

ГОАР ДАВТЯН

коуч по лидерству, член Международной Федерации Коучинга ICF

**КАК
ПОБЕДИТЬ
ВЫГОРАНИЕ
И СТАТЬ
СЧАСТЛИВЫМ**

ТОЧКА БАЛАНСА

Top expert. Практичные книги для работы над собой

Гоар Давтян

**Точка баланса. Как победить
выгорание и стать счастливым**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Давтян Г.

Точка баланса. Как победить выгорание и стать счастливым /
Г. Давтян — «Эксмо», 2021 — (Top expert. Практичные книги для
работы над собой)

ISBN 978-5-04-117398-2

Принято считать, что стресс, тревога и выгорание – неизменные и естественные спутники успеха. Гоар Давтян, мотивационный спикер и коуч по лидерству, убеждена: естественно – быть в балансе. Если вы научитесь прислушиваться к себе и станете главным героем собственной жизни, то начнете относиться к задачам как к квесту и результаты не заставят себя долго ждать. Благодаря этой книге, вы сможете узнать себя лучше, победить выгорание и использовать свои сильные стороны для достижения самых смелых целей.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-117398-2

© Давтян Г., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. В поисках счастья	7
Счастье = успех?	7
От чего зависит успех?	10
Парадокс	12
Золотой ключик	14
Снимите маску, сударь!	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Гоар Давтян

Точка баланса. Как победить выгорание и стать счастливым

© Давтян Г., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

«Очень рекомендую прекрасную книгу Гоар для тех, кто ценит процесс самопознания и хочет сделать мир лучше. Каждый человек – Вселенная, и заслуживает кропотливого изучения не меньше, чем мир вокруг нас»

– Софья Кодыкова, директор по персоналу Pfizer Восточная Европа

Эта книга посвящается великому учителю всех времен и народов, который придает смысл происходящему, учит и развивает, иногда выбирая жесткие, но точные инструменты. Не перестает удивлять и вдохновлять. Смиряет души и наполняет их мудростью.

Эта книга посвящается жизни и всем, кто находит великий смысл: совершенствоваться и развиваться, несмотря на трудности. Всем, кто, даже если и падает, встает, не предавая свои ценности.

Тем, кто не унывает и, невзирая на препятствия, двигается вперед – к вечному источнику любви и созидания.

Эта книга посвящается вам.

Предисловие

Мы приходим в этот мир с широко открытыми глазами, и нам интересно все, что творится на свете. Но в какой-то момент начинаем направлять взор внутрь себя и понимаем, что на многие вопросы можно и нужно найти ответы именно там. Иногда у меня появляется ощущение, будто мы сидим на сундуке с драгоценностями и некто словно говорит: «Откройте его, там хранятся дары для вас». А мы отвечаем: «Не верю!» А если не верим, значит, его и нет. Мы добровольно отказываемся от того, что **уже** принадлежит нам по праву рождения, и тратим жизненную силу и энергию на изменение всех, кого угодно, кроме себя. А разве можно изменить человека без его на то согласия? Конечно, нет! Но мы упорно продолжаем путь слепого, сжигая энергию впустую.

Инструменты самопознания могут быть совершенно разными, но результат, как правило, – мощная поддержка для человека, особенно в трудные минуты жизни. Благодаря самопознанию можно найти свое место в жизни, обрести веру в себя и свои возможности, гармонию с внешним миром. Особенно сейчас, когда во многих странах решены вопросы материального порядка, человек все больше понимает, что ощущение гармонии и чувства счастья – не внешний атрибут, а внутренний.

Сколько книг уже написано на темы «Как найти гармонию?», «Как быть успешным?», «Как найти счастье?». Меня часто спрашивают: чем отличается ваша книга от тысяч других работ о личностном росте и самопознании?

Признаться честно – не знаю, потому что не читала все книги о самопознании. Да и не уверена, что это необходимо. Могу сказать одно – мне самой не нравятся сочинения, которые призывают позитивно мыслить, уважать других, отпустить все негативное и при этом не разъясняют, **как** это сделать, не говорят, зачем это важно и как изменится наша жизнь в результате.

Все религии мира, философские трактаты, труды по психологии призывают **жить в любви**. Вопрос – как? Как этого достичь? Вот вопрос, на который я и старалась дать ответ в моей книге. Потому что сама всегда нахожусь в увлекательном поиске ответов.

Мечтаю, чтобы моя книга помогла людям открыть для себя заветный путь к гармонии. Хочу предложить тому, кто ищет истину, золотой ключик, который отворит двери гармоничной и осмысленной жизни через великое таинство познания, совершенства и принятия себя.

Этим золотым ключиком может быть наш характер. Работа над собственным характером вознаградит вас необыкновенными дарами в виде улучшения качества жизни. Всего лишь меняя вектор движения мыслительного процесса (изнутри наружу), можно добиться очень многого. Меняя себя, потратив драгоценную жизненную энергию на создание лучшей версии себя, вы с удивлением начнете замечать волшебные изменения вокруг. Я хочу, чтобы вы научились поправлять себя, отказываясь от бессмысленного старания поправлять других, и не тратить энергию на изменение других, что практически невозможно. Вы станете свидетелем того, как чудесным образом можно влиять на окружающий мир через внутренние трансформации, становясь **творцом** своей жизни.

На своем жизненном опыте и многолетней практике коуча я постараюсь показать, как работают законы Вселенной. Хочу убедить вас, что понимание этих законов помогает находиться в более безопасном и радостном круге бытия.

И все же хочу сказать сразу: если, прочитав книгу, вы проникнетесь и даже вдохновитесь моими историями, но при этом ничего не захотите менять – она станет очередной пустышкой. Тем не менее верю в своего читателя. Меняйте себя, начните сейчас, вместе со мной, создайте счастливую версию самого себя.

Я верю в ваш успех!

Глава 1. В поисках счастья

Счастье = успех?

Стремление к счастью естественно для человека. Поэтому для многих людей основная цель жизни – поиск счастья. Но часто поиск счастья превращается в поиск успешности. Поэтому стараются найти лучшую работу, продвигаться по карьерной лестнице, получить власть, заработать больше денег – чтобы создать идеальные условия для жизни. Мы все хотим быть счастливыми и ради этого стремимся к успеху. Но в итоге люди часто, даже достигая успеха, получают не радостное чувство, а, наоборот, тревожное состояние и даже полную потерянность. Получается, погоня за счастьем может человека сделать успешным, состоятельным, но не принесет долгожданных радостных эмоций.

Если посмотреть статистику Всемирной организации здравоохранения, мы увидим, как растет количество депрессий и самоубийств – несмотря на то что по всем объективным параметрам жизнь улучшается. Однако все больше людей находится в подавленном состоянии, чувствуя себя одинокими и ненужными. ВОЗ сравнила депрессию с эпидемией, охватившей все человечество: эта странная болезнь, заставляющая человека видеть мир в кривом зеркале, которое так хорошо описал Ганс Христиан Андерсен в прекрасной сказке «Снежная королева», вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу и на второе – среди заболеваний, приводящих к потере трудоспособности. Ежегодно около 150 миллионов человек в мире лишаются сил и желания работать из-за депрессии. Только экономике США она наносит ежегодный ущерб более \$50 миллиардов. Если не принять соответствующие меры, прогнозы неутешительны: депрессия парализует экономическую жизнь как развитых, так и развивающихся стран и выйдет на первое место в мире среди всех заболеваний.

Что же происходит с нами? Почему на борьбу со «снежной королевой» современного мира – депрессией – тратятся миллионы и люди вынуждены годами принимать антидепрессанты? Почему все больше успешных, состоятельных людей нуждается в психологической помощи и поддержке? Почему успех не помогает в приобретении душевной гармонии?

Может быть, потому, что, несмотря на успех и карьерный рост, нарастающий темп жизни вызывает у многих эмоциональные перегрузки, которые ведут к раздражению, гневу, тревоге и синдрому хронической усталости. Люди перестают обращать внимание на свое эмоциональное состояние, делают упор на внешнее, все больше подавляют чувства, закрывают сердца... Получается, не всегда успех равняется счастью. Полагаю, вам тоже знакомы сотни примеров, когда успеха достигают за счет потери счастья и гармонии. Тогда возникает вопрос: зачем успех, который нас делает несчастными и тревожными? Ведь мы изначально искали счастье!

Один современный художник из Японии изобразил очень интересную картину про нашу реальность – как меняется соотношение разума и сердца на протяжении жизни. На своем полотне он отразил динамику: вот человек рождается – с большим сердцем и крохотным разумом. С годами, по мере развития мыслительных способностей, сердце его становится все меньше и меньше, а разум – больше и больше. Проходя жизненный путь, мы часто фокусируемся лишь на развитии интеллекта, забывая открыть свое сердце. Отбрасываем от себя даже саму мысль о душе, без развития которой невозможно формирование полноценного человека. В суете будней не обращаем внимания на те качества, которые помогают развивать духовность. И лишаемся главной опоры в своей жизни.

А в итоге превращаемся в существо с крохотным сердцем и гигантским разумом. Эта картинка прекрасно иллюстрирует нашу реальность. В чем опасность общества, где все стремятся за успехом, за развитием интеллекта, а их сердца становятся крошечными? Безопасно

ли жить рядом с существами, обладающими высоким интеллектом, но крохотными сердцем и душой? Наверное, нет.

Мы все хотим быть окружены в первую очередь добрыми, отзывчивыми и заботливыми людьми. И успех, ради которого жертвуем душевностью, не является самоцелью. Мы хотим быть успешными, чтобы стать счастливыми. Но в гонке за успехом часто идем против своей сущности, причиняя вред себе и другим и в результате утрачивая самое важное – гармонию и радость бытия. Это то, что часто случается с успешными людьми, слишком нацеленными на получение результата. То, что случилось однажды и со мной, и со многими моими коллегами – топ-менеджерами корпорации.

История из практики

2005 год. Во Франкфурте собрались все директора по продажам из разных стран Европы. Я в то время работала директором департамента продаж и отвечала за Россию и страны СНГ. Топ-менеджмент концерна презентовал стратегию развития на следующие пять лет, представлял новую продукцию и требования по продажам от разных стран. Все директора напряжены, так как сильно завышен запрос на обороты по продажам, со многими не согласны, не верят, что смогут реализовать поставленные цели, есть претензии к высшему руководству, не вникающему в проблемы локального рынка, но никто их не обсуждает вслух. Практически все – в масках «успешных и позитивных», но внутри – страх и недоверие ко всему происходящему. Свое несогласие обсуждают только между собой, во время перерывов. Я тоже в недоумении, но, как новый руководитель, не имею смелости возразить.

И вот вечернее мероприятие. Все немного расслабились после выпитого вина. Рядом со мной сел один из высокопоставленных руководителей компании, и наконец-то появился шанс спросить: что же он думает о проблемах, которые существуют в разных странах и являются барьером для выполнения плана продаж. Почему все помалкивают, играя роль успешных бизнесменов, и никто открыто не обсуждает острые проблемы?

То, что я услышала в ответ, стало для меня большим сюрпризом.

– Извините, но так было и будет всегда, – в сердцах сказал собеседник. – Никто ничего не скажет, и с этим необходимо жить. Думаете, я не понимаю? И вообще – «My job is shit».

Думаю, перевод не требуется... Я была в шоке от обреченности и беспомощности, прозвучавших в его словах. Было ясно, что он сам со многими вещами не согласен, но все время скрывал истинные эмоции под маской уверенного человека.

Многие подумают, будто это была минута слабости для такого уровня менеджера, но, по моему мнению, наоборот, то был момент силы и истины. Потому, что именно в этот миг он был настоящим, позволил себе быть самим собой.

Ради чего же он все это терпит? И почему нельзя быть открытым и обсуждать то, что у тебя на сердце? Я спросила:

– Сколько времени вы проводите на работе?

– Дома я только сплю.

– И давно вы уже работаете так?

– Двадцать лет...

Наступила длительная пауза. Он все понял...

Либо мы еще в состоянии чувствовать, что кругом shit, – либо становимся частью происходящего, уже не замечая всего ужаса.

Я подумала: если он 80 % своей жизни пребывает в маске, не проявляя своих эмоций, чувствуя обиду, гнев и страх, какой смысл в этой успешной жизни? Ради чего он это все терпит?

Неужели единственная формула успеха – жизнь в маске? Выполнима ли миссия – быть успешным и счастливым одновременно? Или успех всегда требует жертв и означает согласие

на собственный раздрай? Как найти баланс между внутренним (ценности, мотивы) и внешним (тем, чего требует социум от тебя)?

Вот вопросы, которые для меня стали жизненно важными. Мне не хотелось быть успешной, жертвуя своими чувствами и ценностями. Я хотела найти другую модель успеха, где все уровни нашего существа удовлетворены – тело, разум, душа и дух.

В этом мире много духовных людей и немало успешных и богатых. Но такое ощущение, будто живут они в параллельных мирах. Духовных людей не интересует мир материальный и его проблемы. А богатые и успешные делают бизнес, напрочь забыв о духовных законах. Так и существуют они, не пересекаясь.

Эта книга, как и авторский тренинг, как и множество моих статей, – попытка соединить два параллельных мира. Моя заветная мечта – создать хотя бы маленькую тропинку, соединяющую параллельные реальности. Любой бизнес можно построить вокруг ценностей и служения, и при этом он будет успешным. Главное – делать не ради галочки, не ради удобной маски, а во имя служения.

Например, практически все компании, которые занимаются производством продуктов питания, заявляют: «Мы предлагаем людям натуральные здоровые продукты и честное отношение», но тогда вопрос: откуда на прилавках магазинов напичканные всякой химией продукты? Право, порой трудно найти что-то съедобное без риска отравиться. Кто поступает так нечестно? Ведь это же мы отравляем друг друга, а не «чужие» из других цивилизаций. К сожалению, в бизнесе приоритетом является коммерческая выгода, а отнюдь не служение. Миссия же компании остается на плакатах, сформулированная красивыми словами, но оторванная от реальности, где бизнес ищет только выгоду. И ради выгоды считает, будто все пути могут быть оправданы – даже «химические» продукты или ядовитые игрушки для детей.

Я твердо верю: если бизнес приоритетом сделает служение, за этим точно последует удача с благосостоянием. К какому врачу вы пойдете лечиться: к тому, кто любит свою профессию и работает во имя служения, или к тому, кто хочет заработать деньги, а вы как пациент ему неинтересны? Ответ очевиден. А кто будет успешным? Конечно, тот, кто хочет лечить!

Успех и богатство могут принести человеку счастье, если он ради выгоды не предал себя, свои ценности, если не пошел против законов Вселенной, а значит – против себя.

От чего зависит успех?

Давайте задумаемся: идол современности – успех, из чего он складывается? Что влияет на успешность человека? Традиции, опыт, профессия, образование? Страна рождения? Воспитание? Семья?

В течение многих лет ученые пытались найти внешние причины формирования успешности. Согласно результатам исследований, состоятельная семья, обучение в лучших школах, круг общения и завидный IQ в той или иной мере могут выступать гарантией успеха. Но известно также, что можно стартовать с нуля и стать лидером или, напротив, – начать жизненный путь с множеством преимуществ и в итоге ничего не достичь. Внешние условия для любого человека могут быть хорошим стартом в начале пути, но никогда не станут гарантией успеха. Тогда какими качествами должен обладать современный успешный человек?

По результатам социологического опроса Гарвардской школы бизнеса (журнал Harvard Business Review 2010 года, 10-й выпуск), современный успешный лидер – тот, кто вдохновляет, кому доверяют, кого уважают. Можно иметь очень серьезное образование (и даже несколько дипломов), высокий IQ и солидный общественный статус, но это не гарантирует того, что вы будете вдохновлять или вас будут уважать и доверять вам. Каким должен быть человек, чтобы он воодушевлял и окрылял? Чтобы на него полагались и почитали его?

Можно ли вообще заставить себя уважать? Можно ли насильно вызвать доверие или вдохновить? Я могу быть уважаемым, если сам уважаю, могу быть любимым, если сам люблю. Это движение – не одностороннее. Могут ли в престижных школах бизнеса научить этому? Какая высшая школа управления объяснит, как вдохновлять людей, зажигать сердца? Никто не научит вас этому. Такие качества прямо связаны с характером человека. Те качества, с которыми человек рождается или (если хочет) развивает их. Многие мои слушатели определяли понятия «доверие» и «уважение» как «навык, который приобретается только тогда, когда человек сам захочет его приобрести».

Но чтобы захотеть меняться, необходимо иметь мужество признаться в несовершенстве своего характера. Это – благодатная почва для процессов совершенствования. Да, необходимо иметь смелость посмотреть на себя со стороны и сказать: «Может быть, многие проблемы во взаимодействии с внешним миром связаны с моим характером: меня не уважают или не доверяют, потому что я сам не доверяю другим и не уважаю их». Так как доверие, уважение и любовь – двустороннее движение.

История из практики

Помню эпизод из executive coaching. Ко мне пришла молодая женщина, руководитель крупной организации, и призналась:

– Мои сотрудники, как на подбор, все неграмотные, безответственные, не имеют и капли уважения к руководству! Особенно меня раздражает, что они проявляют неуважение, будучи сами абсолютно безграмотными.

– А вы сами уважаете своих сотрудников? – спросила я.

– Нет, – уверенным голосом ответила она. – Как могу я уважать невежественных и безответственных людей? Кроме того, я руководитель – значит, они обязаны меня уважать, а не я их!

– Но уважение не работает «в одну сторону», – спокойно возразила я. – Если я не уважаю вас, претендовать на ваше уважение бессмысленно. Безусловно, сотрудники могут демонстрировать вам свое уважение, но это будет фальшью. Уважение, равно как доверие и любовь, всегда дорога с двусторонним движением.

– Я не собираюсь их уважать! – настаивала она.

– Тогда, – заключила я, – откажитесь от желания, чтобы они вас уважали!

Вам, наверное, интересно, чем закончилась история? А ничем! Моя собеседница просто больше не пришла, посчитав, наверное, и меня безграмотной.

Безусловно, признать, что многие внешние проблемы связаны с вашим характером, – смелый и решительный шаг. Я с легким сердцем отпустила ту женщину, понимая, что в ее жизни еще не пришло время для глубоких умозаключений. Жизнь и время – великие учителя. Верю, когда-нибудь, осознав, что камень преткновения у нее внутри, она уже проделает большую работу. После такого осмысления начнется самое важное – она подумает: «Что я могу с этим делать?»

Важно понимать: успех без духовной составляющей не является источником радости и гармонии, а также залогом долгожданного счастья.

Парадокс

Представьте, что я попросила вас нарисовать «планету вашей мечты». Что вы нарисуете? Из года в год, в разных аудиториях, с разными слушателями повторяя это задание, я убеждаюсь в том, что вне зависимости от статуса или должности, от возраста или расы люди думают об одном и том же и рисуют одно и то же.

Солнце, море, цветы, семья, друзья и дом... И еще рисунок обязательно будет передавать чувство радости и счастья. Об этом мечтают не только дети, но и взрослые – пенсионеры, чиновники, бизнесмены, влиятельные люди и не очень... Все.

Я не встречала людей, которые бы мечтали о войнах и эпидемиях и рисовали бы смерть, кровь и разруху. Все мы хотим чистой экологии, мирных отношений, натуральной и качественной еды, хотим лечиться у заботливых и профессиональных докторов. И вообще – жить рядом с людьми, обладающими нормальными человеческими качествами. На свете нет человека, который имел бы другие ценности и потребности, но почему-то нас окружает иная картина.

Почему реалии нашей жизни доказывают обратное: экология – на грани, войны, еда напичкана химикатами, медицина с упором на коммерцию, биологическое и химическое оружие мы создали, чтобы уничтожить друг друга? Список можно продолжать и продолжать... И ведь это все создаем мы с вами, а не инопланетяне.

Так в чем же дело? Почему, имея правильные ценности, мы создаем ужасные условия жизни для себя и других? На мой взгляд, ответ найдем, если ответим на другой, не менее каверзный вопрос: «Как вы думаете, насколько мы знаем себя?»

Психологи установили – среднестатистический человек понимает себя лишь на 3–5 %. Только задумайтесь об этом! Герман Гессе¹ писал: «Ах, как мало, до отчаяния мало знаешь о людях! Выучишь в школе сотню-другую дат каких-то дурацких битв, сотню-другую имен каких-то дурацких старых королей, ежедневно читаешь статьи о налогах или о Балканах, а о человеке не знаешь ничего! Если не звонит звонок, если дымит печь, если застопорится какое-нибудь колесо в машине, сразу знаешь, где искать, и всю ищешь, и находишь поломку, и знаешь, как исправить ее. А та штука в нас, та тайная пружинка, которая одна только и дает смысл жизни, та штука в нас, которая одна только и живет, одна только и способна ощущать радость и боль, желать счастья, испытывать счастье, – она неизвестна, о ней ничего не знаешь, совсем ничего, и если она занеможет, то уж ее не поправишь. Разве это не дикость?»

Получается, нашей прекрасной планетой управляет неосознанная часть нашего подсознания! Может быть, здесь и кроется ключ к разгадке парадокса? Это и есть причина конфликтов, войн и катаклизмов?

Мы приходим в этот мир и уходим в иное бытие, так и не познакомившись с самым важным человеком своей жизни, так и не узнав, какой характер был у него, какие мечты, в чем была его истинная радость, боль или печаль...

Каждый человек тратит бесценное время и витальную энергию на изменение окружающих, страны, общества, но остается неизменным самое важное – он сам. Мы привыкли обсуждать глобальные проблемы, заботиться о чем угодно, но не замечаем вопросов, лежащих на поверхности. Мы навострились не замечать, о чем «думает» наше сознание, каковы наши истинные намерения и чувства.

¹ Герман Гессе – немецкий писатель и художник, лауреат Нобелевской премии. Цитата из сборника «Душа ребенка. Клейн и Вагнер. Последнее лето Клингзора» (1946).

Перед тем как взять на себя управление жизнью других, мы должны научиться управлять штурвалом того единственного корабля, капитана которого видим каждый день в зеркале. Именно от нашего «внутреннего человека» зависит качество жизни и судьба – судьба близких, бизнеса, страны. Только от него – и ни в коем случае не от качества маски, что он привык носить.

Все, абсолютно все в этом мире начинается с личности. Если у отдельно взятого человека есть осознанность мыслей и действий, если он живет в гармонии, с пониманием принимая свои ценности, смыслы и предназначения, то и у сообщества людей тоже все будет в порядке. У команды, организации, страны, планеты – у всех нас, всего человечества, у всех все будет хорошо!

Но где об этом говорят? Где учат, как уважать, как вызывать и сохранять доверие и, наконец, как любить? Любить себя, свою работу, близких, уважать коллег, доверять миру? Где нам рассказывают о важности характера, о важности принятия себя, о важности общечеловеческих ценностей? В школе, в вузе, в соцсетях, на улице или, может быть, в семье? Достаточно ли иметь хорошее образование для достижения успеха? Вряд ли. Для того чтобы быть успешным, помимо знаний, компетенции, навыков, необходимо еще нечто очень важное. Вы спросите – фортуна? Нет, для того чтобы поймать птицу счастья за хвост, необходимо иметь смелость и желание развивать собственный характер.

ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК

Основные усилия мы должны направлять на развитие собственного характера, который, подобно корням, поддерживающим огромное дерево, часто бывает невидим для других. Но именно благодаря уходу за его корнями мы в итоге и видим плоды.

Стивен Кови²

На мой взгляд, современный человек слишком много внимания уделяет развитию навыков, получению знаний и компетенций, не обращая внимания на то, что для успеха требуется хороший фундамент – сильный характер. На самом деле самый мощный ресурс достижения успеха – это характер, который так и остается недоработанным.

Для начала разберемся: а что значит – характер? Характер – совокупность свойств и качеств личности, которые накладывают определенную печать на все ее проявления и деяния. Черты характера определяют тот или иной образ поведения человека, образ его жизни. Характер – сущность человека, и он не должен «жить» отдельно, своей жизнью. Если долго подавлять свою природу, она может стать непредсказуемой, образно говоря – выскочить из-за угла и повести себя самым дурным образом в самый неподходящий момент.

Познать свой характер – вот что я считаю самым важным в пути к успеху. А если что-то не нравится, вспомните – мы решили не надевать маску, а менять именно характер.

Разве характер можно изменить? – удивитесь вы. Да, характер не константа, с ним можно и нужно работать. Ученые уже доказали: мозг может и должен меняться в течение жизни. Он необыкновенно подвижен, быстро преобразуется, в науку даже вошло такое понятие, как нейропластичность³, о которой стали говорить сравнительно недавно. В течение XX века было общепринятым мнение, что головной мозг остается неизменным после завершения формирования в детстве. Но это мнение теперь меняется под действием результатов новых исследований, утверждающих, что мозг сохраняет пластичность после периода детства. Нейропластичность относится к процессам возникновения или разрушения связей и нейрогенезу. Ее роль широко признается современной медициной и психологией как явление, позволяющее развивать характер, менять личность через внутренние трансформации.

В современном обществе никто особенно не задумывается об изменениях собственного характера, не принято и говорить об этом, так как много лет мы все заблуждались, думая, будто характер не подлежит изменениям. Я хочу, чтобы вы обратили внимание на свой характер – как основной ресурс для достижения всего лучшего в своей жизни, путь гармонизации себя и окружающего мира.

Нам может не нравиться характер другого человека, но на него мы повлиять не можем. А на себя – можем, если только захотим.

Наша жизнь – путешествие со взлетами и падениями, и, только обратив внимание на себя, сделав упор на самоусовершенствование, на создание лучшей версии себя, мы в состоянии изменить свою судьбу. Я считаю, что каждый человек, уже ступив на порог сознательной жизни, должен задуматься в первую очередь о знакомстве с самым важным человеком своей жизни – с самим собой.

² Стивен Кови – американский консультант по вопросам руководства и управления жизнью, автор многих книг, в том числе бестселлера «Семь навыков высокоэффективных людей».

³ Нейропластичность – свойство человеческого мозга, заключающееся в возможности изменяться под действием опыта, а также восстанавливать утраченные связи после повреждения или в качестве ответа на внешние воздействия.

А фикус тащите с собой?

Мужчина пришел в гости к приятелю. Они вместе провели хороший вечер. Ему предложили остаться. Ночью у него разболелся живот, и, чтобы не тревожить хозяев, он решил далеко не ходить и воспользовался большим фикусом в гостиной, где спал. Он уехал рано утром, пока хозяева спали. Прошли годы, как-то он встретил приятеля на улице и стал интересоваться, как дела. А тот ответил: «Дела-то хорошо, но вот с квартирами у нас беда! Уже пятую меняем, но безрезультатно – все равно воняет». Наш герой смущенно спросил: «А фикус? Фикус вы так и таскаете с собой?»

Анекдот

Ты можешь менять города, страны, мужей, жен, руководителей и подчиненных, но, если не менять свой характер и не управлять собой, ошибки и неудачи будут повторяться снова и снова. Наш характер, как тот фикус из анекдота, будет напоминать о себе.

Не так важно – руководитель ты большого концерна или домохозяйка, управлять своей жизнью и судьбой важно для каждого. Зрелость не зависит ни от должности, ни от прожитых лет. Можно быть молодым, но уже зрелым человеком, а можно прожить всю жизнь, так и не познав себя. Способен ли человек управлять собой, если совсем не знаком с объектом управления – своим характером?

Составляющая часть характера личности человека – его привычки. Мы формируем привычки, а привычки формируют нас. Каждая привычка – система стойких соединений нейронов. Почему привычки нелегко изменить? Дело в том, что за ними стоят связи нейронов, которые при подаче импульса действуют по заданной схеме, идут по определенному пути.

Характер – некий набор автоматических реакций. Автоматические реакции, безусловно, помогают нам, дают возможность быстро ориентироваться. Многие вещи мы делаем «на автомате», не задумываясь. И если есть устойчивая привычка реагировать определенным образом на вызовы внешнего мира, мы будем одинаково реагировать на одно и то же событие изо дня в день. С одной стороны – это прекрасно. Представьте, что стакан падает, а мы начинаем анализировать, что нам делать? Как лучше реагировать? Какие мышцы напрягать? Конечно же, мы автоматически ловим его и спасаем ситуацию. Или на нас нападают, наша реакция автоматическая, и мы, долго не задумываясь, реагируем. Тоже отлично – мы действуем на уровне рептильного мозга, на уровне инстинктов: бей, беги или замри. С другой стороны, хорошо ли жить полностью «на автомате», не задумываясь о важном, о том, что помогло бы улучшить качество жизни? Что-то делать иначе. Иметь право выбора реакции на разные ситуации – реагировать осознанно, почувствовав, что между стимулом и реакцией есть пространство, есть множество вариантов реагирования. А мы чем-то похожи на собаку Павлова: есть сигнал – есть слюноотделение, и не важно, что пищи нет, главное – лампочка горит!

«Меня все раздражают», – говорит вспыльчивый человек. При этом не задумывается, почему именно он так реагирует, почему проявляет агрессию и вообще не ведает, что есть другой вариант реагирования.

Он действует на уровне автоматических реакций, без осознанности, и становится ведомым, рабом своего характера. Характер начинает управлять судьбой человека, а не человек – своим характером.

Нейробиология утверждает, что связи, возникающие в мозге, являются биологической основой для привычек и условных рефлексов. Иначе они называются *паттернами* – стойкими рисунками поведения, связями нейронов в мозгу. Один набор привычек и реакций мы полу-

чаем по наследству, другой – формируем неосознанно в детстве. Многие могут даже знать (в лучшем случае) о своем непростом характере и признаваться: «Да, у меня непростой характер, но ничего поделать с собой не могу».

Вы уже знаете, что мозг пластичен и может меняться, если только мы этого захотим. Но оказывается, мы не только способны менять характер и привычки. После того как поменяли характер, разрывая старые шаблоны поведения, мы в состоянии даже изменять свои гены.

Когда-то эта новость поразила меня. Наука доказала, что после того, как человек меняет свой характер, изменения закрепляются в гено типе человека. Разрываются старые паттерны, и организм начинает разрабатывать новые. Со временем они крепнут, окончательно и бесповоротно вытесняя старые, и фиксируются на уровне генов. Получается, у нас всегда есть шанс не только улучшить собственный характер, но и сделать бесценный вклад в природу будущих поколений.

Чтобы было понятно, давайте включим воображение и представим, что где-то в маленькой деревушке, где все знают друг друга, а фамилии в роду созвучны соответствующим человеческим качествам, родился мальчик. Родился в семье, где все члены семьи необычайно жадны. Мальчик – из рода жадных, и в деревне знают, что род этот издавна славится корыстолюбием. Растет мальчик в семье, где все привычки и все действия имеют в своей основе скупость. И он не видит, не осознает свой характер, свою алчность – несмотря на то, что в деревне уже пальцем показывают на него и замечают за ним эту слабость. Представим, что в какой-то момент к нему придет озарение и он вместо того, чтобы агрессивно отрицать, увидит и осознает, что на самом деле у него есть серьезная проблема, захочет исправить ситуацию и начнет работать над своим характером. С этого момента случится чудо – по мере того как он будет меняться, будут меняться и его гены. Значит, если когда-то у него родится ребенок, он подарит ему совершенно новые, измененные гены, свободные от порока жадности.

Вселенная всегда готова помочь нам в эволюции. Наш мозг меняется, в нем закрепляются новые привычки, появляются новые паттерны.

Получается, осознанный шаг одного человек может повлиять и улучшить генотип целого рода! В истории известны и противоположные случаи, когда один человек, серьезно нарушив законы Вселенной, вместе с материальными ценностями передает потомкам генетические болезни.

Давайте еще раз посмотрим на цепочку таинственной трансформации: человек осознает свои отрицательные черты, начинает над собой работать, меняется. А когда меняется он сам, вслед за ним меняется и его судьба, его гены и все будущие поколения. Посудите сами, разве это не чудо? Не хотите поработать над хорошим генотипом своих поколений? Думаю, такой подарок намного важнее, чем материальные блага, порой нажитые нечестным путем, чреватые слабой генетикой и разными заболеваниями.

Мы можем и должны меняться. Для меня смысл жизни именно в эволюции разума. Человек способен расставаться со скверным характером, с прежними реакциями, разрывать круг порочных наклонностей, помогая себе и будущим поколениям. Мы можем создавать нового себя, решительно меняя то, что нам не нравится. Можем двигаться по спирали вверх, осознавая прежние ошибки и находя свежие решения, создавая новое видение. Нового себя.

Меня свое видение, мы меняем поведение и привычки. В результате изменяются стимулы, которые посылаем в окружающий мир, и мы поднимаемся на следующий уровень развития.

Происходит квантовый скачок сознания, и человек начинает по-другому вибрировать. Новые стимулы запускают ответные реакции окружающего мира и кардинально меняют жизненные ситуации, в которые мы попадаем. Таким образом, меняя свое сознание, мы в состо-

янии изменить судьбу. Но случится это лишь тогда, когда мы вместо того, чтобы пытаться исправлять других, надевать удобные маски, ныть и ходить по кругу, начнем использовать жизненную энергию в поиске себя.

Поведение и характер

Адекватно ли поведение характеру? Многие думают, будто это одно и то же. Но это не так. Не всегда поведение отражает нашу природу. Поведение – внешнее проявление в окружающем мире, и оно часто отвечает на вопрос: кем я хочу казаться?

Что же важнее – характер или поведение? Когда я обращаюсь с этим вопросом к аудитории, ответы получаю самые разные. Но чаще всего люди считают, что главное – поведение. Иными словами, внешние проявления для нас часто значат больше, чем внутренние. Проще говоря – то, чем я хочу казаться, важнее того, кто я на самом деле!

«Человек должен быть воспитанным и следить за своим поведением», – возражают мне слушатели. Но согласитесь, человек, который должен себя вести «правильно» и поэтому не хамит (воспитание не позволяет), кардинально отличается от того, у кого в характере априори присутствует уважение к людям и он просто не способен хамить.

Для зрелого человека поведение – производное от характера и особенно не отличается от его сути. Люди, у которых поведение является продолжением характера, – это цельные, конгруэнтные люди. У такого человека есть согласованность во всех проявлениях: думает, чувствует, говорит, делает. Поведение – внешнее проявление человека, сердцевина же – его характер, намерения, мотивы, ценности.

Вспыльчивый человек может сдерживать свой гнев, если это необходимо, но все равно кардинально отличается от того, кто вовсе не реагирует на ситуацию и не раздражается. Несмотря на то что внешне их поведение одинаково, внутреннее содержание совершенно различно. Вспыльчивый часто возмущается и по пустякам, но никогда не догадывается, что его характер является источником гнева.

По-хорошему, поведение должно вытекать из характера. Но мы живем поверхностно, где необходимо – надеваем маску и не доходим до глубины, до своей истинной сути.

Человек может быть недоволен окружающими и думать: «Почему ко мне относятся так плохо? Почему не уважают? Почему меня окружают лишь неприятные люди? Почему так неудачно все складывается: жена невыносима, руководитель – зануда, подчиненные ужасны, соседи плохие?» И даже не подозревает, что источником всех бед является его характер! Может быть, на уровне поведения человек что-то и корректирует, дабы угодить там, где ему это выгодно. Но кардинально ничего не меняет – потому что не видит причинно-следственной связи. Ведь для того чтобы перестроить что-либо в корне, необходимо работать с характером, отвечать на сложные вопросы. Например: что я могу изменить внутри, чтобы взаимодействовать с внешним миром более гармонично? Каким образом притягиваю в мою жизнь эти ситуации и этих людей? О чем они мне говорят? Как проявляется мой характер в этих ситуациях?

Характер соткан из множества установок, полученных при рождении. Они образуют нашу картину мира, а она – волшебный бинокль, через который мы смотрим на этот мир.

Очень наглядно иллюстрирует вышесказанное модель «Айсберг» американского психолога Пола Вацлавика. Видимая часть айсберга – поведение, навыки, отношения, действия, компетенции. То есть все, что я демонстрирую внешнему миру. Все тренинги soft skills в основном работают в этой области личности, «накачивая» навыки и компетенции. Например: хотите хороших коммуникаций – следите за телом, принимайте открытую позу. Иногда вам даже могут дать рекомендации, сколько раз моргать и как жестикулировать, чтобы вызвать доверие у собеседника. Хотите быть харизматичным – наращивайте уверенность, смотрите в глаза собеседнику, дабы показать, что заинтересованы в нем (а то, что на самом деле абсолютно не заин-

тересованы, не важно). Получается, нас учат навыку, «очищенному» от психики человека, от его характера и поэтому не имеющему никакой глубины. Что думает, что чувствует при этом личность – уже не имеет значения. Главное по этой теории – выдавать то, что нужно в этот момент для достижения цели.

Но у айсберга есть и скрытая часть, намного мощнее надводной. Она подобна той, на которую когда-то натолкнулся «Титаник». Это так называемый «жесткий диск» человека, который является скрытым смыслом его существования. Именно в нем кроются истинные цели нашего поведения, мотивы поступков, скрытые убеждения, истинные ценности, тайные установки. Я предлагаю разобраться именно с этой частью вашей личности. Ведь если тренировать лишь навыки, не учитывая сущность, все быстро вернется на круги своя. Или же вы будете все время ходить в маске, потеряв связь с собой и вкус «подлинности».

Вы сами знаете, что можно проходить тренинги, прокачивать различные навыки, но пройдет несколько дней, и все опять будет как раньше. Ничего не поменяется, потому что навыки будут искусственно выращенными, поверхностными, очищенными от сути, не вашими. На самом деле намного эффективнее смотреть вглубь, находить причины своего поведения, стараться понять себя, и если что-то вам не нравится, меняться изнутри, а не поправлять маску.

Снимите маску, сударь!

Мы живем в мире, где похороны важнее покойника, где свадьба важнее любви, где внешность важнее ума. Мы живем в культуре упаковки, презирающей содержимое.

Эдуардо Угес Галеано⁴

Когда-то все мы были маленькими. Злились, радовались, иногда казались смешными, местами выглядели глупо, но были – настоящими. Мы жили согласно нашим чувствам, своей сущности.

И что же случилось, когда стали взрослыми? Мы начали больше заботиться о том, как казаться хорошими. Не быть, а казаться. Стали выдавать видимость за реальность, больше волноваться о внешнем, нежели о внутреннем.

Маска прочно вошла в нашу жизнь, иногда кардинально отличаясь от нашего существа. Тогда возникает вопрос: кто проживает эту жизнь – вы или маска?

Мне часто говорят: «Я стараюсь изо всех сил, улыбаюсь, делаю все «как надо», но все равно получаю негативное отношение к себе со стороны окружающих. А вы говорите мне о зеркальном мире. Если мир зеркален, почему на мою улыбку я получаю негатив?»

Как вы думаете, отчего случаются подобные истории? На самом деле тому могут быть самые разные причины, но одна из них очевидна: не всегда наши действия и слова отражают подлинные чувства и суть. Мы часто надеваем удобные маски, в то время как внутреннее состояние говорит, а иногда и кричит о совершенно ином.

Мы улыбаемся, соглашаемся, выказываем дружелюбие, а на внутреннем уровне, глубоко в душе, чувствуем противоположное. Наши намерения, мысли, чувства не соответствуют тому, что происходит снаружи, на уровне поведения.

Может быть, вы, как и многие другие, думаете, будто решающими для нашей судьбы, коммуникаций, отношений являются внешние проявления, поведение? Нет, это глубокое заблуждение. Важнее всего – внутреннее состояние, чувства, эмоции, намерения, мысли.

Все это в совокупности и составляет суть и качество той энергии, которую мы передаем при общении с другими людьми. Конечно, мы – социальные существа, и нам необходимо принимать различные образы. Но согласитесь, иногда маски становятся настолько важными, что мы забываем о самом главном: о себе и своих чувствах. Общение с людьми вовсе не происходит на уровне поведения, как нам кажется. Мы также являемся и энергетическими существами, и эмоции как раз обеспечивают качество энергии, которую транслируем во внешний мир и собеседникам.

⁴ Эдуардо Угес Галеано – уругвайский журналист, писатель.

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.