

Ицхак Калдерон

АДИЗЕС

Иехезкель Маданес и Рут Маданес

СОЮЗ НЕПОХОЖИХ



**КАК СОЗДАТЬ
СЧАСТЛИВУЮ СЕМЬЮ
НЕ ВОПРЕКИ, А БЛАГОДАРЯ
ВАШИМ РАЗЛИЧИЯМ**

Ицхак Адизес

**Союз непохожих. Как создать
счастливую семью не вопреки,
а благодаря вашим различиям**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2015

УДК 173.7
ББК 88.576.3

Адизес И. К.

Союз непохожих. Как создать счастливую семью не вопреки, а благодаря вашим различиям / И. К. Адизес — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015

ISBN 978-5-00100-652-7

И организации, и семьи являются системами. Для успешной работы системы, которой является брак, необходима реализация четырех ролей. Выполнение множества обязанностей: забота друг о друге, уход за домом и детьми, обеспечение необходимого семье дохода и т. п. Являясь системой, семья нуждается в дисциплине и правилах: иначе в ней не будет порядка. Порядок должен меняться в зависимости от обстоятельств, поскольку брак – это выбор на долгие годы, и с течением времени, чтобы оставаться функциональным, он должен эволюционировать. И, наконец, в семье должны царить единство и согласие, основанные на близости, взаимовыручке и... любви. Итак, в семье должны реализовываться четыре различные роли, для того чтобы все эти действия стали возможными: Производство результатов (Production – P), Администрирование (Administration – A), Предпринимательство (Entrepreneurship – E) и Интегрирование (Integration – I), которые и составляют аббревиатуру PAEI. В случае, когда одна или несколько ролей не исполняются, в браке станет чего-то не хватать, и он рискует разбиться о камни. Никто одновременно не может выполнять все четыре роли PAEI. Брак – взаимодополняющая команда, где один из партнеров берет на себя одну часть ролей, а другой – оставшуюся. Это объясняет, почему противоположности притягиваются. Однако между людьми с несхожими стилями поведения зачастую возникают конфликты. Конфликт может перейти в деструктивную фазу и привести к разводу. А может помочь дальнейшему развитию и самореализации. Зависит это от того, присутствуют ли в семье взаимоуважение и доверие. Это книга о взаимоуважении и доверии, и о том, как их развивать и пестовать в своей семье.

УДК 173.7
ББК 88.576.3

ISBN 978-5-00100-652-7

© Адизес И. К., 2015
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2015

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 7 |
| Часть I. Современные браки и семьи: положение дел | 9 |
| Глава 1. Мир изменился | 9 |
| Глава 2. Миф об идеальном союзе без ссор | 11 |
| Глава 3. «Ссоритесь? Это оттого, что вы не подходите друг другу» | 13 |
| Глава 4. Секрет счастливой семьи | 14 |
| Глава 5. Как развить чувство общности | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

**Ицхак Калдерон Адизес,
Иехезкель и Рут Маданес
Союз непохожих. Как создать
счастливую семью не вопреки,
а благодаря вашим различиям**

Издано с разрешения The Adizes Institute LLC и Sandermoen Business Management AG

Научный редактор Анна Чедия Сандермоен

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Dr. Ichak Adizes, 2015.

© Перевод на русский язык Анна Чедия Сандермоен, 2017.

© Издание на русском языке, оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017.

* * *

Введение

Я консультант по менеджменту. Но на самом деле слово «консультант» не вполне точно отражает характер моей работы. Я провожу организационную, или корпоративную, терапию.

Система организационной терапии, над которой я работаю уже более 40 лет, описана в 20 книгах, изданных на 26 языках, и на тысячах страниц протоколов консультаций. Благодаря Институту Адизеса эта методология применяется в компаниях повсеместно. Сейчас филиалы Института есть в 10 странах мира.

Многие годы, что я работаю с сотнями компаний и тысячами руководителей, в своих отзывах клиенты говорят мне, что они применяют методологию Адизеса, которой мы научили их на консультациях, и в семейной жизни. Люди отмечают, что она меняет к лучшему их отношения в союзе. Иные даже считают, будто она спасла их брак. Речь об обычных сложностях взаимопонимания и всем том, с чем каждый сталкивается в браке, а не проблемах, к которым приводят личные психологические недостатки, требующие профессионального вмешательства.

Меня попросили написать книгу, в которой рассказывалось бы, как применить методологию Адизеса в семейной жизни. Но, увы, у меня совсем нет на это времени. Годами я напряженно тружусь, консультируя крупные корпорации и лидеров государств по всему миру. Когда же мне было писать такую книгу?

По удачному стечению обстоятельств Иехезкель и Рут Маданес увлеклись моей теорией и попросили разрешения написать книгу о применении стилей руководства РАЕИ по Адизесу к эннеграммам¹, на которых они специализируются. Я дал согласие, и их книга была опубликована и переведена на три языка².

Затем я узнал, что они не только учат применять эннеграммы. Они проводят семейные тренинги и тренинги отношений с использованием этого подхода. «А почему бы вам не попробовать применить и теорию Адизеса?» – спросил я.

Идея им очень понравилась. Так родилась эта книга.

И Иехезкель, и Рут прослушали курс моих лекций. Они прошли теоретическую подготовку по применению методологии Адизеса, прочли все мои книги, а накопившийся материал использовали для первого чернового варианта этой работы. Я внес в текст дополнения и исправления там, где не хватало ясности. Без Иехезкеля и Рут книга бы не состоялась, и я очень благодарен им за их труд.

Суть теории Адизеса

И организации, и семьи по сути системы. Для их успешной работы необходима реализация ряда условий. Во-первых, нужно выполнять множество обязанностей: заботиться друг о друге, ухаживать за домом и детьми, обеспечить необходимый доход и т. п. Во-вторых, в семье требуются дисциплина и правила, иначе в ней не будет порядка. Последний должен меняться в зависимости от обстоятельств, поскольку брак – это выбор на долгие годы и со временем, чтобы оставаться функциональным, он должен эволюционировать. Наконец, в семье должны царить единство и согласие, основанные на близости, взаимовыручке и... любви.

¹ Эннеграмма – модель описания устройства человеческой личности (по мнению некоторых специалистов, псевдонаучная). Описывает девять глубинных подсознательных мотивов, влияющих на мировоззрение и поведение людей, и соответствующие девять типов личности. Разработана в 1970-е, основана на работах Оскара Ичазо и Клаудио Наранхо. *Прим. ред.*

² Речь о книге *From Stuckness to Growth: Executive Coaching*. Издана на русском языке: *Маданес И., Маданес Р. От застоя к росту. Раскройте свой потенциал лидера с помощью эннеграмм и кода стилей управления РАЕИ по Адизесу*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

В семье нужно реализовать четыре роли, чтобы все это стало возможным: производство результатов (Production – P), администрирование (Administration – A), предпринимательство (Entrepreneurship – E) и интегрирование (Integration – I), в целом PAEI. Когда одна или несколько ролей не выполняются, в браке начинает чего-то не хватать и он рискует разбиться о камни.

Все четыре роли PAEI не могут быть реализованы одновременно, тем более в одиночку. Брак – взаимодополняющая команда, где один из партнеров берет на себя одни роли, а другой – оставшиеся. Вот почему противоположности притягиваются.

Беда в том, что, когда вместе живут люди с несхожими стилями поведения, у них возникают конфликты, порой переходящие в деструктивную фазу и приводящие к разводу. Но иногда такие столкновения помогают развитию и самореализации. Все зависит от того, есть ли в семье взаимоуважение и доверие.

В этой книге мы расскажем о взаимоуважении и доверии и о том, как их развивать и пестовать в своей семье. Надеемся, наша работа не только вас увлечет, но и поможет укрепить вашу семью.

*Приятного чтения,
Ицхак Адизес, Санта-Барбара, Калифорния,
Иехезкель и Рут Маданес, Иерусалим, Израиль*

Часть I. Современные браки и семьи: положение дел

Глава 1. Мир изменился

«Когда я был маленьким, я уважал отца, он был для меня авторитетом, – рассказывает Томи, 34-летний специалист (женат, двое детей). – Последнее слово всегда было за ним. Взрослея, я думал, что однажды наступит мой черед. А теперь я сам отец, и они о меня ноги вытирают. Я из кожи вон лезу, вкалывая день-деньской, прихожу домой вечером и не вижу уважения к себе – ни как к мужу, ни как к отцу. Что ни скажешь моей жене, ей все не так. А если я буду вести себя как мой отец, она заявит, что я тиран».

Джуди, супруга Томи, тоже глубоко несчастна. «Я помню слезы матери... вечно подавленной... вечно задвинутой. У нее не было права голоса. Не хочу жить, как она. У меня своя работа. Я умная, образованная женщина. У меня есть мнение, и я хочу, чтобы к нему прислушались. Я не собираюсь отказываться от права самой решать, что мне делать в моем доме. И хочу не только быть наравне с мужем, мне нужно, чтобы и он брал на себя домашние обязанности. Я тоже работаю каждый день – не меньше, – чем он, и это минимум, чего я жду. Теперь все иначе. Муж и жена должны все делить поровну».

Что же происходит? Отношения между мужчинами и женщинами перевернулись с ног на голову. Случился катастрофический сдвиг в культуре. Перемены происходят с бешеной скоростью; кажется, в мире не осталось ни одной семьи, которой они не коснулись бы. Тысячелетиями традиционно принятые семейные роли казались незыблемыми. И вдруг основы пошатнулись, а нестабильность достигла небывалого уровня. Нет уже никакой ясности. Вдруг оказалось, что мужчины и женщины – «люди с разных планет». Есть курсы, семинары и книги – по сути целая индустрия, культура, растущая со скоростью грибов после дождя, – призванные помочь людям сохранить свой брак в этом хаосе.

Каким мужем и отцом хотели бы вы быть? Таким, как Джон Уэйн³, – решительным и твердым, настоящим хозяином в доме, всегда и все решающим за всех? Если у вас есть дети, они, вероятно, уставились бы на вас в недоумении, как на ходульного персонажа из старого кино, где мужчины кичатся своей крутизной. А жена, возможно, заявила бы: «Милый, ну-ка, подумай еще раз и засунь себе этого мачо в карман или еще куда подальше». Неудивительно, что мужчины сбиты с толку. Они уже не знают, как себя вести. От них ждут твердости и опоры и в то же время чуткости и уступчивости. В новой культуре многие женщины по-прежнему хотят, чтобы рядом был добытчик: мастеровитый, жесткий, рискованный, соответствующий стереотипам мужественности, – но улучшенный за счет некоторых женских качеств, способный выслушать, понять и принять. Жесткий, но не доминантный; твердый, но внимательный, заботливый, любящий, чуткий и нежный.

Отношения между мужчинами и женщинами перевернулись с ног на голову.

А мужчина, учитывая новые экономические реалии – семейный бюджет, идеи равного вклада в общий доход, все то, что присуще потребительской ментальности, – ожидает, что жена тоже станет добытчицей, будет, засучив рукава, множить доход, оставаясь при этом нежной, заботливой и любящей матерью. Он ждет, что, вернувшись домой после сумасшедшего трудового дня, она будет полна тепла, улыбок, любви, кротости и терпимости.

³ Джон Уэйн (1907–1979) – американский актер, «король вестерна». *Прим. пер.*

Неудивительно, что при таких новых условиях игры, когда партнеры постоянно обмениваются ролями и властью, а их требования друг к другу все время меняются, распадается больше половины семей. Люди не могут приспособиться к переменам так быстро. Как станет ясно из этой книги, перемены приводят к конфликтам и проблемам. Стоит вам справиться с одной бедой, как приходит следующая волна перемен, неся новые неприятности и раздоры. Что делать? Вам не угнаться за темпом перемен. А ваша семья под угрозой. И кто сможет поставить точку в череде проблем?

Из-за этой катастрофы появилось несколько мифов, влияющих на отношения. Здесь собраны те из них, что влияют на современные пары наиболее разрушительно.

Перемены приводят к конфликтам и проблемам.

1. Где-нибудь нас непременно ждет идеальный принц или принцесса, идеальная вторая половинка. Нужно искать дальше и не отчаиваться.

2. Бывают идеальные союзы, без споров и раздоров, безоблачные, вечно счастливые отношения.

3. Споры в доме – это плохо.

4. Ссоры – признак несовместимости.

5. «Если мы ссоримся, то лучше расстаться».

6. В паре можно продолжать жить как одиночка.

7. Пара не может сама решить внутренние проблемы, нужна посторонняя помощь.

8. Люди не понимают, в чем секрет успеха. Достаточно ли хорошей карьеры, высокого дохода и элитной собственности, чтобы гарантировать счастливый брак?

В книге мы подвергнем сомнению каждый из этих мифов. Начнем с «идеального союза без ссор».

Глава 2. Миф об идеальном союзе без ссор

Из всех существующих стереотипов ожидание того, что в браке всегда будут царить счастье и единодушие, – возможно, самое распространенное и разрушительное. Многие десятилетия подобные иллюзии навязывал нам кинематограф. А реклама это подхватила и активно использует.

Рекламный плакат турагентства: пара отдыхает на частном пляже у моря. Кажется, они прекрасно проводят время. Сидя с бокалами красного вина в руках, они постоянно улыбаются друг другу. Оба прекрасно выглядят, их загар великолепен. Легкий морской бриз ласково треплет их волосы. Кажется, они понимают друг друга с полувзгляда, без слов. Слоган на плакате гласит: «Лазурный курорт: здесь сбываются мечты».

Если ничто человеческое вам не чуждо, то вы знаете, что в браке такие моменты редки, а медовый месяц не длится вечно. Со временем такие «непринужденные» всплески чувств случаются все реже. Рано или поздно (скорее рано) жизнь берет свое, приходится столкнуться с обязанностями. Дела. Работа. Деньги. Дети. Стрессы. Перемены. Много перемен – внутренних и внешних.

Наша несхожесть друг с другом, которая казалась раньше такой притягательной, теперь становится источником вечных конфликтов. Отчего же? Оттого что перемены означают приход нового. Нужно с этим что-то делать, что-то решать. Здесь в игру вступают индивидуальные стили поведения. Например, один из партнеров строго ведет контроль расходов, другой же тратит деньги свободно. Один в повседневных делах предпочитает свободное расписание, другой все выполняет строго по графику. И так далее (ниже мы глубже рассмотрим индивидуальные стили поведения). Приходится спорить. Постепенно напряжение на почве бытовых дел, раздраженные обвинения, проявления враждебности и ссоры случаются все чаще, и все реже супруги ощущают себя одним целым.

Мы живем в эпоху одноразовых вещей.

Люди впадают в панику, чувствуя, как неизбежный конфликт стучится в их дом. Мимолетный рай вдруг сменяется вечным адом. Миф о безоблачном семейном счастье постепенно – а то и резко – рушится. Мечты больше нет. Мы живем в кошмарном сне. Супруг больше не похож на «того самого, единственного». А он думает: «Что же пошло не так? В чем я ошибся? Почему я раньше не видел в ней этого?»

И что теперь с этим делать?

Она идет встречаться с подругами. Вот фрагмент их разговора: «Что? Что он сказал? И ты все еще живешь с ним? Ты заслуживаешь лучшего. Дорогая моя, в мире полно мужиков! Бросай этого придурка».

Он встречается с друзьями. «На кой она тебе сдалась? Хорош страдать! Жить надо в кайф!»

Большинство их друзей разведены или разводятся, так что обоим кажется, что расставание в порядке вещей. Мой внук однажды пришел из детского сада расстроенным из-за того, что у всех, кроме него, помимо пап и мам, есть еще мачехи и отчимы и к тому же двойной набор дедушек и бабушек.

Мы живем в эпоху одноразовых вещей, и идея одноразовости перенеслась на отношения между людьми. Мы едим из одноразовых тарелок. Пьем из одноразовых стаканов. Одноразовые салфетки. Одноразовая жизнь. Сломалась стиральная машина? Зачем тратить деньги на ремонт... выкиньте, дешевле купить новую. Известный голливудский актер Чарли Шин так

сказал о своем давешнем разводе в интервью журналу People: «А что делать, если машина сломалась? Менять!» (заметьте, он не сказал «Чинить!»).

Похоже, та же логика теперь применяется к нашим отношениям с людьми. Что-то пошло не так? Человек не соответствует нашему уровню ожиданий от партнера? Бросьте его (или ее). Партнер становится расходным материалом, который используют, пока он служит, а потом выкидывают и находят «кого-то получше».

Конфликт нормален и не всегда деструктивен.

Пытаясь жить в иллюзии, что возможны «безоблачные чувства», мы вовлекаемся в бесконечную череду отношений. Стоит им испортиться, как люди рвут их. Ссора – противное слово. Споров быть не должно. Все чаще встречаются совсем молодые люди, уже женатые во второй или третий раз. Уж не говоря о знаменитостях, для которых жениться по четыре-пять раз абсолютно нормально. Почему? Потому что, как мы покажем позже, любовь надо заслужить, а в современной культуре идея приложить усилия всегда проигрывает идее личного комфорта и легкости бытия.

Цель этой книги – объяснить, что конфликт нормален и *не всегда* деструктивен. Мы научим вас, как сделать его конструктивным.

Глава 3. «Ссоритесь? Это оттого, что вы не подходите друг другу»

Дело осложняется тем, что, по распространенному в западной культуре стереотипу, те, кто часто ссорится, не подходят друг другу. Основатель гештальт-терапии Фриц Перлз⁴ сказал так: «Я занят своим делом, вы – своим. Я пришел в этот мир не для того, чтобы жить в соответствии с вашими ожиданиями. И вы не обязаны оправдывать мои. Если, встретившись, мы поладим – прекрасно. Если нет, то ничего не попишешь».

Это усугубляет иллюзию, что «где-то там» есть прекрасный принц или принцесса, идеальная вторая половинка, ждущая нас, чтобы слиться воедино, как в голливудской сказке, и чтобы никогда-никогда между нами не возникло ни тени раздора. Полная гармония. Все время рука об руку, бесконечно счастливые, мы всегда будем рады друг другу. Точно как пресловутая пара с рекламного щита. Мы непременно найдем свою половинку – просто надо поискать.

А теперь скажите честно: где-нибудь, кроме как в кино, дешевых книжонках и сериалах, вы встречали такой союз? За свою долгую жизнь я знал лишь две такие пары, и то одна была на первом году отношений, так что вряд ли ее можно считать образцом.

Таких союзов не существует. Или они крайне редки: ведь у каждого из партнеров свои привычки и интересы, которые неизбежно войдут в противоречие, как только подойдет к концу медовый месяц. Предположение о том, что счастливая семья никогда не ссорится, по меньшей мере утопично.

Почему? Потому что противоположности притягиваются, а различие интересов неминуемо приводит к временным размолвкам. Я покажу вам, что конфликты не обязательно деструктивны. И если решать их грамотно, то вы сможете построить отношения и укрепить семью! *Благодаря спорам, а не вопреки.*

Возникновение конфликтов нормально и закономерно.

Многочисленные «самоучители по укреплению семьи» тиражируют одну неверную мысль. Они нацелены на снижение или устранение конфликтов. Намерение, казалось бы, похвальное, но посмотрите, к чему оно ведет: конфликт рассматривается как то, с чем надо бороться и что нужно истреблять. Да, это неприятная штука, даже болезненная, но в близких отношениях совершенно нормальная. Не нужно с ней бороться, как с аномальным явлением или симптомом неисправности.

Напротив, возникновение конфликтов нормально и закономерно, а ключ к успеху в том, чтобы пустить его энергию в мирное русло, вместо того чтобы позволить ей проявить свою разрушительную силу. (Позже мы узнаем, почему конфликт нормален и даже желателен, а также для чего он может быть полезен.)

Успокойтесь: если ваш любовный союз или семья переживают конфликт, это еще не значит, что вы не подходите друг другу или в ваших отношениях что-то в корне не так. Просто ваша семья сообще проходит стадию нормального развития.

Важно лишь то, как вы сумеете обойтись с конфликтом. Ваша задача – сделать его конструктивным.

⁴ Фредерик (Фриц) Перлз (1893–1970) – немецкий врач-психиатр, психотерапевт, один из авторов основополагающего труда гештальт-терапии «Гештальт-терапия, возбуждение и рост человеческой личности» (1951, в соавторстве с Полом Гудменом и Ральфом Хефферлином). *Прим. ред.*

Глава 4. Секрет счастливой семьи

В чем залог семейного счастья? Как измерять успех? Есть ли формула счастливой семьи? Я пришел к выводу, что успешность – любой системы, не только семьи, – функция внешней интеграции, деленной на внутреннюю ДЕЗинтеграцию.

Поясню, что я имею в виду.

Первый уровень: индивидуальная интеграция

Как известно из физики, в определенный момент существует определенное количество энергии, а это значит, что оно ограничено. Запас энергии, которым вы располагаете, конечен. Даже самые продуктивные из нас имеют в своем распоряжении только 24 часа в сутки. Запас энергии, будучи ограниченным, тратится вполне предсказуемо. Как именно? В первую очередь силы идут на устранение внутренних конфликтов, борьбу с собой. И только излишки энергии, если таковые остаются, используются для решения личных и профессиональных задач, которые мы ставим перед собой во внешнем мире.

Представьте, что утром после пробуждения у вас полный бак энергии. Предполагается, что этого запаса вам хватит на весь день, чтобы справиться со всеми задачами, которые мир поставит перед вами. А что если вы больны? Предположим, вы навещаете друга в больнице. Врач попросит вас ограничить визит пятью минутами. Почему? Потому что у друга нет сил на вас. Вся доступная ему энергия нужна для его выздоровления. Вполне ожидаемо, что она в первую очередь будет направлена на него самого, на решение его внутренней проблемы.

Успешность – функция внешней интеграции, деленной на внутреннюю ДЕЗинтеграцию.

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему больные много спят? Им нужны силы, чтобы скорее поправиться. Для выздоровления тело вашего друга требует энергии, поэтому оно перестает тратить ее на внешние цели и использует только для внутренних.

Вот другой пример. Возьмем человека, окончившего лучшую бизнес-школу с красным дипломом со степенью мастера делового администрирования и получившего наследство от родителей в сотни миллионов долларов. Прекрасное образование, большое состояние и, для полноты картины, заметная, располагающая к себе внешность. Станет ли он прекрасным отцом и мужем? Построит ли успешную карьеру? У него, кажется, есть все: деньги, внешность, образование. А что если я скажу, что по какой-то причине у него отсутствуют самоуважение и вера в себя? Приложив достаточно сил и терпения, многие смогут поступить в бизнес-школу и окончить ее с красным дипломом. А вот укрепить свой дух, воспитать в себе душевную твердость, развить свой эмоциональный интеллект действительно непросто. Наш герой эмоционально нестабилен, у него много нерешенных проблем. Он постоянно сомневается в себе, не уверен, правильно ли поступает; переживает, что думают о нем другие; не знает, куда податься. А теперь, если честно, как вы думаете: станет ли он успешным? Вряд ли: вся его энергия уйдет в выхлоп внутри его черепной коробки. Он втянут в вечный внутренний спор, который крутится у него в голове. Сотня миллионов долларов в банке – все равно что «роллс-ройс» в гараже, но без ключей. Его диплом – просто бумажка, пока он не может его применить. Все впустую.

А как на личном фронте? Парень вечно разваливается на куски и занят только решением своих эмоциональных проблем. Все его силы направлены внутрь. Его разум и сердце постоянно сражаются друг с другом. У него нет сил, которые можно посвятить семье и супруге. Невозможно наладить хорошие отношения с другими, пока вы не установили мир с собой. Вы станете «слишком сложным в эксплуатации» отцом и мужем: поглощенным собой, потерян-

ным в своих мыслях и чувствах, затерянным в глубине себя. Все силы уйдут на внутренние переживания, а значит, для семьи ничего не останется.

Невозможно наладить хорошие отношения с другими, пока вы не установили мир с собой.

Иными словами, успех идет изнутри, а не снаружи. Для него важнее всего то, насколько вы сами себя уважаете и уверены в своих силах. Это объясняет, почему одни смогли преодолеть все неприятности, следуя внутренним ориентирам, собраться и добиться большого успеха, а другие, у которых, казалось бы, все было, но недоставало самоуважения и веры в себя, пришли к плачевным результатам как в семейной, так и в профессиональной жизни.

Можно заключить, что для счастливой семейной жизни главное – чтобы каждый из партнеров обладал здоровым самоуважением и верой в себя, был цельной личностью и в результате стал хорошим семьянином.

Второй уровень: интеграция в пару и семье

Ранее мы рассмотрели, что происходит на индивидуальном уровне при отсутствии уважения и веры. Перейдем к следующему уровню: отношения в паре и семье.

Предположим, мы достигли личной интегрированности, а наши уверенность в себе и самоуважение высоки. Мы приложили много усилий, чтобы получить хорошее образование, а затем преуспеть в работе. Зачем мы так старались? Чтобы вписаться в окружающий нас мир, в рынок труда.

Успех идет изнутри, а не снаружи.

Представьте, что у вас лучшая в мире работа, вы получаете огромные деньги, заслужили всеобщее уважение и почет. Но по возвращении домой вам непременно надо что-то выпить, засесть в интернете или перед телевизором – что угодно, лишь бы не окунуться в семейную жизнь. А все потому, что вы ссоритесь буквально по любому поводу. Все всегда слишком сложно. Споры на ровном месте легко выходят из-под контроля. Вас захлестывают эмоции. Итак, вы достигли целостности на индивидуальном уровне, обладая самоуважением и верой в себя, но взаимное уважение и доверие друг к другу на уровне пары и семьи у вас отсутствуют.

Так проявляется внутренняя дезинтеграция. Вы не «вместе».

Вы чувствуете, как вас тянет по жизни, и твердите себе: «Я этого больше не вынесу». Даже подумываете о разводе: отношения вступили на скользкий путь, а силы растрочены на бесконечные ссоры.

Такое я наблюдал не единожды, пока консультировал сотни тысяч высших руководителей крупных компаний в 52 разных странах в течение 40 лет. Я помню великолепного руководителя, настоящую звезду, ставшую внезапно бесчувственной куклой: ни блеска в глазах, ни сил, ни деловой хватки. Куда ушла вся ее энергия? На ссоры с мужем. Растрочена дома в семье. У нее не было сил взаимодействовать с окружающим миром, поскольку семейные раздоры высосали весь запас ее энергии.

Насколько счастливой сможет стать такая семья? Не слишком, поскольку в результате внутренней дезинтеграции вся энергия будет потрачена внутри. Союз вертится в бесконечном колесе деструктивного конфликта.

Необходимо развиваться в обоих направлениях одновременно, соблюдая правило: внутренняя интеграция – в первую очередь.

Следуя традициям, мы уделяем больше внимания внешней направленности. Большую часть сил мы тратим на то, чтобы добиться успеха во внешнем мире, поднять свой жизненный уровень, ищем, чтобы было что на стол поставить. Но в то же время – поскольку, как мы пом-

ним, энергия ограничена – все меньше сил и времени достается нам самим, нашим супругам и детям. В конце концов мы абсолютно пренебрегаем устремлениями внутрь. Неудивительно, что в наше время люди так редко достигают семейного счастья.

Взгляните на знаменитых миллиардеров, внешне вроде успешных и интегрированных по максимуму, и вы заметите, что многие из них становятся алкоголиками, кончают жизнь самоубийством из-за внутренней дезинтеграции их жизней как на личном уровне, так и на уровне семейных отношений. Это не просто совпадение. Они страдают из-за сильного дисбаланса между внешней интегрированностью и внутренним разбродом.

Необходимо развиваться в обоих направлениях одновременно, соблюдая правило: внутренняя интеграция – в первую очередь. Нельзя стремиться к прогрессу только в одном направлении в ущерб другому. Важны оба, нужно развиваться и интегрироваться и во внешнем, и во внутреннем плане. Надо достичь зрелости на личном уровне, на уровне семейной жизни, а затем на внешнем, профессиональном. Но помните: успех идет изнутри, а не снаружи.

Стань вы звездой экранов, вы вряд ли будете счастливы без внутренней целостности. Любой внешний успех рухнет, как картонный домик, если вы не постараетесь заложить прочные внутренние связи.

Эта книга покажет вам, как снизить потери энергии во внутренних деструктивных конфликтах.

Глава 5. Как развить чувство общности

Мы с Алексом вместе уже шесть лет. Я чувствую отчуждение между нами. Похоже, я не могу на него положиться. Чувствую обиду, непонимание. Кажется, друзья, с которыми он играет в бейсбол, ему дороже меня. Грустно это сознавать, но когда я с ним, то мне одиноко.

Представьте себе стул на четырех ножках, стоящий посреди комнаты. Что будет, если сломается передняя правая ножка? Мы останемся без хорошего стула. Он сломался. На нем нельзя больше сидеть. Но отчего бы передней левой ножке не съехать к центру, чтоб стул стал трехногим, сохранив свою функциональность? Ответ очевиден: стул не живой. Он подобен машине. Его части не связаны в единое целое. *В них нет чувства общности.* Как если бы левая ножка сказала: «Со мной все хорошо. Проблема в правой ножке. Я-то не ломалась. Я в порядке».

Такой подход все чаще встречается в современных парах. И многие строят отношения с этой позиции: «Я в порядке. Проблема в *другом*». Но, как говорится, для танго нужны двое. Что в паре делает каждый, чтобы другой хотел и дальше с ним оставаться?

Подводя итог всему сказанному об одноразовой культуре, когда люди сходятся, но на всякий случай не распаковывают чемоданы, параллельно рассматривая другие предложения, несложно понять, откуда идет подобное механистичное отношение друг к другу. Можно и дальше называть такой тип отношений «партнерством», но сложится ли у вас настоящая команда? Насколько вы включены в отношения, если отбросить громкие слова о любви и первую очарованность друг другом? Как далеко вы готовы пойти ради другого, как много можете отдать ему, не требуя ничего взамен?

Важно помнить о собственных потребностях. Своя *независимость* тоже необходима. Но у многих при этом оказывается полностью вычеркнута из уравнения *взаимная привязанность*. Осознаем мы это или нет, но наш мир начинает вращаться только вокруг нашего «я».

Дорога в небо лежит через ад.

В западной культуре погоня за счастьем почти превратилась в манию, но оно рассматривается сквозь призму отдельного человека. Понятие счастья часто ассоциируется с комфортными условиями. В чем проблема такого подхода? Чтобы достичь счастья в семейных отношениях, чувства общности, необходимо *не только требовать, но и отдавать*. Надо развить взаимоуважение и доверие (ВУиД). Далее мы расскажем, что это и как его развить. Это требует усилий. Как гласит мудрость йогов, дорога в небо лежит через ад. Мы же не любим утруждать себя, ведь усилия не делают нас «счастливыми». По отдельности же каждый из нас глубоко увяз в своих внутренних конфликтах. Все хотят быть счастливыми в личной жизни, но никто не прилагает усилий к этому, не пытается выстроить уважительные и доверительные отношения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.