

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.....	12
Предисловие.....	16
Часть первая. Буря.....	19
Судьбоносный вопрос.....	20
Погружение вовнутрь, дальновидность и широкое воздействие!.....	26
Кем я должен стать?.....	32
Отсутствие ориентиров при выборе профессии.....	35
Наша непрерывная глобальная культурная революция.....	37
Доминирование устаревших структур мозга.....	45
Коллективные защитные реакции.....	51
Рефлексивный примитивизм.....	55
С каким настроем противостоять суматохе?.....	59
Интуиция побеждает интеллект.....	62
Время. Ресурс. Расточительство.....	65
Обязанность и право освободиться от грузов.....	66
Ошибочные пути вместо вариантов выхода.....	71
О ложной жизни.....	75
Ролевой фольклор в личной жизни.....	79
Обитатели компаний и менеджерское актёрство.....	80
Мой бездомный друг.....	83
Психиатрия экономической деятельности и её пациенты.....	86
Фиговый листок.....	89
Увядание знаний.....	94
Глубинный психотест.....	101
Подстроить мир под себя.....	106
Подстроиться под мир самому.....	107
Ценностный костяк.....	108

Часть вторая. Компас.....111

Как управлять своей судьбой.....	112
Эмоциональное сопровождение — защищаться или принимать?.....	117
Коучинг вместо кушетки психолога.....	121
От промывания мозгов к промыванию психики.....	122
Супервизия как форма контактной помощи.....	125
Медиация как инструмент урегулирования споров.....	127
От медитации к венскому характеру.....	128
Что могут дать тренинги.....	131
Наставничество: спокойная база знаний.....	134
А теперь о побуждающих воздействиях к успокоению!.....	137
Звёздный час гуманистической психологии.....	139
Гуманистические позиции для развития отношений.....	140
Как могут произойти личные изменения.....	145
Обретение смысла: где моё место в этом мире?.....	147
Менеджмент трудоустройства.....	154
Как выглядит грамотное резюме?.....	158
Как попасть хотя бы на 15 собеседований?.....	159
Овладение мастерством собеседования.....	161
Стадия приёма на работу.....	162
Я. Время. Стресс. Менеджмент.....	166
Принцип парето 80/20.....	171
Похищение времени = похищение жизни.....	178
Волшебное заклинание.....	178
Менеджмент знаний: учиться, учиться и ещё раз учиться!.....	181
Менеджмент отношений.....	188
Целебное осознание.....	190
Волшебный час.....	192
Универсальный эликсир.....	196
Моё любимое упражнение.....	199
Три самых важных правила коммуникации.....	201
Самоирония как ключ к доверию.....	203

Древняя тайна.....	205
Пит-стоп.....	206
Три психологические игры.....	208
Менеджмент переговоров.....	210
Конфликтный менеджмент.....	213
Три вида конфликтов.....	215
Стили разрешения конфликтов.....	219
Ещё одно волшебное заклинание.....	221
«Обрамление» раздражения.....	222
Ресурсный менеджмент.....	223
Утопия женской вовлечённости.....	224
Антикризисный менеджмент.....	228
Послесловие.....	232
Список использованной литературы	233

ВСТУПЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

Не всё, что мы называем судьбой, нам дано свыше. Каждый раз подворачиваются подходящие моменты, где нам можно, стоит и даже нужно предпринять решительные шаги собственными силами. Тут больше не работает привычная для нас отговорка, что мы так или иначе отданы на произвол судьбы. Самое тяжёлое — это принимать решения, которые будут иметь для нас последствия в долгосрочной перспективе. Острая необходимость в принятии решений проистекает из внутреннего сопротивления. Ведь именно в решающих вопросах мы опасаемся того, что время нельзя будет повернуть вспять и с большей охотой предпочитаем помедлить, нежели делать поспешный выбор. Как раз по причине «дилеммы выбора» важное значение приобретают целенаправленные и обдуманые действия — на основании плана и согласно чёткой концепции. Школа нас этому не учит, а жизнь — разве что путём проб и ошибок. Поэтому, само собой разумеется, что здесь присутствует крайняя необходимость «превзойти судьбу» — нужно найти средства и пути, чтобы управлять ею. Именно к этому должна побуждать данная книга.

Но всё же решения, определяющие жизненный путь, зачастую подразумевают непростой выбор, который не получится в последствии осуществить в один заход. Речь всегда идёт о целых вереницах действий с глубинными преобразованиями, которые влекут за собой этот выбор, — вне зависимости от того, касается ли это получения нового образования, поиска работы или партнёра по жизни.

С этим багажом знаний мы плавно подходим к теме менеджмента. Услышав эту фразу, многие подумают о методах управления компанией или топ-менеджерах. Для слова «менеджмент» в немецком языке просто нет подходящего соответствия. Под этим термином подразумевается всё, что охватывает такие процессы как концептуализация, планирование, организация, курирование, контроль, руководство и много чего другого. В нашем настолько разнообразном мире каждый должен заниматься менеджментом, вне зависимости от возраста, статуса или пола.

Женщинам нередко приходится решать сверхсложные менеджерские задачи: домашнее хозяйство, уход за детьми, карьера, организация личного и семейного досуга и т. д. Справиться со всем этим гораздо более сложный менеджмент, нежели то, что, к примеру, должен делать одинокий холостяк, которого заботит только собственная работа. Даже подросток, желающий поехать на неделю выездных занятий со своим классом, вынужден — несмотря на всю сопутствующую менеджерскую поддержку со стороны папы или мамы — заранее обдумать, организовать, собрать множество вещей, а также спланировать личный график и не забыть ничего важного.

Мы все, в большей или меньшей мере, занимаемся менеджментом — как в личной, так и в профессиональной жизни. И поскольку нас целенаправленно не обучали этому ни в школе, ни в жизни, мы часто необычайно перегружены целым букетом собственных и чужих задач, нужд и проблем.

В данной книге, вооружившись целым багажом знаний по менеджменту, управлению и коммуникации, я попробую на основе психологической рефлексии подобрать весьма простые и ёмкие инструменты и техники пригодные для применения в повседневной жизни.

Допустим, вы с охотой сами бы делали ремонтные работы по дому, но что-то в вашем внутреннем мире удерживает вас от этого (например, давние предостережения родителей, что этим занятием можно нанести травму). Только после того, как вы проработаете и устранили этот запрет, вы сможете зайти в мастерскую, где вас будет дожидаться совершенно новая электроножовка. Прочитав инструкцию, нажав на ножовке кнопку «Пуск», вы поймёте, как правильно с ней работать, и, если при этом вы будете осторожно с ней обращаться, то сумеете разрезать нужную доску всем на загляденье и без лишних проблем.

По такому же принципу работают и повседневные техники психологической рефлексии, которые может освоить любой человек. Для их успешного применения необходимы правильное отношение, некоторая подготовка и максимально отшлифованный способ практического применения. Речь идёт лишь о том, чтобы дать самому себе возможность действовать, поскольку

«Чудеса нужно делать своими руками!»

ПРЕДИСЛОВИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы живём в сложные времена. Очень важно для внутреннего равновесия и счастья в любой суматохе находить верную для себя жизненную позицию и умело «прокладывать маршрут». Как же нам ответить на один из главных вопросов «Где моё место в этом мире?» — об этом пойдёт речь в данной книге.

Весь опыт консультанта, приобретенный в сфере менеджмента, я попытался изложить в максимально простой форме.

Огромное количество книг с советами для широкого круга читателей ограничивается исключительно личными жизненными ситуациями, в то время как в литературе по менеджменту личная жизнь полностью выносится за скобки.

Поскольку пропасть между личными и профессиональными сферами очевидна, мне бы хотелось предпринять смелую попытку их объединить.

В ваших руках книга о мотивации, которая поможет решить вопросы как личного, так и профессионального характера

стирая границы между индивидом, командой и организацией. Многие из того, что является для нас подспорьем в профессиональной деятельности, мы легко можем применить и в личной жизни. То, что работает в конкретной команде конкретной компании, может с таким же успехом помочь в кругу друзей — и наоборот. Как следствие, рекомендации этой книги находят многостороннее применение, но при этом не выходят за рамки проблем, которые обделены вниманием, но имеют важнейшее экзистенциальное значение.

Не имею намерения оплакивать «страдания бренного мира» — хочу лишь указать на совершенно очевидные возможности, как мужественно дать бой экзистенциальным вызовам в собственной жизни. Для этого необходимо идти от общего к частному (путём дедукции), а не от индивидуальных переживаний к всеобъемлющему целому (путём индукции). Лишь поднявшись над проблемами можно увидеть более широкую панораму и, соответственно, путь к внутреннему умиротворению.

Тот, кто концентрируется на масштабных взаимосвязях (потоки беженцев, изменение климата, имущественная справедливость и т. д.) и отбрасывает в сторону мелочную суету, способен лучше подготовиться к принятию решений в обыденной жизни. Это предполагает, что мы разворачиваем своё внимание к обозримым событиям в окружающем мире, а не захлёбываемся в бесконечной череде проб и ошибок на практике. Как бы непривычно это ни звучало, давайте-ка начнём разок с самого верха! Там можно найти основу для индивидуальных решений в своей собственной жизни.

С большим удовольствием передаю в распоряжение читателя психологическо-методический бортжурнал длительной практики консультационной деятельности. Тут есть всё для экспериментов, тренировок, игр с новыми возможностями, которые можно применить прямо здесь и сейчас.

Помимо небольших советов, книга содержит немало забавных историй из моей обыденной жизни, дающих пищу для размышлений. Моя цель заключается в том, чтобы по завершении чтения вы строили собственную жизнь лучше, интересней, с большим удовольствием и с меньшим напряжением, чем ранее — в какие бы зоны турбулентности вам не довелось попадать.

Вена, 2018
Отмар Хилл

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

БУРЯ

СУДЬБОНОСНЫЙ ВОПРОС

В нашей жизни существует только три экзистенциальные ситуации: рождение, смерть и промежуток между ними. Со своим рождением ничего нельзя поделаться. И тут никто не в состоянии в чем-то подействовать. Смерти более-менее можно сопротивляться, но ещё ни одному человеку не удалось её избежать. В промежутке находятся годы нашей жизни, которые мы проживаем так, как считаем нужным. Время от времени мы подвластны ударам судьбы: расставания, болезни, кризисы, природные катастрофы, утраты, несчастные случаи и многое другое, что случается без нашей вины и мы не можем на это повлиять или этим управлять. Мы называем это судьбой. Она поражает нас сверху, как молния.

К счастью, удары судьбы — это явление редкое. «Иншаллах», — восклицают мусульмане, выражая своим фатализмом всю беспомощность смирения перед божьей волей.

А как мы видим эпоху, в которую не происходит никаких ударов судьбы? Разве мы не настолько же склонны к тому,

чтобы с большей или меньшей охотой воспринимать нашу жизнь как некую последовательность случайных событий? Разве мы на Западе не настолько же веруем в фатум и разве мы затем «из фатальных соображений» не встаём в защитную позу бездеятельности? Если этому ничем нельзя противодействовать, то ничего и не нужно делать. Отсутствие готовности к совершению действий подталкивает к бесполезному негодованию: поговорка на венском диалекте «Все хотят, чтобы что-нибудь произошло, и все боятся, как бы чего-нибудь не случилось» весьма точно отображает, как человек желая для себя определённых изменений всеми силами тормозит или блокирует их, чтобы не приключилось никаких решающих событий.

В гештальт-терапии можно найти постулат Фрица Перлза: «В жизни существует только три вопроса, которые непрерывно сменяют друг друга: Что такое сейчас? Чего хочу я? И, как я могу этого достичь?» Многие из окружающих нас людей терпят фиаско уже на первом вопросе — чаще всего потому, что не могут осмыслить своё состояние в моменте Сейчас. Или настолько сильно боятся правды, что не желают знать об этом ничего определённого. Тот, кто отважился прочесть эту книгу, уже продвинулся на один шаг дальше. Нам лучше с открытым забралом встретить реальность, какой бы ужасной и притягательной она ни была, нежели «просто умирать».

Эти три вопроса, с разной мерой углублённости, можно задавать — равно как и отвечать на них. Самые осторожные и боязливые остаются на совершенно банальном, поверхностном уровне: я чувствую голод или какое-либо иное телесное влечение, я нахожусь в поисках примитивного объекта или податливого субъекта.

Настоящий Дзен-Мастер действует наоборот: своими неразрешимыми загадками он максимально усложняет

или даже делает невозможным тот самый вожделенный шаг к просветлению. В одном из коанов он хлопает в ладоши и говорит: «Это звук двух ладоней. Как звучит хлопанье одной ладони?» (щёлканье двумя пальцами не походит, потому что это звук двух пальцев). Благодаря таким заданиям, не имеющим решения на когнитивном уровне, возникает «заказ» на всё более глубокое погружение в бытие.

В современных нейробиологических исследованиях существует устойчивая тенденция, в рамках которой утверждается, что мы, люди, не обладаем своей собственной волей. Согласно этой тенденции, каждое решение «управляется» индивидуальным генетическим наследием, а наша «свобода выбора» — это лишь продукт нашей веры.

Давайте предположим, будто всё устроено так: мы «заранее запрограммированы» и принимаем решения согласно уже заданным мнениям и наклонностям. Предпочтительный выбор всегда отдаётся всему, что соответствует этим мнениям и наклонностям. Если необходимо выбрать из небольшого количества опций, мы выбираем заранее заложенный вариант, при наличии многих возможностей для выбора мы останавливаемся на наиболее подходящем на наш взгляд, а несвойственное нам всегда оставляем в стороне.

Именно там кроется решение этой загадки: расширяя свой выбор за счёт извлечения из памяти большего количества поведенческих альтернатив, мы получаем гораздо более широкое пространство для принятия решений, даже если в последствии жёсткая программная оболочка нашего мозга выберет более приятный для себя вариант.

Это, конечно, может быть и какое-то другое решение, выходящее за рамки упомянутого выше ограниченного выбора, где принципиально нет места для новых возможностей. Таким образом, всё упирается в вопрос использования времени, чтобы сначала хотя бы мысленно расширить

возможности для выбора — при наличии внешнего одобрения или без него.

Здесь мы достигаем определённой точки, где стоит поразмыслить над наиболее экзистенциальным вопросом нашего мира. Упомянутые ранее три вопроса гештальт-терапии описывают здоровую «психомеханику» нашей самореализации. Но всё же они не определяют содержание безальтернативно краеугольного вопроса нашей жизни.

Вопрос всех вопросов, который движет любое живое существо на протяжении всей жизни, прямолинеен и прост: «Где моё место в этом мире?» Каждое дерево хотело бы отвоевать оптимальное для себя место в лесу. Каждый человек хотел бы обустроить свою личную жизнь, а также найти и развить своё профессиональное призвание. Причём поиск смысла жизни и выбора места в ней тесно взаимосвязаны для любого отдельно взятого человека. Маловероятно, чтобы убеждённые «зелёные» боролись за трудоустройство в лаборатории какого-то химического концерна.

Не только отдельный индивид, но и любая организация, любая фирма должны позиционировать себя таким образом, чтобы просуществовать как можно дольше. К слову сказать: только 4 % фирм, основанных в США, доживают до своего десятого дня рождения. Существует перечень самых «старых» компаний в мире. Этот список возглавляет одна японская строительная компания, основанная в конце VI столетия. Таким образом, она существует уже более 1400 лет. Под номером два значится баварская пивоварня «Вайенштефан», история которой насчитывает более 1000 лет; за ней следует итальянское винодельческое предприятие семьи Антинори (свыше 700 лет).

Двадцать самых «старых» фирм на планете анализируют на предмет истории их успеха. Из всего множества факторов посредством статистического метода факторного анализа были однозначно идентифицированы лишь два параметра, имеющих значение для выживания: существующая с самого

начала и никогда не изменявшаяся идеология, а также максимальная гибкость в условиях рынка.

Это означает, что судьбоносные вопросы «Где наше место? Кто мы? Что есть целью нашего бытия?» должны быть чётко определены и одновременно адекватно адаптированы к имеющимся в жизни опциональным возможностям. По аналогии с позвоночником, который обеспечивает стабильность и при этом не теряет гибкость, изменяя форму тела без вреда для здоровья.

Обе эти базовые предпосылки для продолжительной жизни являются судьбообразующими. Соответствуют они и трём гештальт-терапевтическим вопросам о сиюмоментном состоянии, перспективах и способах достижения цели. Это всё имеет место и в индивидуальном развитии (как в личном, так и в профессиональном плане), а также в кругу друзей и в небольшом объединении — вплоть до транснациональных концернов.

В этой книге речь идёт исключительно о существенных жизненных вопросах. И мы твёрдо убеждены, что, прежде всего такие экзистенциальные вопросы как нахождение профессиональной ниши, выбор партнёра, умение строить отношения и навыки по преодолению жизненных кризисов являются непреложными составляющими любой индивидуальной или организационной форме существования.

Возьмём, к примеру, миф о Парсифале и его поисках Святого Грааля. Он является прекрасной иллюстрацией наших собственных поисков своего Грааля, позволяющего превращать рок в судьбу. Легенда оказалась одной из самых знаменитых в истории человечества. Эта история начинается в те времена, когда Парсифаль был еще мальчиком, живущим под опекой своей матери. Она потеряла мужа и двух сыновей, которые погибли в битве. Опасаясь, что мальчик пойдет по их стопам, станет рыцарем и примет такую же ужасную смерть, она воспитывает Парсифала в лесу, вдали от цивилизации, чтобы оградить своего сына от реальной жизни.

Однажды он повстречал в лесу закованных в доспехи людей — это были рыцари святого Грааля. Они рассказали Парсифалю о себе и святом братстве. Его настолько впечатлили храбрые воины и их пышное убранство, что он в тот же миг решает стать рыцарем и отправится ко двору короля Артура. При встрече король говорит Парсифалю, что свое место среди рыцарей Круглого стола он сможет получить, если сразится с Красным Рыцарем, самым грозным воином королевства. Вступив в бой с опасным противником, Парсифаль убивает его, и облачившись в доспехи поверженного рыцаря, отправляется на поиски Святого Грааля. Однажды Парсифаль оказался в дремучем лесу и впереди увидел гору, а на ней крепость и храм. Он поднялся и стражники, впусившие его, поведали, что это таинственный замок короля Амфортаса. Парсифаль прошел в зал и увидел огромный стол, за которым сидело множество рыцарей охранявших Святой Грааль. На возвышении лежал раненый король, он изнемогал от тяжёлой внутренней болезни и из его груди сочилась кровь, он оставался в живых только благодаря тому, что ежедневно пил воду из Святого Грааля — того самого кубка, в который в своё время была собрана кровь Иисуса. Над больным королём тяготело проклятье, которое гласило: что он должен жить в страдании до тех пор, пока в замке однажды не появится юный рыцарь, который задаст «вопрос о Граале», что позволит высвободить волшебную силу священной реликвии и прекратить муки короля.

Однако Парсифаль избегал задавать личные вопросы. Прошло время, но надежды оставались напрасными, после чего разочарованные слуги проводили гостя к выходу. Утром он покинул замок и отправился дальше странствовать по свету. Парсифаль совершил много рыцарских подвигов и прославил свое имя на весь христианский мир. В пути ему довелось освобождать пленников, защищать от неприятелей города, помогать бедным.

Со временем Парсифаль почувствовал угрызения совести и опять отправился в братство святого Грааля. Он вошел в залу, где лежал раненый, произнес молитву и Амфортас обрел исцеление от страданий в смерти. Рыцари единодушно избрали Парсифаля новым хранителем святой чаши, новым предводителем рыцарского братства.

Читая легенду о Парсифале и рыцарях круглого стола, мы можем многое понять: о своей собственной жизни; о родительских посланиях, которые разрушают жизнь человека; о жизненном сценарии — проигрышном и выигрышном; о детских решениях; о том, как человек теряет свою Силу и как он её вновь возвращает себе. Можно сказать, что Парсифаль был первым гештальт-терапевтом. Проявив сострадание и нарушив заветы и запреты, он дал шанс Амфортасу рассказать о его страдании и возможность получить избавление.

В нашу эпоху мы разучились распознавать судьбообразующие ситуации, а также иметь право на их использование и желание к их постижению! Жизнь на поверхности кажется нам несоизмеримо более увлекательной, нежели усилия, направленные на покорение глубины. В первую очередь, это касается молодого поколения, которое оказалось в капкане социальных сетей, и много времени проводит за клавиатурой, набирая символы без какой-либо оплаты. Целыми днями они «тыкают» в эти электронные «печеньки» хотя, не так уж и просто не поддаются соблазнам бессодержательного многообразия современной жизни.

ПОГРУЖЕНИЕ ВОВНУТРЬ, ДАЛЬНОВИДНОСТЬ И ШИРОКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ!

Чтобы выбраться с поверхности, необходимы: время, мыслительная работа и запас терпения. Тот, кто желает взять