в момент отдыха, отпуска появляется неопределенность, нет вектора, некуда стремиться на большой скорости. Пауза кажется провалом – ведь неизвестно, когда она кончится (может даже казаться, что не кончится вообще).

Это приводит к утомляющей неутомности энергичного начальника, который может поражать подчиненных нечеловеческой работоспособностью и требовать того же от них. (К этому иногда прибавляется перфекционизм и вечное «вы можете больше».) Возникает текучка, выгорание тех, кто работает вместе с начальником, а в конечном итоге он выгорает и сам. Расходовать абсолютно всю энергию прямо сейчас только потому, что она пока не иссякла, – столь же рискованная стратегия, как и тратить все деньги со счета только потому, что сейчас доходы высоки.

4. Слишком плотная, без пауз, загруженность

Паузы нужны нам для того, чтобы наша деятельность была ритмичной, чтобы между делами оставался «воздух». Позволяя себе лишние свободные минуты в середине рабочего дня, отдыхая по вечерам и на выходных, мы задаем ритм нашему мышлению, телу и эмоциям. Любой процесс (будь то принятие решений, разговор с другим человеком, проживание чув-

ства, выздоровление и т. д.) нуждается в чередовании фаз: активных, быстрых – и пассивных, медленных, латентных.

Люди с высокой энергией часто пренебрегают паузами, как в разговоре, так и в делах, как в течение дня, так и на более длительных отрезках времени. Они в паузах как бы не нуждаются, но на деле отсутствие пауз может мешать:

- слышать собеседника, учитывать его состояние;
 - дать сработать интуиции, когда мозг медленно и бессознательно сравнивает ситуацию с вариантами предыдущего опыта;
 - осознавать свои чувства, причины решений;
 - видеть скрытые возможности;
 - реагировать точно и вовремя;
- и многому другому.

Поэтому чем меньше пауз, чем плотнее разговор или загруженность в течение дня, тем выше скрытая неэффективность человека, даже если его энергия бьет ключом. Он просто видит не все дорожки, чувствует не все оттенки, считывает не всю информацию.

5. Иллюзия рациональности

Человек с высокой энергией может быть не только импульсивным, но и, напротив, сверхрациональным. Высокоэнергетичный человек со склонностью к планированию может плотно набивать свое время делами и выполнять их на 150 %. Так и формируется мировоззрение, которое точно сформулировала Аня: жизнь состоит из задач. Есть задачи рабочие, есть в сфере личной жизни, в сфере самореализации. Все эти задачи можно рационально поставить и рационально деятельно решать. Высокая энергия и взятые темпы ориентируют на получение результатов, отклонения от курса не принимаются. Кажется, что любая задача имеет правильный ответ. Когда столь активный человек сталкивается с чем-то, перед чем его рациональность бессильна (неудачей, которая зависит не от него, болезнью, непредвиденными обстоятельствами, форс-мажорами, непонятным ему поведением других), ему трудно это принять.

Другая сложность, связанная с рационализацией, – опора на внешние критерии и оценки, а не на чувства. Чтобы получить обратную связь от самого себя, часто нужно бывает подумать, вернуться к вопросу не один раз. Энергичный рациональный человек спешит поскорее решить задачу и мчаться дальше. У него нет времени отложить, выждать, прислушаться к внутренним критериям. Таким образом, важнейший инструмент взаимодействия с жизнью и собой оказывается недоступен.

Особенно это касается вопросов, связанных с человеческими отношениями, интуицией, чутьем, эмоциями, эмпатией. Энергичному рациональному человеку может не хватать терпения, умения выждать, у него есть потребность поскорее избавиться от избытка энергии, поэтому он часто действует чересчур прямолинейно.

6. Контроль и тревожность

Эта ловушка тесно связана с предыдущей. Когда привык видеть мир как цепь задач, а себя как сверхэффективного их решателя, то кажется, что именно твоя активность и поддерживает мир на плаву. И если чуть замедлиться, то все пропадет. Именно поэтому многие сверхэффективные энергичные люди не умеют делегировать: за всем надо проследить лично, везде нужно приложить свою энергию. Человек чувствует себя чем-то вроде солнышка ясного: на что я забыл посмотреть, около чего забыл посуетиться, то не вырастет, а зачахнет.

Например, моя клиентка Надя, успешная предпринимательница, все свободное от бизнеса время посвящает развитию сына, вкладывая в это и душу, и немалые деньги. При этом она постоянно тревожится за здоровье ребенка (которое в общем-то в порядке), за то, попадет ли он в хорошую школу, и в целом тратит на этот «проект» непропорционально много времени и нервов. Это невротизирует ребенка, утомляет ее саму, ухудшает ее отношения с сыном, но остановиться в своем рвении Надя не может.

7. Чувство вины

С желанием все контролировать связано и потенциальное чувство вины у высокоэнергичных людей. Личная ответственность за все, что происходит в поле зрения, приводит к тому, что, если что-то идет не так, человек считает, что это его просчет. Даже если на самом деле он не мог ничего сделать. Многие немолодые энергичные люди постоянно чувствуют себя виноватыми за свои болезни, потому что, по их ощущениям, они «подводят семью» и «становятся обузой». Энергичный человек чувствует себя обязанным быть энергичным всегда, потому что он взял на себя ответственность, от которой не может отказаться (даже если на самом деле может).

Итак, в одном пакете с высокой энергией часто идут и особенности, которые не дают полностью использовать ее на пользу дела. Вот почему не стоит ни завидовать высокоэнергичному человеку, ни считать, что чем энергии больше, тем деятельность эффективнее.

Что стоит за высокой энергией

Я часто замечаю, что если человек, метафорически выражаясь, бежит очень быстро, то он бежит не только «к чему-то» (к какой-то цели), но и «от чего-то». Мы уже знаем, что у каждого из нас есть набор состояний. Высокоэнергетичный человек – не исключение: наряду с желаемыми состояниями бодрости, легкости, сосредоточенности у него всегда есть состояния нежелательные, которых он стремится избежать.

Вот что говорят мои высокоэнергичные клиенты:

«В детстве я была гадким утенком, родители ко мне были равнодушны, я чувствовала себя ненужной. Но в старших классах все изменилось, у меня появился круг общения, настоящие теплые отношения с подругами. У меня много друзей, я люблю быть максимально связанной с другими». (Мила, врач, 43 года.)

Здесь нежелательное состояние – ненужность и потерянности, а желательное – когда ты постоянно задействован, непрерывно переходишь от одного пациента к другому, а в свободное время встречаешься с друзьями. Высокая энергия позволяет никогда не чувствовать себя гадким утенком. Если Мила снижает обороты, ей начинает казаться, что она никому не нужна.

«Мама говорила: нельзя сидеть, надо двигаться. Когда я зачитывался, вырывала книжку из рук – не выносила безделья, пустого времени. Она говорила: из-за нашего происхождения, чтобы добиться чего-то, ты должен быть на семь шагов впереди других детей. В общем-то, я считаю, абсолютно правильно. Если сидеть и ковырять в носу, ничего не добьешься». (Артем, ИТ-предприниматель, 38 лет.)

Желательное состояние задано внушением родителей: закручена как пружина необходимость постоянной активности. Нежелательное состояние – пассивность, выключение, ощущение себя «лежебокой», «тряпкой», «шариком, из которого выпустили воздух». Некоторых детей это может сломать, заставить бунтовать или уклоняться, но ребенок с природно высокой энергией воспринимает внушение и охотно действует в духе, заданном родителем. (Что не отменяет возможного экзистенциального кризиса в районе 40 – «где мои желания, а где чужие», – с которым и пришел ко мне Артем.)

«В молодости мне вечно не хватало энергии, постоянная меланхолия, неуверенность в том, что я что-то смогу в науке или вообще где бы то ни было еще... Я рос с ощущением чужого всем неудачника, которого легко отвергнуть или высмеять... А потом, после 30–35, что-то изменилось, я ощутил себя другим, почувствовал, что научился быстро думать, четко просекать ситуацию, ориентироваться, что я имею какой-то вес». (Петр, продюсер на телевидении в одной из европейских стран, 57 лет.)

Петр долго «лежал в инкубаторе», ощущая себя незрелым, невыросшим, нуждаясь в стороннем тепле и внимании, затем постепенно набрался сил, и произошел качественный скачок. По фотографиям видно, что Петр изменился даже внешне, – в молодости он был очень худым, а после 35 располнел. На смену «бледному меланхолику» пришел энергичный, жовиальный, веселый, знающий себе цену человек. Здесь нежелательное состояние – незрелость и неуверенность в себе, «недостаточность веса», а желательное – ощущение себя за праздничным столом, в роли ведущего, в кругу друзей и приятелей.

Наш характер, наша энергетическая конституция – все это строится на оппозициях. Пытаясь осознавать все свои состояния, в том числе и нежелательные, мы лучше понимаем, что нас драйвит и что ограничивает. Высокая энергия всегда имеет обратную сторону, и хорошо, когда мы знаем, от какого именно нежелательного состояния мы пытаемся «уехать» на нашем «энергичном велосипеде».

* * *

«НЕ ХОЧУ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ»

– Скажите, Аня, а вы всегда были такой сознательной? Как вы учились?

– Всегда на пятерки, конечно, – ответила Аня. – О, я была очень прилежная, знаете, такие девочки, которые сидят на первой парте и всегда поднимают руку. Меня сразу выбрали старостой, и я так всю школу ею и пробыла.

– Родители внушили пятерочность – или сама, по велению сердца?

– Да какие родители! – Аня махнула рукой. – Им на меня всегда было плевать. Старшего брата еще как-то воспитывали, ну, хоть ругали. А со мной совсем не общались. Вечером сидят по креслам, телевизор смотрят. Даже не интересовались, что со мной происходит, как мои дела. Полное равнодушие.

– Что вы об этом думали? Сильно страдали?

– Не очень. Я вообще не люблю страдать, характер не тот. Я считаю, даже хорошо, что меня не так сильно опекали, как брата. Его совсем достали, замучили, он, наоборот, все достижения послал далеко и надолго, эдакий вечный хиппи. А я все сама, драйв какой-то мне это дало, считаю.

– А школа обычная была, дворовая?

– Школа действительно стояла у нас во дворе, но это была неплохая гуманитарная гимназия. Туда дети ходили со всего района, а я пошла, потому что дом рядом. Дружила со всем классом... Хорошо было!

– Но погодите, – сказал я, – вы же говорили, что окончили лицей при вашем вузе, а вуз ваш я хорошо знаю.

– В лицей я потом перешла. В десятом классе. Сама решила, захотела, подготовилась и поступила.

– Зачем?

Аня вздохнула.

– Чтобы в вуз готовиться. Подумала: куда я поступать буду из языковой школы? На филфак? Мне крутую карьеру хотелось. Успешную профессию. Начало двухтысячных, мода на экономистов и юристов. Вот и решила перейти. Трудно было очень. Перешла и пожалела. Во-первых, там была сложная математика, которую мне трудно было сразу освоить. Во-вторых, и это главное, отношения совсем другие, непривычные. Люди другие. Мажоры, сынки и дочки богатых родителей. Мне не приходилось раньше с ними общаться. Я к такому не привыкла. И... как-то приуныла.

– Ага. Вы приняли самостоятельное решение, вы сделали шаг и поняли, что можете не справиться, а назад хода нет. И пожалели об этом.

– Да. В какой-то момент я пришла в отчаяние. На нервной почве стала питаться одними колбасками и булками, желудок совсем испортила.

– Но потом ведь вам удалось взять себя в руки.

– Удалось... Но удовольствие от жизни пропало надолго. На несколько лет. Такой вот опыт: вот что бывает, когда загоняешь себя в тупик. Да, я спохватилась, подтянула мате-

матику, потом поступила в универ, это вроде как большой успех... Там и круг общения стал получше... Но я навсегда запомнила это чувство. Когда стоишь и погружаешься в болото, расплываешься, размагничиваешься. Думаешь, что просто принял решение, и вдруг погружаешься в безволие и... разочарование.

– Вы боитесь снова принять такое же решение, – напрямик сказал я. – И боитесь, что на этот раз вы расплыветесь более непоправимо. Кстати, почему именно расплыветесь?

– Ненавижу лукизм и когда стыдят за внешность, но у меня есть этот страх. Ну, страх растолстеть. Особенности метаболизма... Ну, в общем, наверное, это глупо...

– Чувствовать не глупо, – возразил я.

Остановки по расписанию

Итак, высокая энергия – это прежде всего повод не останавливаться, не сбивать дыхание и темп. Часто мои клиенты хорошо это осознают. Банальные советы «научиться отдыхать» не работают именно потому, что так устроен их энергетический обмен.

Арслан, хирург, 34 года:

«Пошел в отпуск и на восьмой день обнаружил, что все это время пролежал на диване с телефоном. Тоска какая-то навалилась непонятная. Я даже испугался, что у меня депрессия. Или что я настолько переработал... Да нет, вроде. А на самом деле получается, что я просто не умею отдыхать, я могу только выключиться!»

Ирина, финансовый директор, 54 года:

«Вот выходной вроде. Я, думаете, отдыхаю? Нет, я по дому хожу, брожу, что-то делаю, суечусь без конца... То полы помюю, то что-нибудь начинаю перекладывать. Решила – буду заранее билеты в музей покупать, чтобы хоть не настолько бестолково время проводить».

Николай, руководитель филиала, 47 лет:

«Мне нужно много-много движухи. Если ее нет, закисаю. Хуже не было времени, когда ногу сломал, думал, рехнусь вообще, поймал себя на том, что в стрелялки играю целыми днями».

Все эти «закисаю», «застопорилось», «навалилось», «суечусь без толку» и Анино «расплювусь» – явления одного порядка. Энергичный либо живет без пауз, либо застревает в них. Борьба с этим напрямую невозможно. Значит, надо искать обходные пути.

• Бежать с разной скоростью

Между полной остановкой и полным ходом есть много промежуточных вариантов. Когда я еду в скоростном поезде, то люблю наблюдать за тем, как поезд то разгоняется до предела, то чуть замедляет ход (все равно сохраняя приличную скорость). Вычеркнуть из расписания два-три дела из десяти, махнуть в другой город дней на пять, что-то отменить, где-то ослабить контроль, – такие вещи стоит практиковать. Управляем своей скоростью, проверяем, как работает тормоз и тяга, варьируем состояния и отмечаем их.

• Вводить «вторую лыжу»

Люблю эту простую метафору. Хорошо ехать на двух коньках или на двух лыжах. Пока одна берет разбег, вторая отдыхает. Лучший отдых – перемена деятельности. У многих высокоэнергичных людей есть развитое хобби, которому они отдаются с большой страстью, как Ричард Брэнсон – экстремальным видам спорта. Важно, чтобы хобби было совсем другим, очень далеким от работы: задействовало бы тело и его возможности; было творческим, разгружало рациональную часть мозга (если у вас не творческая работа); давало яркие эмоции.

• Определить меру многозадачности в течение дня

На коротких промежутках времени ни один человек, будь он даже Юлий Цезарь, не способен решать несколько задач одновременно: он может только очень быстро переключаться между ними. Понаблюдав за собой, можно понять, насколько эти переключения помогают работать, а насколько мешают. Ощущаются ли они как ритмичные естественные переходы от одного к другому или как бестолковая суета? Если скорее как суета – стоит сократить их число и повысить ритмичность работы.

• Осознать свою тревогу

Для многих высокоэнергетичных людей тревога является важным топливом, но она же и снижает эффективность. За счет чего? Тревога заставляет усиливать контроль над собой и другими людьми, рождает излишнее напряжение, в том числе в теле. Энергии много, ее хватает и на это напряжение, но снижается гибкость, управляемость, возможность быстро реагировать. Совсем «снять тревогу» – цель утопическая, да и не нужно пытаться это сделать. Но осознать и отрегулировать ее уровень бывает полезно. Как это сделать, я уже немного описал во второй главе, там, где говорил о неосознанных чувствах.

- **Продумать будущее**

Опасения высокоэнергетичных людей, которые заставляют их бежать без остановки, имеют причины в прошлом и подразумеваемом будущем. Ане знакомо состояние размагничивания, она когда-то оказалась в нем и опасается оказаться вновь, на этот раз без надежды снова обрести драйв. Что, если (не раз и не два) устроить себе «стратегическую сессию» с продумыванием самых разных вариантов будущего, с разными желаемыми вешками и точками? Что внутренне манит, что кажется желанным? Что внушает опасения?

- **Кем и как закручена моя пружина?**

Как правило, мы можем сделать некоторые предположения о том, какие события детства и юности запустили и усилили наши энергетические механизмы. Иногда не обойтись без психотерапевта, но многие вещи лежат близко к поверхности. Например, роль родителей может быть очень разной. Одним мама говорила, что сидеть на месте стыдно и надо всегда стремиться к большему, а у других обстановка в семье была настолько упадническая, что вызвала желание из нее вырваться. Одного в школе дразнили, считали никчемным, и он доказал себе и другим, что может многое, а другой с детства всеми считался и сам себя считал прирожденным лидером.

Часто советуют «разобраться в своих желаниях» – понять, стал ли ты таким в угоду мамочке или по своей воле, из желания компенсации или по душевной склонности. На практике отделить одно от другого получается не всегда. Вспомним Тимофея из шестой главы, который развил в себе общительность из опыта одиночества и непохожести на других. Неправда, что на самом деле он не общителен: «самое дело» со временем меняется, а то, что вначале было сознательно сыгранной ролью, становится органичной частью характера. И все же хорошо бы понимать, откуда что взялось.

- **Тщательно и конкретно планировать паузы**

Высокоэнергетичные люди бывают очень разными. Многие из них любят планировать, некоторым больше по душе спонтанность, большинство сочетают первое и второе. Каким бы ни было ваше планирование, я часто рекомендую энергичным более тщательно обдумывать паузы, отпуска и выходные.

Пассивное времяпрепровождение – ваше слабое место. Если вопреки своему энергообмену энергичный человек решает «просто отдохнуть», он устает от отдыха еще сильнее. (Как Арслан, который лег на диван и испугался, что не сможет с него встать.) Но это не значит, что отдых ему не нужен! Просто на отдыхе обязательно должны быть точки активности (своего рода паузы между паузами). Вам важнее, чем другим, организовать ритм отдыха. Планируйте прогулки, необычные действия, планируйте воскресную уборку и шопинг, а если вас ждет «день сурка» с маленьким ребенком – придумайте, кто придет вас развлечь и куда вы сами могли бы выбираться даже в условиях жесткого недосыпа. В музыке паузы имеют четкую длительность, и в них может быть не меньше энергии, чем в звуках.

* * *

ПУТЕШЕСТВИЕ В НЕВЕДОМОЕ

– Предлагаю игру, – сказал я. – Называется «Бедная Эльза». Помните эту сказку? «Вот родится у меня ребеночек, пошлют его в погреб за пивом, а он свалится с этой лестницы...» Игра не для слабонервных, а для смелых, вроде вас, Аня. Назовите мне самое страшное и непоправимое, что может случиться с вами, если вы вступите на тернистый путь материнства.

– Самое страшное – когда дети болеют. Я знаю один фонд, он помогает детям с генетическими нарушениями. Все время думаю, что еще можно сделать кроме денег, но ничего не могу придумать. Жизнь у мам таких детей в России очень сложная. Они иногда десятилетиями не могут на улицу выйти одни, пойти куда-то...

– Да, это правда, проблема тяжелая, и такие мамы очень плохо защищены. Что бы вы, лично вы, с вашими возможностями, стали делать, если бы такое произошло?

– Мы бы эмигрировали в Германию, – уверенно сказала Аня. – Это сложно, но не непреодолимо. У мужа литовский паспорт, а там и переехать можно. В Германии социальная система устроена иначе. Все равно, конечно, большое несчастье, но родители хотя бы не наедине с ним.

– Вот видите. Придумайте такой страх, с которым вы действительно ничего не сможете сделать.

Аня задумалась.

– Понимаете, мир не самое веселое место. Столько глобальных вызовов. А вдруг война, вдруг техногенная катастрофа или климатическая? Вдруг у меня не хватит сил на то, что ждет нас впереди? А ребенок – это повышенная уязвимость. Если у меня не хватит энергии на себя, я еще как-то это переживу. А если на ребенка не хватит, это будет ужасно. Я как будто его подведу. Вдруг он будет несчастным? Вдруг у меня не хватит сил вырастить его счастливым? Какое я имею право начинать этот проект, если я не уверена...

– Очень хорошо, что вы не уверены, – сказал я. – Если бы вы были уверены, что можете своими руками отмахнуться от метеорита, который прилетит в вашу песочницу, и победить глобальное потепление, вам была бы нужна помощь совсем иного специалиста. Даже если у нас очень много сил, это не страхует нас от бессилия. От неудач, от страха, от всего, что может быть сильнее нас. От лишних килограммов. От послеродовой депрессии. От того, что вы не сможете найти работу после декрета.

– Да, это более реальная угроза, чем метеорит, – согласилась Аня.

– Но почему-то я уверен, что вы ее найдете. Ваша тревога – это ваше топливо. Ваше бессилие – это и есть ваша сверхспособность. Ваше знание о том, что болото бывает и в нем можно увязнуть, – это и есть та сила, которая вытащит вас из любого болота. Сила энергичного человека в том, что иногда он бессилен и знает об этом...

Итоги главы

1. Избыток энергии не означает, что человек становится вечным двигателем. Существует обратная сторона повышенной бодрости и активности:

- Циклические падения уровня энергии.
- Импульсивность и слишком оптимистичное прогнозирование.

- Выгорание – свое и людей вокруг.
- Слишком плотная, без пауз, загруженность.
- Отсутствие пауз может мешать:
 - слышать собеседника, учитывать его состояние;
 - дать сработать интуиции, когда мозг медленно и бессознательно сравнивает ситуацию с вариантами предыдущего опыта;
 - осознавать свои чувства, причины решений;
 - видеть скрытые возможности;
 - реагировать точно и вовремя и т. д.
- Иллюзия рациональности (все можно спланировать и решить как задачу).
- Контроль и тревожность.
- Чувство вины за то, что от нас не зависит.

2. Наша энергетическая конституция строится на оппозициях. Наряду с высокой энергией у человека всегда есть образец нежелательного состояния, от которого он стремится уйти. Это может быть опыт ненужности, потерянности, пассивности, неуверенности в себе или иные состояния. Пытаясь осознавать все свои состояния, в том числе и нежелательные, мы лучше понимаем, что нас драйвит и что ограничивает.

3. Что поможет эффективнее распорядиться высокой энергией:

- Бежать с разной скоростью.
- Вводить «вторую лыжу».
- Определить меру многозадачности в течение дня.
- Осознать свою тревогу.
- Продумать будущее.
- Понимать, кем и как закручена моя пружина.
- Тщательно и конкретно планировать паузы.

Заключение

Вот и подходит к концу моя книга. Конечно, разговор о том, что мы называем «энергией», на этом далеко не исчерпан. Мы рассмотрели только семь кейсов, семь видов проблем, а их гораздо больше. Но главное об энергии – о той энергии, которая движет нами и дает нам драйв, – нам удалось понять. Подытожим это понимание здесь, в заключении. Я сформулирую несколько законов обращения с энергией, которые мы вывели, решая «задачи на энергию», приведенные в этой книге.

1. Энергия похожа на деньги: можно не только измерить, много ее или мало, но и рассматривать энергию как поток, как среду. Ее невозможно пассивно накопить – энергии становится больше, только когда ее правильно инвестируешь.

2. При этом единственного правильного способа обращения с энергией не существует. Важнее всего понимать, как это работает конкретно у вас: каковы движущие силы, препятствия, ваш личный ритм и циклы энергии.

3. Энергия строится на оппозициях, на разных состояниях, свойственных человеку. Этих состояний всегда больше, чем два, и отношения между ними сложны и многообразны. Некоторые состояния мимолетные, другие – устойчивые, одни мы замечаем, других не осознаем.

4. Огромную роль в нашем энергообмене играют чувства, эмоции. Неосознанные привычные чувства могут заставлять нас тратить энергию впустую. Блокировка чувств снижает энергию. Наоборот, если «чувствовать свои чувства», обращаться к ним, дать себе время пережить и осознать их, не мешая им чрезмерным контролем, наша энергия растет.

5. Другой ресурс, из которого мы черпаем энергию, – жизненные смыслы, ценности, мечты. Они вовсе не обладают статусом самосбывающихся пророчеств. Ценности и мечты действуют иначе: приятные и желанные конкретные подробности, которые мы воображаем, заряжают нас энергией для того, чтобы двигаться вперед (возможно, вовсе не для того, чтобы их воплотить).

6. Энергия связана и с тем, как мы чувствуем свое тело. Но связь эта не такая прямая и линейная, как думают некоторые из нас. Как правило, болезнь отнимает энергию, а здоровье и физическая активность могут ее увеличивать (а могут и не влиять). Не меньшее влияние оказывают более тонкие телесные настройки, которые можно менять. Связь энергии и тела индивидуальна, она зависит от нашей чувствительности к разным факторам, но в общем и целом верно, что чем больше мы ладим со своим телом, чем лучше понимаем и ощущаем его потребности, тем больше энергии оно может нам давать и тем меньше отнимет в случае трудностей.

7. Если у нас мало энергии, это не значит, что мы мало сможем сделать. Небольшое количество энергии можно аккумулировать, экономить и эффективно использовать. Для этого надо особенно хорошо узнать, как именно работают наши батарейки. Мы можем также проверить, какие существуют способы увеличить их емкость и наши обороты.

8. Если у нас много энергии, это еще не значит, что мы делаем много. Хотя некоторые преимущества высокая энергия действительно дает, их могут запросто свести на нет другие особенности энергообмена (слишком большая скорость, отсутствие пауз, импульсивность и т. д.). С высокой энергией тоже надо уметь обращаться, а для этого – что не всегда просто – нам придется посмотреть и на те свои состояния, которые нам не нравятся и от которых мы отворачиваемся.

9. Вообще, бесполезно отрицать какие-то особенности своего энергообмена, отдельные состояния или закономерности, которые кажутся вам «плохими» или «негодными», или пытаться их переломить волевым усилием. Энергию можно увеличить, а использование ее сделать более интенсивным, только применяя нейропластичность – вознаграждая свой мозг за

маленькие изменения привычек. Это особенно касается работы с неосознанными чувствами, из-за которых мы жалуемся на «лень и прокрастинацию».

10. Если человек использует и культивирует какой-то вид энергии, стоит посмотреть и на другие виды энергии – те, которые он презирает и отвергает. В этой «тени» могут находиться важные для человека скрытые ресурсы.

11. Наша энергия работает ритмично. Это проявляется многообразно – и как цикличность смены состояний, и как необходимость делать паузы в деятельности, чередовать ее. Для правильного пользования своей энергией хорошо бы узнать, какие циклы и ритмы у нас есть, какие мы используем, а какие игнорируем и пытаемся подавить.

12. Недостаток ритмичности, чрезмерная монотонность всегда ведут к снижению энергии, а в перспективе – настроения и возможностей. Поэтому периоды «бытия» должны сменяться периодами «развития», которые стоит планировать.

13. Процессы, связанные с энергией, запускаются не только внешними действиями, но и внутренней настройкой.

14. Кроме индивидуальных энергетических механизмов, есть и механизмы, которые регулируют энергию группы в целом и каждого из ее участников. Это особенно заметно на примере переупаковки агрессивных импульсов людей, входящих в группу или организацию. Культура, установившаяся в группе, позволяет по-разному подавлять или использовать энергию агрессии; эту культуру можно развивать.

В приложении вы найдете некоторое количество «энергетических профилей» – так я назвал системы получения, хранения, переработки и использования энергии. Это не классификация, не типология, а лишь набор образцов, открытый список, в котором каждый может найти и свои черты. Но конкретные алгоритмы энергии, конечно, уникальны для каждого из нас.

Как история человечества во многом может считаться историей энергии, так и развитие человека – во многом трансформация его внутренней энергии. Мне бы очень хотелось, чтобы моя книга помогала людям (и в какой-то степени группам) использовать энергию более эффективно, находить новые ее источники, познавать свои энергетические механизмы и совершенствовать их.

Приложение

12 энергетических профилей

Способ, которым человек накапливает, тратит и сохраняет энергию, я называю энергетическим профилем. У каждого из нас свой индивидуальный энергетический профиль, одинаковых нет, но, разумеется, есть в чем-то схожие.

Чтобы сделать первый шаг к пониманию своего энергетического профиля, мы можем задать себе несколько вопросов. Возможно, сразу ответить на них не получится; важно просто задать их себе и попытаться над ними подумать.

1. Сколько у меня энергии? Прямо сейчас, в данный момент, у меня мало энергии или много? Как именно я ощущаю нехватку энергии (нет сил, нет мыслей, нет желаний и т. д.)? Как ощущаю ее избыток?

2. Откуда берется моя энергия? Каков мой образ жизни? Что мне в нем нравится, а что нет? Физическая активность для меня – отдых или трата сил? Насколько для меня важен комфорт и какой именно, в деталях? Я лучше заряжаюсь в одиночестве или с людьми? Какое общение заряжает меня лучше? Могу ли я получать энергию от творчества?

3. Правильно ли я определяю, сколько у меня энергии? Случается ли так, что я внезапно чувствую себя измотанным, хотя думал, что сил еще много? Бывает ли наоборот – что я полагал, будто потрачу очень много сил на дело, которое далось мне легко?

4. Что сажает мои батарейки? После каких видов активности, после общения с каким конкретным человеком я чувствую себя «как выжатый лимон»? Чувствую ли я резкий упадок сил после конфликта, ссоры, стресса? К каким делам я приступаю с особенной неохотой?

5. На что я расходую энергию продуктивно? Когда у меня появляется чувство «усталый, но довольный»?

6. Могу ли я запастись и накапливать энергию в достаточных количествах? Чувствую ли я усталость, когда она еще не очень велика, или сразу падаю без сил? Быстро ли я восстанавливаюсь? Удастся ли отдыхать регулярно? Какие виды отдыха я предпочитаю, какие считаю «не моими», какие еще не пробовал?

Я не люблю закрытых типологий, претендующих на исчерпывающее перечисление чего бы то ни было: подавляющее большинство явлений не поддается жесткой линейной классификации. Вместо этого я приведу дюжину примеров энергетических профилей, в которых многие читатели наверняка узнают свои, а значит, и почерпнут некоторую пользу.

Энергия привычки

«Мне нравится засыпать в своей постели. Я плохо сплю, когда приходится где-то еще».

«Утром он долго-долго надевает шапку. Кажется, до миллиметра выверяет. Наконец наденет и с явным удовольствием выдохнет: теперь все правильно!»

«С утра мне нужно не меньше полутора часов. Иначе начинаю спешить и дергаться. Лучше встану рано, но все сделаю не спеша, журнал читаю, крашусь по порядку».

Энергии немного, подзаряжают небольшие «правильные» вещи, такие как несложная уборка (все разложить по местам), ритуальный кофе с сигаретой. Возможные увлечения: сад, каллиграфия, решение кроссвордов, sudoku или шахматных задач. Часто человек с таким энергетическим профилем может, сам того не осознавая, нервничать перед важными и даже не очень важными делами: рутинным походом к врачу, приездом родственников.

Энергия навязчивости

«Бабушка заставляла меня мыть пол в квартире с мылом. Если находила хоть одну пылинку, заставляла перемывать. А полировку мы как берегли! На тряпочку дышали...»

«Лежу и перебираю по кругу все, что случилось за день. Веду мысленные разговоры, оправдываюсь, нахожу новые аргументы в споре».

«Я бросала курить уже десять раз. Курю немного, сигарет пять в день, и только когда работаю. Не могу бросить, потому что курение четко привязано к умственному труду. Если не курю, мыслей в голову не приходит вообще».

В отличие от энергии привычки, энергия навязчивости четко завязана на определенные виды деятельности или стимуляции. Расслабляться только с алкоголем, получать оргазмы только под порно, не мочь сосредоточиться, пока не отдраена вся квартира, – это тоже энергия навязчивости. Баланс может быть разным: навязчивость может давать больше энергии, чем берет (как в случае с девушкой, курящей пять сигарет в день за работой), а может больше отнимать. Но в любом случае обязательно есть и то и другое. Навязчивость дает гарантированные порции энергии – но и «стоит» эта энергия немало. Механизм, как правило, довольно жесткий, и ломать его не стоит – можно лишь аккуратно ставить рядом какой-то другой и пытаться совершать постепенный переход.

Энергия служения (принадлежности)

«Я вырос в плохом районе, мы были настоящие гопники. Пошел бы по неверной дорожке, если бы не тренер по боксу и не армия. После армии тоже мог спиться, но, к счастью, дядя взял к себе на производство, сначала управлять погрузчиком... Теперь работаю в отделе логистики, пошел высшее получать. От компании имею награды, у нас целая система корпоративных бонусов. Мы с женой уже два раза получали поездки в подарок – в Турцию и в Париж на пять дней!»

Мушкетеры короля, монахи, японские служащие (особенно несколько десятилетий назад), люди, которые чувствуют себя на своем месте в жесткой структуре, системе, в чем-то вроде пчелиного роя или муравейника, черпают энергию в служении, принадлежности к сообществу. Это может быть церковь, армия, спортивная команда. Важно, что их поддерживают жесткие рамки: режим, должностные инструкции, профессиональная этика или ограничения. Их энергия не расходуется на каждодневные маленькие выборы, которые занимают «штатских». Они избавлены от прокрастинации и не могут размякнуть. Они подтянуты в силу того, что им задан бодрый строевой шаг, а у структуры есть четкая миссия, цель, устав, клятва Гиппократова (так ведут себя и некоторые врачи, особенно хирурги и реаниматологи). Обратная сторона энергии служения в том, что не всякая структура дает цель, которую можно интернализировать (поместить внутрь себя). Поэтому после отставки или увольнения человек может остаться опустошенным. Из него вынимается тот графитовый стержень, который давал ему энергию на протяжении долгих лет, а новый вставить практически нереально. Поэтому многие люди, черпавшие энергию в служении, умирают почти сразу после прекращения активной деятельности.

4

ЭНЕРГИЯ РАЦИОНАЛЬНОСТИ

«Меня драйвит в работе момент, когда я догадываюсь, как точно надо сделать. Инженером становится тот, кто все время, не уставая, ищет, – как лучше, четче решить техническую задачу. Это бесценное переживание, оно мне никогда не надоест».

«Перед родами я накупила много-много продуктов, сделала из них сама полуфабрикаты восемнадцати видов, примерно по килограмму каждый, и заморозила. Составила список – примерное меню на три месяца. В результате с малышом на руках совсем не тратила времени на готовку».

«Мы делаем проекты, которые связаны с аккумулярованием всех скидочных в магазинах города. Очень удобная услуга для тех, кто хочет отслеживать цены и покупать все действительно дешево».

Инженеры, оптимизаторы, боги логистики, герои планирования, отличные хозяева, люди, у которых все схвачено, пользуются на полную катушку энергией рациональности. Обычно энергии у них много, больше среднего, потому что для столь подробного планирования нужно, чтобы силы не хотелось экономить, ведь на организацию процесса по рациональным лекалам уходит немало ресурсов. Частенько люди, черпающие энергию в рациональности, – перфекционисты, им может не хватать спонтанности, в условиях хаоса они могут теряться, но «на прямом шоссе» это хорошо работающая и адаптивная энергетическая машинка.

5

ЭНЕРГИЯ ЭСТЕТИКИ

«Наш музей – особое место, с особой энергетикой, каждый предмет здесь хранит следы прикосновений великого композитора и его современников, друзей. Сами стены здесь дышат музыкой».

«Когда я вошла в этот храм, то сразу почувствовала, как это место заряжено. Абсолютно все здесь не случайно: композиция, ритм этих стен, их можно читать, как поэзию».

Человек, который черпает энергию из красоты, эстетики, любования и хорошего вкуса. Возможно, и сам он тоже немного красуется. Энергии не очень много, и она тихая, камерная, хорошо продуманная. Источник энергии, кроме всего прочего, еще и в самооценке, которую эстет строит на своей изысканности и понимании красоты. Человека красоты нельзя назвать полностью свободным от зависти и негатива, хотя со стороны не скажешь.

6

ЭНЕРГИЯ ИЗБРАННОСТИ

«При встрече он так и сказал: “Тебе очень повезло, что ты меня встретила”. А во время секса фантазировал, что я рожаю ему трех сыновей и они будут с ним ехать на мотоцикле, такие одинаковые, как три капли воды похожие на него».

«Я не могу перестать чувствовать себя уникальной, лучше других. Вместе с тем получается, что в каждый момент времени я недоотягиваю до идеала, и этим я иногда сама себе противна».

Иногда людей с энергией избранности называют нарциссичными, имея в виду, что их драйвы заключаются в поддержании высокой самооценки, а оборотная сторона включает в себя глубокие, подчас неосознанные привычные чувства стыда и зависти, которые такие люди стремятся блокировать. Нас же в этом интересует именно то, что люди с нарциссическими чертами действительно часто бывают успешными. Ориентируясь на внешние оценки, избегая своих темных сторон, они учатся блистать, встраиваться и доминировать. Человек с энергией избранности может быть и не высокоэнергетичным, но тогда он стремится обладать некой особостью, которая сделает его лучшим в конкретной нише.

7

ЭНЕРГИЯ ОРГАНИЗАТОРА

«Очень дельная новая преподавательница истории, столько всего в школе стало интересного происходить, когда она пришла. Люди к ней тянутся».

«Мой отец двадцать пять лет руководил институтом, и ни у кого даже вопроса не возникало, почему он. Зато когда он умер, стало очевидно, что заменить его некому. Он был эпохой – не только для этих людей, но и в целом для отрасли».

Я часто пишу о том, что никаких «лидеров по природе» не бывает. А вот кто совершенно точно бывает, так это люди, энергетический профиль которых предрасполагает их к ответственности за других, повышенным обязательствам, принятию решений. Совсем не обязательно им хочется занимать первые места в официальных иерархиях, но это именно те «вечные старосты», которые всегда готовы организовать людей вокруг какого-то дела. Аккумулировать энергию членов сообщества, добавить к ней свою, реализовать вместе проект – так устроено то, что мы называем организаторскими способностями. Обычно энергии у такого человека больше среднего, но бывает по-разному, ведь «кто кроме меня»:

«Если бы вы знали, как я устала все на себя брать! Решила уже, что в этом году пусть сами придумывают программу для корпоратива, но в итоге очулась двадцать второго в парике Снегурочки и обнаружила, что помогаю аниматору сочинять шуточные речи...»

8

ЭНЕРГИЯ ТРЕВОГИ

«С ним так трудно, потому что он постоянно устраивает авралы на пустом месте. Очень нервная обстановка, вечная спешка, повышенные требования, новые великие цели. Конечно, люди очень много получают, но...»

«В четыре утра просыпался, чтобы позвонить в новосибирский филиал и убедиться, что все на месте и приступили к делу».

«Мне нужно знать все подробности, и я не успокоюсь, пока не пойму, как мы будем действовать на месяц вперед. Я должен предусмотреть все возможные неувязки. Если кто-то этого не понимает, мы не сработаемся».

Тревога часто бывает энергетическим топливом успешных людей. Но осознать этот факт хочет и может далеко не каждый, ведь у слова «тревога» плохая репутация, быть тревожным не престижно. Проще принять свою тревогу, если понять, что, становясь топливом, она преобразуется не столько в мешающую тревожность, сколько в активность, направленную на использование риска. Часто люди тревоги отлично умеют рисковать и обращаться с неопределенностью – именно потому, что тревога работает как отличный индикатор опасности. Человек с энергией тревоги должен непрерывно ехать вперед на велосипеде, чтобы угрозы, которые он видит, не догнали его. Обычно тревога дает много энергии, а обратная сторона этого профиля – описанное в седьмой главе неумение отдыхать, ждать, терпеть и делать паузы. Часто энергия тревоги сочетается с энергией рациональности и планирования, и это очень распространенный типаж среди предпринимателей, особенно инноваторов.

9

ЭНЕРГИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ

«Идеальное состояние человека – это сидеть за столом, чтобы хлеб, сыр, вино, оливки и, конечно, хорошие друзья. Можно делать дела, можно рассказывать истории. Это та точка равновесия, в которой надо почаще находиться».

«Смену отработал, выйдешь на крыльцо, потянешься... Рассвет за рекой... Все тело ноет от усталости, но чувствуешь, что работать нравится и жить хочется!»

На вопрос о смысле жизни такой человек так или иначе отвечает для себя: «Потому что просто жить хорошо». Драйвит сам процесс жизни, ее подробности. Нередко такой человек любит вкусную еду, ценит баню, иногда занимается и спортом (всегда только любимым видом – и тогда к нему очень неравнодушен). Ему дает много энергии хобби. Рядом с ним бывает приятно находиться, потому что любовь к веществу жизни заражает и заряжает.

10

ЭНЕРГИЯ ТРАДИЦИИ

«Я ему говорю: так дела не делают, у нас так не принято. Надо сначала сходить к Виталию Андреевичу, поинтересоваться, что наверху об этом думают, а потом уже что-то решать. Кроме правил, есть то, как это у нас обычно происходит, это нельзя ломать».

«У моего сына очень длинные волосы, потому что у меня нет возможности сейчас взять отпуск, съездить на родину и устроить традиционный праздник, когда бабушки и дедушки стригут ребенка. Все старшие должны отрезать по пряди. Нет, родители не могут сами это сделать. Я подожду июня».

«Так получилось, что обе семьи – моя и мужа – должны быть обязательно вместе на Новый год. И вот теперь мы не знаем, что делать и у кого праздновать. Видимо, придется делать это отдельно, каждому со своей родительской семьей. Иначе обидятся!»

Энергия традиции – это тоже своего рода энергия принадлежности, но не к жесткой профессиональной структуре, а к чему-то вроде семьи (даже если дело происходит в компании). Здесь старшие опекают и обучают младших, здесь уважение и неформальные обычаи важнее любых других резонансов, даже эффективности или здравого смысла. Человек отдает свой избыток энергии семье, а взамен получает гарантированную поддержку (но только в той форме, в которой семья может ее дать). Это коллективная форма существования энергии.

11

ЭНЕРГИЯ РИСКА

«Когда ты каждый день можешь погибнуть, воздух, которым ты дышишь, кажется просто другого качества».

«Налетели, купили и продали по кусочкам, веселая была жизнь. Сейчас уже так не погуляешь».

«Надо, чтобы в крови было много перца».

Энергию такой человек добывает из риска, азарта, экстрима, опасной игры. Он там, где нужно действовать быстро, а ставки высоки. Он может быть весьма агрессивным, но агрессия эта мгновенная, как молния. События мелькают непрерывно, время уплотняется, реальность становится яркой. Он не игнорирует, но слегка преуменьшает возможные препятствия. Часто у него хорошо развита интуиция, но и промахнуться по-крупному очень даже может, особенно если не заметит неизбежный спад, обрыв энергии, которые у него, конечно же, тоже случаются.

12

ЭНЕРГИЯ ОБЩЕНИЯ

«Просто чувствую, что нужен тот или этот человек, связываюсь с ним... Да в наше время все всех знают, можно легко набрать идеальную команду под конкретный проект».

«Вокруг нее столько народу, а знает ее вообще, по-моему, весь город. Кого ни спроси, все с нею работали или просто тусовались, причем не всегда можно точно отделить одно от другого».

«Уйдешь от него – он тебя забыл. Придешь – вспомнил, но не сразу. Человек вечной движухи. Некоторых это сильно раздражает, но если не требовать от него невозможного, а просто чаще о себе напоминать, то работать можно».

Есть люди, которые черпают энергию из бесконечного общения и не устают от него. Что для других вечный хаос, роение, беспорядочные на первый взгляд взаимодействия, то для него – естественный и сложный порядок. Так как общение для него – подзарядка, то и качество этого общения обычно высокое. Энергия общения – это развитый эмоциональный интеллект, умение доверять ровно настолько, насколько нужно в данный момент, хорошее использование чувств, своих и другого. Такие люди отлично ведут диалог, слушают, быстро подстраиваются. Обратная сторона этого энергетического профиля в том, что энергия общения очень «импульсная», краткосрочная, и, чтобы конвертировать ее в долгосрочные проекты, нужно сочетать ее с какими-то другими видами энергии – в этом же человеке или его помощниках.

Индивидуальный коучинг
и коллективные тренинги.
Корпоративные программы

МАСТЕРСКАЯ КОУЧИНГА И ТРЕНИНГА ЛЕОНИДА КРОЛЯ

20 лет успешной работы
опытных тренеров **С КЛЮЧЕВЫМИ**
сотрудниками российских
и международных корпораций

Мы работаем с эмоциональным
интеллектом во всех форматах
и рассматриваем любые
коучинговые запросы,
от личных до бизнес-целей

*Переговоры,
публичные
выступления,
планирование,
трудный выбор,
вкус к жизни —
все это наши
темы*

*Приходите —
и убедитесь сами*

LEONIDKROLL.COM