

**#ЭКОПОКЕТ**

**Анастасия Богачева**

# **ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН**

**КАК ПРИНЯТЬ ИЗМЕНЕНИЯ  
В СВОЕЙ ЖИЗНИ**



**THE  
BEST**





#экопокет

Анастасия Богачева

**Время перемен. Как принять  
изменения в своей жизни**

«Питер»

2021

УДК 159.942.5  
ББК 88.352

**Богачева А.**

Время перемен. Как принять изменения в своей жизни /  
А. Богачева — «Питер», 2021 — (#экопокет)

ISBN 978-5-4461-1784-0

В последнее время есть ощущение, что мир стал меняться слишком быстро? Вам кажется, что вы ничего не успеваете? Ваши силы уже на исходе? Эта книга предназначена тем людям, которые хотят быть готовыми к любым переменам, большим или маленьким, будь то пандемия коронавируса или отключение горячей воды во всем доме. Изменения требуют готовности и адаптации, но эти навыки не возникают сами по себе. Автор предлагает программу по развитию личной стрессоустойчивости и адаптированности к любым трудностям, которые подбрасывает нам время. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.942.5  
ББК 88.352

ISBN 978-5-4461-1784-0

© Богачева А., 2021  
© Питер, 2021

## Содержание

Изменения неизменны	6
Вынужденное предисловие	8
Часть I	11
Почему мы боимся перемен	11
Глава 1	13
Чтобы выйти из зоны комфорта, в нее нужно войти	13
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Анастасия Богачева**  
**Время перемен. Как принять**  
**изменения в своей жизни**

**#ЭКОПОКЕТ**



© ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «#экопocket», 2021

© Анастасия Богачева, 2021

## **Изменения неизменны (философское вступление)**

Мир меняется. После ночи приходит день, а после зимы – лето, из цветка получается ягода, а гусеница становится бабочкой. Люди испокон веков подстраивали свою жизнь под сезонные изменения: зимой одевались теплее, осенью прятались от дождя. Но эти изменения были регулярными, привычными и, главное, неспешными.

Однако были и такие перемены, которые вынуждали людей целиком менять сложившийся жизненный уклад. Например, глобальное изменение климата вызвало Великое переселение народов: сопротивляться погоде бессмысленно, пришлось адаптироваться. Не сказать, что адаптация прошла безболезненно: поначалу мирная откочевка племен хунну постепенно превратилась в нашествие гуннов, отчаянно боровшихся за место под солнцем с оседлыми цивилизациями. Вновь прибывшие, которых римляне называли варварами, победили. Изменился ход истории.

Потом в жизнь людей вторглись механизмы: в XIX веке одна за другой прошли две технические революции. Оглушенные масштабами перемен, люди опять пытались им сопротивляться: луддиты разрушали машины, потому что механизмы вытесняли их из производства, лишая возможности заработать на пропитание. Священнослужители предавали анафеме паровозы как огнедышащие исчадия ада, а фермеры утверждали, что коровы, испуганные грохотом тракторов, переставали давать молоко. Но паровозы и трактора прочно утвердились в жизни. Изменения вновь победили. Людям и коровам пришлось адаптироваться.

Мир заметно ускорился: заводы работали вне зависимости от времен года, жизнь стала измеряться не днями, а часами. Появилось поточное производство, в ходе которого люди перестали видеть конечный результат своего труда: рабочий на конвейере смотрел только на гайки, которые он должен был завинчивать, и не видел итоговый продукт, который собирал. Ощущение собственного влияния на ситуацию стало значительно меньше, а потому подстраиваться под происходящие перемены стало труднее.

Потом почти подряд прогремели две мировые войны (и это я не считаю постоянные локальные конфликты), в ходе которых быстрая адаптация стала синонимом выживания. Вдобавок войны потребовали от людей невероятного напряжения сил, вырвали их из привычного размеренного ритма, а взамен предложили еще большее напряжение для восстановления разрушенного хозяйства. В сознании изменения прочно связались с угрозой для жизни.

Потом наступило затишье. Жизнь стала размеренной: смену отработал – и домой. Отпуск по графику, повышение за выслугу лет, гарантированная пенсия. Прогресс на месте не стоял, но он был очень мирный: появилась бытовая техника, освободившая много времени для отдыха. Потом в Советском Союзе и вовсе наступил период, который позже назвали «застой». Изменений не было практически никаких, поэтому у людей практически отключилась часть психики, отвечающая за адаптацию.

А потом почти одновременно рухнул СССР и пришла Цифра.

И мир перевернулся.

Он сразу стал очень маленьким: теперь можно быстро добраться на другой конец света. Никаких согласований и комиссий: оформляй визу, садись в самолет – и самое позднее на следующий день ты будешь в другом полушарии.

Мир сразу стал очень тесным: теперь в любой момент можно донести информацию почти во все страны, ежедневно общаться с жителями разных континентов, узнавать их новости и делиться своими.

Мир сразу стал очень быстрым: интернет сделал новости с конца света доступными практически в ту же секунду всему остальному человечеству. Открытия, модные новинки, инновации в привычных сферах – придумано множество слов для обозначения хлынувшего потока изменений.

И в мире сразу стало очень мало места для работы людей: гайки на конвейере научились крутить роботы, все больше и больше профессий теряют свою актуальность. И люди, посвятившие им всю жизнь, ощущают потерю собственной значимости. Перемены вновь подтвердили грозную связь с выживанием.

Конкуренция переместилась с улицы в офис: теперь за покупателя борются компании в целом, а каждый отдельный человек вынужден или состязаться за место в системе, или выпадать из нее. Но для «выпавших» жизнь не становится легче: индивидуальным предприятиям все труднее конкурировать с транснациональными гигантами и в любом случае приходится играть по навязанным правилам. Только одиночки способны на прорыв, но их по всей планете можно пересчитать по пальцам.

Что же делать обычному негениальному человеку? Можно сбежать от информационных технологий, уйти в тайгу или пустыню и вести отшельнический образ жизни. Вернуться к прошлому: жить в деревянной избушке в прямом смысле слова в гармонии с природой, вставать с рассветом и ложиться с закатом, питаться натуральными продуктами и получать прочие простые радости жизни. А заодно самостоятельно пахать, сеять, охотиться, рыбачить, ухаживать за скотиной и добывать еду иными деревенскими способами: ведь чтобы ее покупать, нужны деньги. Большие деньги, чтобы лежали в банке, а на проценты можно было бы жить (мы же спрятались от Цифры, значит, интернета в избушке нет, потому что, если он там есть, это и не бегство вовсе, а «работа на удаленке»).

Еще можно самостоятельно инициировать изменения в своей компании по принципу «если хаос нельзя победить, то его нужно возглавить». Тогда требуется иметь хорошее воображение, уметь предлагать, красочно описывать и эффективно продавать свои идеи, увлекать за собой людей и вдобавок добиваться обещанного результата. При этом нужно быть готовыми, что ваши изменения окажутся угрозой для кого-то другого и встретят мощное противодействие с его стороны.

Можно устроиться в компанию, где ничего не меняется со времен царя Гороха. В которой носят со стола на стол бумаги, печатают одним пальцем или вовсе пишут и чертят от руки, где обед строго с 13:00 до 14:00 и рабочий день заканчивается в 18:00. Но тогда надо быть готовыми к маленьким зарплатам или иметь дополнительный заработок. И уметь драться под ковром, потому что таких стабильных местечек мало, а желающих туда попасть – много.

Можно, конечно, еще удачно жениться или выйти замуж, целыми днями заниматься любимым хобби, но, как пелось в одной популярной песне, «принцев мало и на всех их не хватает».

Но можно научиться адаптироваться к переменам. Об этом и пойдет речь в книге.

## Вынужденное предисловие

Кризис 1998 года я встретила на пороге ЗАГСа. Мой тогда еще будущий муж ворчал, что я постоянно ношу с собой всю зарплату целиком, а тут мы 16 августа, как сейчас помню, в 18:45, гуляли по городу и догуляли до ювелирного магазина. Охранник уже собирался закрывать дверь, но нас пропустил. Прилавок с обручальными кольцами был около входа, мы быстро выбрали два кольца и, чтобы их оплатить, выгребли не только все деньги из кошелька (хорошо, что они там были!), но и мелочь из карманов.

Семнадцатого августа был объявлен дефолт. С одной стороны, сбережений мы не потеряли, но с другой – на ближайшие дни у нас не было денег даже на еду. Пережить самый тяжелый период помогли многолетние запасы домашней консервации. С тех пор я не ем консервированные кабачки.

Некоторое время спустя на работе мне предложили возглавить отдел продаж, который вместо того, чтобы быть «добывающим», странным образом умудрялся балансировать на грани убытков. Не останавливая работу отдела, мы с двумя коллегами полностью реформировали все процессы, и через месяц отдел принес первую прибыль.

Потом я открывала новые автосалоны, руководила двумя одновременно, научилась управляться со множеством дел сразу и в конце концов поняла, что хочу уйти на тренерскую работу и делиться опытом проведения изменений, реформ и просто прохождения трудных периодов жизни.

В сентябре 2008 года я была в экспедиции на Алтае, а когда вернулась, коллеги спросили, знаю ли я, что в мире кризис. Поначалу казалось, что в этот раз он нас не коснется, но с каждым днем обстановка ухудшалась. Весной 2009-го мою маму положили в больницу с подозрением на инсульт, а на работе ликвидировали подразделение, в котором я работала, и, соответственно, забрали служебную машину.

Я взяла кредит (напомню, на дворе весна 2009-го, кризис еще не достиг дна) и купила собственный автомобиль: маму нужно было возить по врачам. Все друзья крутили пальцем у виска, но у меня на руках была больная мама и ее нужно было доставлять в поликлинику и обратно. Я научилась водить машину, глядя в бортовой компьютер не на среднюю скорость, а на средний расход топлива. Я вела скрупулезный подсчет каждой копейки в самом прямом смысле. Делила платежи на те, которые нужно сделать до маминой пенсии, и те, которые можно сделать после.

Потом меня пригласили помогать переводить большой холдинг с продажи автомобилей масс-маркета на премиум-сегмент, и там пришлось работать не столько с техническими изменениями, сколько с сознанием каждого сотрудника. Это был период активного применения на практике всех приемов и методов переживания изменений, которые я сама для себя сформулировала.

Осенью 2014-го мы с мужем решили навсегда уехать из города и купили дом в пригороде.

Пятнадцатого октября подписали ипотечный договор, а 31-го рубль обрушился. В феврале муж остался без работы. Пока он переквалифицировался на другую специальность, я параллельно с тренингами вела исторические экскурсии и писала статьи.

Потом все начало приходить в норму, и как-то так получилось, что меня стали все чаще и чаще приглашать проводить программы, связанные с управлением изменениями. На этих тренингах почти всегда вставал вопрос: а что при хронических переменах в организации испытывают рядовые сотрудники?

Помню, я вела курс по изменениям для высшего руководства одного градообразующего предприятия. Директор озвучил простую дилемму: если завод переоборудовать современными



технологическими линиями, то нужно будет уволить две тысячи человек из трех. Другой работы в городе практически нет. Бизнес требует прибыли. Что делать?

Стратегическая сессия шла два дня. В результате руководство завода нашло решение своей ситуации, а у меня возникла идея написать эту книгу Книгу для рядовых людей и про рядовых людей, во многом зависящих от решения начальства, не всегда понимающих, к чему эти решения должны привести и как успеть за полетом мысли сильных мира сего.

Стала собирать материал и обнаружила: проблемы, с которыми сталкиваются люди при наступлении изменений, в большинстве случаев похожи, их можно разделить на несколько групп, что я и решила сделать.

Я убедилась, что вне зависимости от отрасли бизнеса и от ранга человека во время кризисов мы все действуем по приблизительно одинаковому алгоритму: сначала затихаем в ужасе, не веря своим глазам и ушам, потом дружно ищем виноватого, потом даем волю эмоциям, впадая в гнев или в панику, затем мучительно ищем решение. Не найдя, проходим круг по новой: крах надежд на внезапное избавление, поиск виновных, эмоции, бросок в другую сторону – и так до бесконечности, пока не наступит облегчение или «оно само не рассосется».

Приглядевшись, я заметила, что эта закономерность просматривается не только во время масштабных экономических кризисов, но и при небольших и не слишком кардинальных изменениях.

В каком-то смысле резкие и тяжелые перемены пережить легче: греет осознание, что оказываешься в подобной ситуации не в одиночестве, поблизости есть кто-то, у кого можно спросить совет или просто подсмотреть, что и как он делает, и попытаться изобразить нечто похожее. Если же изменения маленькие, то их часто и назвать так сложно, но они валятся на голову, только успевай поворачиваться.

Вот только усталость от таких изменений приходит едва ли не большая, чем при серьезных кризисах. Это как с физическими нагрузками: динамические – в движении – мы переживаем легче, а вот статические – неподвижные – гораздо труднее. Кто выполнял упражнение на укрепление мышц живота и спины под названием «планка», может это подтвердить. Дело в том, что в динамике за счет смены положений тело успевает немного отдохнуть. В статике такой возможности нет.

То же и с изменениями: когда оно одно большое, все происходит очень динамично, люди мобилизуются и находят силы это пережить, а потом с чистой совестью выдохнуть и расслабиться. Когда же мелкие изменения идут одно за другим, мобилизации не происходит, ситуация кажется статичной, отдыхать вроде бы не от чего, а усталость накапливается: в виде раздражения, постоянного недовольства ситуацией, снижения работоспособности и ухудшения взаимоотношений в первую очередь с семьей, а потом и с более далеким окружением.

И надо же такому случиться: пока я готовила книгу к печати, разразился кризис такого масштаба, что, думаю, даже когда она будет опубликована, мы не успеем к этим изменениям адаптироваться.

Что характерно, кризис 2020-го снова подтвердил описанную последовательность событий. Мы в очередной раз сначала не верили, что вирус распространится, потом обсуждали теории мирового заговора, потом в панике бросились делать запасы и только потом, оказавшись дома, принялись оценивать ситуацию. Таким образом, общий алгоритм действий повторился, и я решила разбить эту книгу на две части.

В первой подробно рассматривается универсальный алгоритм адаптации к переменам, объясняются причинно-следственные связи и приводятся доказательства со ссылками на первоисточники. Там же предложены методы, как проживать медленные текущие изменения от старта до финиша.

Во второй части даются практические рекомендации, как себя вести в эпоху глобальных изменений, кризисов и всеобщего панического настроения. Это тоже проверенные данные, отработанные на кризисах 1998, 2008 и 2014 годов.

В книге много упражнений. Одни желательно сделать письменно, прямо здесь, на страницах книги. Над другими нужно поразмыслить и постараться применить на практике. Но главное условие – это быть честными с самими собой. Ведь адаптироваться к изменениям предстоит именно вам, и если вы от себя будете утаивать проблемы, никто их не сможет решить.

Некоторые упражнения дают результат только при их регулярном выполнении, и может показаться, что они рассчитаны исключительно на адаптацию к мелким текущим изменениям. Это не всегда так. Во второй части я поясню, как эти упражнения можно применять в экстренных случаях.

Вам может показаться, что часть заданий не подходит к вашей уникальной ситуации. Это нормально, я же пока с вами незнакома. Но эта книга не роман, ее не обязательно читать последовательно от корки до корки. Вы можете в любой момент перейти к нужной главе, можете вообще читать с конца, словом, поступать так, как вам будет комфортнее.

Обещаю рассказывать только об инструментах, за достоверность и эффективность которых могу поручиться, потому что применяла их лично либо их использовали хорошо знакомые мне люди.

Самое время не ждать пресловутого понедельника, с которого мы обычно начинаем новую жизнь, а стартовать прямо сейчас: плавно разгоняясь и выходя на новые для себя обороты.

## **Часть I**

### **Универсальный алгоритм адаптации к изменениям**

#### **Почему мы боимся перемен**

Страх перед изменениями – это нормально. Древний защитный механизм давным-давно выработал такую цепочку: если я лежу на полянке, значит, мне не нужно убегать или драться, спасая свою жизнь. Следовательно, если я лежу, значит, я в безопасности. И наоборот. Если мне стало тесно на этой полянке или на ней кончилась пища, то я пойду искать другую полянку, но вместо нее легко могу найти неприятности. Отсюда вывод: что-либо менять всегда опасно. И на всякий случай мы продолжаем лежать на условной полянке, потому что не хотим неприятностей. Инстинкт самосохранения в действии.

Современные люди далеко ушли от природы, и поверх инстинкта наслоились другие причины не любить перемены. Мы настраиваемся на определенный ход событий и, когда он вдруг нарушается, обижаемся, что кто-то посмел сбить наши планы. Обидно вдвойне, когда этого «кого-то» невозможно найти и наказать. Получается как в «Служебном романе»: «Почему умер? Я не давала такого распоряжения!»

Другой вариант. Мы с большим трудом освоили новую деятельность. Старались, вкладывали душу и силы, а вдруг раз! – и все изменилось, выстраданная работа оказалась не нужна. До слез жаль собственных усилий, и, конечно, возникает отторжение новшеств, которые свели все на нет.

Или так: все было тихо и спокойно, привычно, понятно, что и как нужно делать, получалось хорошо, результаты доказуемы и проверяемы. Вдруг – изменение. И тут же возникает страх: «Справлюсь ли я с новыми задачами? Хватит ли сил, знаний, навыков? Что будет, если не справлюсь? А если уволят?»

Еще один источник для беспокойства – возраст. Совершенно очевидно, что ребенок способен изучить новое быстрее и эффективнее, чем взрослый, а уж тем более пожилой человек. Появляются сразу две линии сопротивления: первая – технологиям, которые приходится осваивать с таким трудом, продираясь через иностранные термины. Вторая – самим функциям, для которых эти технологии предназначены.

Вообще, это отдельная тема для размышления. Люди старшего возраста не привыкли громко кричать о своих достижениях, в эпоху их молодости это расценивалось как хвастовство и считалось неприличным. Их воспитывали, что «я» – это последняя буква в алфавите. А новая жизнь диктует совершенно противоположные правила: теперь весь мир должен знать, что я съел на завтрак и какие смешные уши у моего котика. Непонятно, не всегда приятно, а потому неприемлемо. А раз неприемлема форма – неприемлемо и содержание, значит, все эти соцсети, электронные рассылки, электронный документооборот и вообще все идущее через интернет вызывают только обобщенный стон «Куда катится этот мир!» и стойкое нежелание осваивать цифровые технологии.

Мир и правда продолжает катиться, хотим мы того или нет. И подкидывает одно изменение за другим. Не успел автомобиль из роскоши стать средством передвижения, как уже объявлен вселенским злом, главным источником глобального потепления. Не успела одноразовая посуда облегчить организацию питания на пикниках и дачных вечеринках – экологи требуют ее уничтожения... Каждое новшество сопровождается сопротивлением и мощной рекламной шумихой, чтобы его преодолеть.

Все это одно за другим валится на голову любого из нас: изменения большие, маленькие, глобальные, микроскопические, стратегические, сиюминутные – и все требуют осознания, определения, что из этого является фактом, а что – истеричными домыслами вокруг, что основано на объективной необходимости, а что – лишь мода или «жареные газетные утки». Еще к первому изменению не успели приспособиться, а уже второе, от второго не оправились – третье в зените, на подходе четвертое, и все говорят о пятом. Где взять время, чтобы освоить новые навыки? Где найти силы, чтобы достичь нового результата? Конечно, хочется взвыть: «Хватит с меня изменений!»

Хорошая новость: даже к лавинообразным изменениям можно адаптироваться.

## **Глава 1**

### **Точка отсчета**

Вы, наверное, уже успели пролистать содержание книги и поняли, что сейчас пойдет речь о зоне комфорта. И вы абсолютно правы в своем недоумении: какая зона комфорта, когда все кричат: «Хватай мешки, вокзал отходит!»

Действительно, если под зоной комфорта вы понимаете некое райское местечко и блаженное ничегонеделание сутки напролет, то в эпоху изменений оставаться в нем может быть опасно для жизни. Но я постараюсь разубедить вас.

Если в школе вы хотя бы раз прыгали в длину, то наверняка обращали внимание, что перед прыжковой ямой всегда лежала доска. Она не просто отмечала место, с которого нужно было прыгать, но и обеспечивала жесткость в зоне толчка. И чем более жесткой была поверхность, от которой вы отталкивались, тем меньше сил тратилось на прыжок и тем лучше был результат.

В какой-то мере изменения – такой же прыжок. Только в легкой атлетике виден старт и финиш, а в случае с переменами можно определить только старт. Сколько лететь и как далеко приземляться, в любом случае зависит от силы изначального импульса. В изменениях можно обеспечить себе только одно: хороший разгон и твердый старт.

Очевидно, что изменение, начавшееся с твердых позиций уверенности, будет реализовано с меньшими усилиями, чем «стартовавшее» с зыбкой почвы. Поэтому первым делом нужно определить, как выглядят ваши твердые позиции уверенности.

Не спешите утверждать, что в наше время уверенности нет ни в чем. Вы же существуете? В зеркале отражаетесь? Как минимум можно быть уверенными в наличии собственного тела. Насколько вы им довольны – другое дело, эти вопросы не нужно смешивать. Именно оценки мешают нам создать твердые позиции. Ведь каждый из нас смотрит на окружающий мир по-разному, не зря говорится: на вкус и цвет товарищей нет.

Предлагаю с этого момента и далее опираться только на реально существующие факты.

### **Чтобы выйти из зоны комфорта, в нее нужно войти**

Еще в 1947 году американский психолог Курт Левин сформулировал модель управления изменениями, ее с тех пор многократно перефразировали, применяли различные фрагменты, но ничего более эффективного до сегодняшнего дня не предложили.

Она проста как все гениальное. Адаптация к изменениям состоит из трех шагов:

- 1) «разморозки» (осознания необходимости);
- 2) перехода (собственно изменения);
- 3) «заморозки» (фиксации достижений).

Другими словами, изменения – путь от одного состояния к другому, или, еще проще, это путь от одной зоны комфорта к другой.

Но позвольте, мы привыкли, что понятие «зона комфорта» – это нечто негативное! Из каждого утюга нам кричат: «Для развития личности необходимо выходить из зоны комфорта». Да, действительно, зона комфорта – это тупик, если в ней находиться слишком долго. Но именно долго. Это как в случае с тортом: если съесть кусочек – хорошо, вкусно, а если весь торт целиком за один присест – плохо станет сначала желудку, а потом всей фигуре.

То же с зоной комфорта. Каждому из нас необходимо время, чтобы насладиться результатами предыдущей борьбы (читайте: изменений), отдохнуть, почувствовать себя в безопасности. Образно говоря, «повалиться» на той самой «полянке», успокоить инстинкт самосохране-



ния. В зоне комфорта точно известно, что произойдет в ближайшее время, кто и как будет на это реагировать, как нужно к этому относиться и с кем можно это обсуждать.

Однако вы наверняка замечали, что, если долго валяться даже на самом любимом диване, в конце концов начинают болеть бока. Тело требует движения, мышцы хотят работать, кровь – циркулировать по венам. И мы встаем и идем, например, на прогулку. По сути, для тела наступают изменения: вот оно лежало, а теперь уже ходит.

Прямая аналогия с зоной комфорта: если долго «валяться на полянке», начинают «болеть бока», тело просит изменений, душа – роста. Неважно, куда именно: вверх, вширь, вглубь. И мы кряхтя встаем, потом потягиваемся уже с удовольствием, а затем начинаем движение. Мы вышли из зоны комфорта.

Но почему же так не хочется этого делать, даже когда душа начинает «болеть»?

Толковый словарь Ожегова определяет слово «комфорт» как «условия жизни, пребывания, обстановки, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют»<sup>1</sup>. Вот оно – спокойствие! Когда изменений вокруг слишком много, его остро не хватает и организм начинает его всеми силами требовать.

Другими словами, чтобы перестать нервно реагировать на меняющуюся реальность, нужно организовать себе зону спокойствия, пресловутую тихую гавань, в которой безопасно переживать шторм. Вот тут-то и начинается самое интересное.

Перефразирую знаменитую фразу из мультфильма: чтобы выйти из зоны комфорта, нужно сначала в нее войти. То есть для начала необходимо понять, что же для меня – и только для меня! – является таким пространством? Почему это сложно? Да потому, что при нынешнем уровне рекламы очень трудно определить, где наши желания, а где то, что навязали средства массовой информации.

Реклама сейчас везде. Она врывается в любимые фильмы, преследует в соцсетях, догоняет по сайтам, лезет в глаза с плакатов, мигает, привлекает, всячески притягивает внимание: «Ведь ты этого достойна!», «Мне достаточно лучшего!», «Бери от жизни все!».

Гендерное различие роли не играет: каждому нужно быть здоровым, красивым, успешным, побывать в экзотических странах, заняться экстремальным спортом, поселиться в элитном поселке и много чего еще. Кому же не хочется жить в таком же рекламно-красивом доме, делать такие же рекламно-красивые фотографии во время путешествий, хвалиться такой же рекламно-красивой фигурой!

Реклама идет еще дальше: несовершенство преодолимо, работай через пот, через усталость, через не могу и не хочу – и вся эта красота упадет к твоим ногам. Нет денег – возьми кредит, вот они, смешные проценты, оформление за полчаса – и желанный объект у тебя в доме!

Рекламщиков понять можно: их задача – сформировать спрос, обеспечить сбыт продукции. И часто действительно полезной и нужной: товаров для спорта, красоты, бытового комфорта. Откуда еще мы узнаем, что уже можно, допустим, не включать чайник вручную, а поручить это системе «умный дом»?

Реклама лезет в глаза и уши, а отключаться от нее и прислушиваться к себе мы не умеем. Если оглянуться назад, это тоже вполне понятно: кого-то с детства приучали слушать других – маму с папой, бабушек у подъезда, учителя, начальника, передовицу газеты, поэтому себя слышать он попросту не умеет. Ему важнее, «что станет говорить княгиня Марья Алексевна». Такие люди, может быть, и слышат свое «я», но не смеют в этом признаться даже себе, ибо считают собственные желания «неправильными», не соответствующими общепринятым нормам, выставляющими их в глазах общества изнеженными, эгоистичными и т. д. На вопрос, зачем

---

<sup>1</sup> Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка / Российская академия наук. Институт русского языка имени В. В. Виноградова. 4-е изд., доп.

они что-либо делают, они отвечают: «Так положено». Кто положил? Где лежит? Оглянитесь вокруг: общественное мнение уже изменилось. Посудите сами: полвека назад брюки на женщине воспринимались как оскорбление общественной морали, а сейчас из джинсовых штанов западно-христианских дам не вытряхнуть. Курение еще недавно считалось особым шиком (вспомните рекламу известных брендов), а теперь – угрозой для здоровья.

Изменение? Да. Изменение отношения к миру, к обществу, к самому себе. Оно шло медленно, но наконец случилось. И сейчас мы без него жизни не представляем.

Вторая причина трудностей определения собственной зоны комфорта: есть люди, которые видят смысл жизни в детях и искренне не понимают, как можно хотеть «для себя» чего-то, что никак на ребенке не отразится. Такие люди живут не своей жизнью, а жизнью своих детей. Как они привыкли говорить «мы покушали», пока чадо было маленьким, так и продолжают: «мы пошли в институт». Если им сказать, что можно уже подумать о себе, они впадают в праведный гнев: это материнский инстинкт, любая женщина обязана жить для своих детей!

Не обязана. В богатых домах во всем мире со времен древних греков для воспитания детей существовали няни и кормилицы, а матери не считали нужным видеть своих чад больше нескольких минут в день, – перечитайте Шекспира («Ромео и Джульетта»), С. Аксакова («Детские годы Багрова-внука») или посмотрите на старинные портреты Ф. Хальса или Ш. Бобрена, не говоря уж о наших Венецианове или Серебряковой.

Материнский инстинкт – это стремление защищать своих детей, а совсем не жить ради них, отказавшись от собственной жизни. Но многие женщины отождествляют оба понятия и чем старше становятся, тем труднее им признать, что они живут чужой жизнью. Потому что подобное признание равносильно приговору, что время потрачено зря, а это страшный удар по самооценке. Однако не смертельный. Время никогда не бывает потрачено зря. Чем острее сожаление об этом, тем меньше «зря», потому что важна острота, а не абсолютное значение оценки. Чем острее сожаление – тем легче начать что-либо делать. Нет, не исправлять, исправить в жизни можно очень немного. А вот менять – да, никогда не поздно.

Третья причина, по которой мы не умеем слушать самих себя, тоже кроется в детстве. Люди, за которых любящие родители делали практически все, уже и сами не понимают, хотят ли они чего-то, а если хотят, то чего именно. Вспоминается старый анекдот. Мать кричит из окна во двор: «Миша, домой!» – «Мам, я что, замерз?» – «Нет, ты проголодался!» Парадоксальным образом любящие родители потом сокрушаются, что дитяtko выросло, а ничего делать не хочет, целыми днями гоняет «танчики» по экрану и не может даже решить, какую колбасу хочет на ужин.

В этом нет ничего удивительного: зачем человеку тратить силы и энергию на решение вопросов, если за него это сделает кто-то другой? Зачем «уходить с полянки», если на нее быстро доставят и еду, и развлечения, и все что душе угодно? Между прочим, эти люди permanently находятся в зоне комфорта, и, возможно, именно их психологи стараются из этой зоны вытолкнуть. Может, для их же блага: родители не вечны, и если их не станет, как такой «диванный человек» будет выживать без них? Это будут очень суровые изменения!

Еще пример неумения слушать себя: смутьян, для которого хорошо только то, что плохо для других. Ему принципиально делать все наперекор. Казалось бы, такой человек вполне способен жить сам. Но своей ли жизнью или некоей «антижизнью», ориентированной в любом случае на что-то вовне? Получается, его борьба зависит исключительно от наличия противников. Интересно, что с таким бунтарем станет, если они закончатся?

Думаю, есть еще причины, и пусть простят меня читатели, знающие их. В любом случае вывод один: для собственной комфортной жизни нужно научиться слушать самих себя.

Достичь этого довольно легко. Я предлагаю вам выполнить упражнение, которое научит определять собственные желания. Именно собственные, которые никто, кроме вас, как бы он вас ни любил, понять не сможет. Мы начнем с самого естественного желания – желания поесть.

Оно настолько биологически оправданно, что даже тренеры по фитнесу/бодибилдингу с ним не спорят, хотя и стараются всячески корректировать. Но для упражнения придется попросить у тренера отпуск. На недельку.

### Упражнение 1. Чего я хочу

Упражнение выполняется в состоянии легкого голода (если обед был плотным, нужно подождать 3–4 часа). Перед началом постарайтесь не «кусочничать» печеньками и шоколадками.

Обратите внимание: если у вас есть аллергия или медицинский запрет на определенные продукты, то упражнение с их использованием проводить категорически нельзя!

*Шаг 1.* Зайдите в большой продуктовый магазин. Лучше в тот, где закупаетесь обычно (только не в пятиметровый ларек в подъезде жилого дома). Очень важно, чтобы там был максимально широкий ассортимент.

Встаньте в центре зала (так, чтобы не мешать другим покупателям) и мысленно спросите себя: «Организм, чего хочешь поесть?» Внимательно слушайте, что он ответит, и обязательно это купите.

Какие здесь возможны подводные камни? Может оказаться, что организм хочет съесть то, что считается вредным, какой-нибудь «сухой обед», и сознание возмутится: «Гадость! Это нельзя! Нужно думать о здоровой пище!» Попросите сознание немного помолчать.

Еще может оказаться, что организм хочет что-нибудь вопреки бешеной диете, на которой вы упрямо сидите последние два мучительных года. Увы. Или диета, или упражнение. Если все-таки последнее, выбрать можно только *один* продукт из того километрового списка, который организм с победным криком потребует от сознания.

Следующий подводный камень – кошелек. Точнее, деньги в нем (или на карте). Может получиться, что организм возликует: «Хочу черной икры!» Если она водится в этом магазине, ее придется купить.

Наконец, организм может захотеть совсем не то, что принято есть в качестве основного блюда. Сделайте исключение. Если организм возжелал палку ливерной колбасы – придется есть ее.

Я, помнится, почти неделю питалась снеками к пиву. Его организм не захотел, пришлось запивать соленые кусочки рыбы обыкновенной водой. По утрам просыпалась с опухшим лицом, но через пять дней зеркало показало цветущую физиономию. Оказывается, в организме не хватало соли (беременность тут ни при чем).

*Шаг 2.* Дома нужно съесть все, что потребовал организм. Пока едите, постарайтесь понять: это действительно то, что он хотел, или вы его обманули, принудили, привычно подменили желаемое полезным, общепринятым и т. д. Если попытались сами себя обмануть – повторите попытку на следующий день.

В чем смысл этого упражнения? Во-первых, мы учимся слушать себя, а не только советы, предложения и приказы окружающих. Во-вторых, на примере собственного желудка мы начинаем понимать, чего же на самом деле хотим. И в-третьих, начинаем выстраивать собственную зону комфорта. Сначала пищевого, а дальше, когда поймем, как происходит «слушание собственного организма», то и душевного.

Открытия могут оказаться удивительными, подчас даже шокирующими. Причем настолько, что вам инстинктивно захочется их немедленно «закрыть», сделать вид, что ничего и не было. Это нормально: во второй главе мы подробно обсудим, почему любые изменения всегда сначала хочется отрицать. Пока просто запомните: вам стало страшно, потому что вы увидели себя истинными.

Мы настоящие и такие, какими хотим выглядеть для окружающих, – это всегда разные люди. Со времен Карла Роджерса (американский психолог XX века) ученые обсуждают причины конфликта между «Я-реальным» и «Я-идеальным». Лично мне больше всего нравится определение самого Роджерса: «Человек принадлежит к определенному биологическому виду и, как таковой, имеет видовые характеристики. Одна из них заключается в том, что он неизлечимо социален»<sup>2</sup>. Другими словами, мнение социума влияет на нас всегда.

Так, нормы внешнего вида всегда диктовались модой. Сначала хотелось подражать королевским особам и фавориткам (исторический пример: герцогиня Ньюкасл ввела в моду черные кружочки – мушки, – которые наклеивала на лицо, чтобы спрятать под ними прыщи. «Мушки» стремительно вошли в международную моду. Помните шуточки вокруг гардемарина Алеши из известного фильма?). Желание подражать сильным мира сего вполне оправданно: от их благосклонности зависело не только благосостояние, но иногда и сама жизнь окружавших их придворных. Потом моду стали диктовать специальные люди – модельеры. Затем подключилась реклама... Ну дальше вы знаете.

Нормы общественного поведения тоже не стояли на месте. Одна религия чего стоит: за отклонение от догм наказывали жесточайшим образом – пытками и казнями. Крестовые походы, инквизиция, исламский терроризм. Экономическую составляющую не нужно сбрасывать со счетов, но на всех углах говорили вовсе не о ней, а о великих идеалах, и большинство людей прислушивалось именно к этим призывам.

Пример попроще: правила гигиены. В Средние века мыться считалось неприличным, существует даже изабелловый цвет – цвет рубашки испанской королевы Изабеллы Кастильской, поклявшейся не снимать сорочку до тех пор, пока муж, король Фердинанд Арагонский, не завоюет Гранаду. Дело было в 1492 году, завоевание длилось пять с лишним месяцев. Интересно, что в это же время христиане с большим подозрением относились к мусульманской привычке к ежедневным омовениям, то есть в одно и то же время существовали две нормы морали. И сторонники каждой рьяно отстаивали свои позиции, правда, в более обобщенном смысле. Некоторое время спустя принудительное введение норм гигиены остановило – и продолжает останавливать! – многие пандемии смертельных болезней.

Какими нас видит общество во всех этих примерах? Образцовыми прихожанами, примерными семьянинами, успешными людьми? Конечно, мы стараемся если не быть, то выглядеть такими, ведь так безопаснее, проще, опять-таки спокойнее. И мы отучаемся слушать себя, добровольно отказываясь от ответственности за собственный комфорт, радостно принося его в жертву внешним обстоятельствам.

Но изменения – это не бунт. Это не покушение на устои общества, это не требование другим немедленно принять вашу сторону. Это просто смена точки зрения на ситуацию. Вашей точки зрения, ничьей другой. Раньше вы смотрели глазами «извне» – давайте учиться смотреть глазами «изнутри». Переходим ко второму упражнению.

## **Упражнение 2. Моя зона комфорта**

Это первое из упражнений, которые я рекомендую делать письменно, чтобы вытащить информацию из подсознания. Исследованиями ученых Института физиологии детей и подростков АПН (М. М. Кольцова, Е. И. Исенина, Л. В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь речевой и пальцевой моторики. В исследованиях много разных примеров, нам сейчас интересно, что положение пальцев, когда мы держим ручку, включает передачу информации из одного полушария мозга в другое и делает эту информацию целостной. К тому же проек-

---

<sup>2</sup> П. Тиллих и К. Роджерс: Диалог // Московский психо-терапевтический журнал. 1994. № 2. Перевод выполнен пе: Paul Tillich and Carl Rogers: a Dialogue. Pamphlet. – San Diego, California: San Diego State College, 1966.

ция кисти руки в коре головного мозга занимает около трети его площади и находится рядом с речевой зоной. Интересно, что печатание на компьютере такой силой не обладает: пальцы находятся в другом положении, а глаза направлены на экран, а не на руки.

Зачем нам все это? Пока информация сидит в подсознании, мы не можем ее анализировать, потому что анализ – функция сознательная. Ваша же задача сейчас – вытащить из себя понимание, что для вас значит комфорт.

### ЗАДАНИЕ

Запишите, что составляет вашу зону комфорта (максимально подробно; позвольте себе помечтать, отключите всяческую оценку. В конце концов, вас сейчас никто не видит! В книге места мало, возьмите чистый лист бумаги):

+ для проживания (район, метраж, жилплощади, наличие приусадебного участка, качество сантехники, кухонные приборы, мебель.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_;  
\_\_\_\_\_;

+ для тела (еда, духи, одежда, автомобиль.): \_\_\_\_\_

+ для души (музыка, фильмы, книги, путешествия, животные, хобби.): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Не исключаю, что вы остановились на первом пункте. Действительно, еще сто лет назад М. Булгаков заметил, что квартирный вопрос нас испортил. Но в упражнении мы не говорим о достижимом и недостижимом, а формируем свое идеальное ощущение комфорта.

Мнения разных людей по любому из вопросов могут быть практически противоположными: кто-то наслаждается большой семьей в одном доме, а кого-то бесит даже присутствие второго человека в комнате.

Сейчас не нужно думать, что со всем этим делать. Достаточно просто зафиксировать факт: для моей зоны комфорта мне нужно... Обратите внимание: мы ищем ответ на вопрос «что?», а не «как?». Увы, пока мы во всех подробностях не представим себе «что», нам будет трудно придумать «как». Очень сложно организовать себе зону комфорта, если имеешь только смутное представление, что в нее входит.

Когда понимание «что» становится четким, «как» обычно получается совсем, ну совсем не таким, каким представлялось. Например, если вы считаете, что на какую-то вещь придется зарабатывать исключительно самим, потому что вы в принципе невезучий человек и выиграть в лотерею не можете, то эту вещь вам подарят. То есть вы думали о двух путях получения вещи (заработать и выиграть в лотерею), а о третьем пути – о подарке – не подумали. Поэтому еще раз: на этом этапе не думайте о «как». Думайте только о «что».

Что еще может дать нам это упражнение? Если сейчас ваша жизнь похожа на бег белки в колесе, то, скорее всего, представление о зоне комфорта приняло облик большого необитаемого острова посреди Тихого океана, где нет мобильной связи, интернета и куда не доберутся дети, клиенты, бабушка, начальник, жена, друзья и даже телевизор. При этом еда растет прямо на пальме, под которой пенится бассейн с любимыми напитками, удивительным образом взбалтывающимися, но не перемешивающимися.

Это нормально. Если вы себя на этом поймали – зафиксируйте «остров» во всех подробностях: какая именно еда растет на пальме? Какие напитки находятся в бассейне? Какая



музыка там звучит и звучит ли вообще? Ну и так далее. Чуть позже я расскажу, что с этим описанием делать.

### **ТЕПЕРЬ ПРОВЕРОЧНОЕ ЗАДАНИЕ**

Пройдитесь по всем пунктам вашего описания зоны комфорта и на каждом задавайте себе один и тот же вопрос: откуда взялся этот пункт?

Например, вы написали, что хотите жить в пятикомнатной квартире. Почему? Потому что сейчас живете, по сути, тремя семьями – родители и двое их детей, каждый со своими мужем/женой, детьми и животными, – в двухкомнатной квартире? И вы считаете, что такой толпой вам в пяти комнатах будет просторнее? А почему бы вам не разъехаться в три разные квартиры? Если ваш ответ: потому что родители старенькие и за ними должен кто-то присматривать – это достойно и очень благородно, но тогда не очень понятно наличие третьей семьи в доме.

## **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.