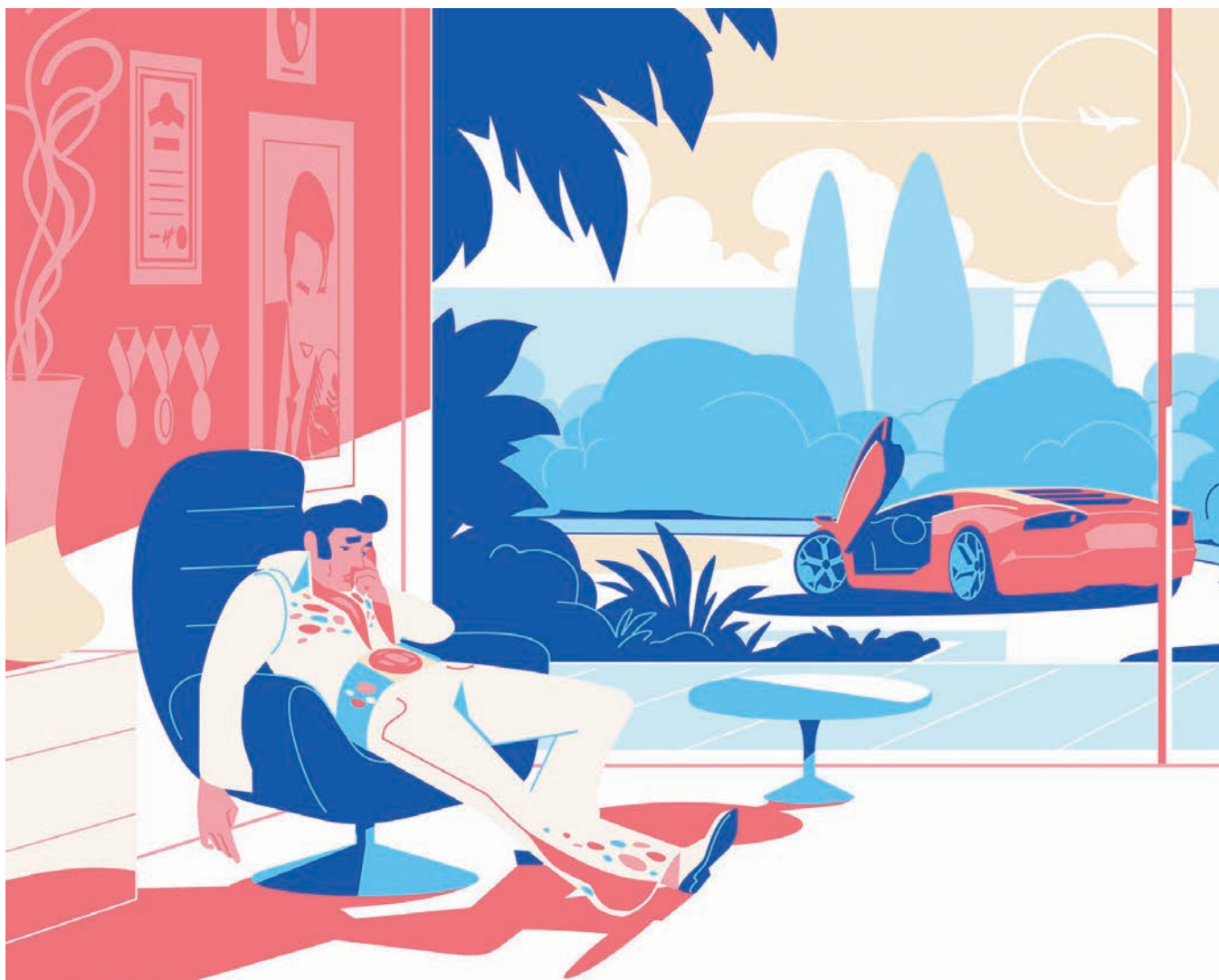


Практикум

Советы и вдохновение



ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

БОЛЕЗНЬ СУПЕРЗВЕЗДЫ

Люди с комплексом отличника зачастую оказываются глубоко несчастными.

Керен Эльдад

НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД один друг признался мне, что не хочет идти на встречу выпускников Гарвардской школы бизнеса. Причиной, как выяснилось, послужили слова его приятеля: «Не зарабатываешь хотя бы \$2 млн в год — не ходи, не позорься». По всем критериям мой друг — настоящий перфекционист. Он вправе гордиться своими достижениями, пусть даже по финансовым показателям он недотягивает до установленной приятелем метки. Когда я поняла, что он и вправду думает отказаться от приглашения, то вспомнила своих клиентов, жаловавшихся на подобные сомнения, и задалась вопросом: почему чем больше человек имеет, чем выше продвигается и чем



Те, кто стремится к новым и новым достижениям, страдают бессонницей из-за вечных треволнений, отстраняются от окружающих на работе и дома, теряют доверие к людям.

лучше выглядит в соцсетях, тем он зачастую беззащитнее и меньше удовлетворен жизнью?

В поисках ответа на этот вопрос я обратилась к собственному жизненному опыту. Хотя со стороны казалось, что я всегда во всем добиваюсь успеха (другими словами, я соответствовала всем или почти всем ожиданиям своей социальной группы), еще недавно я страдала от того, что недоотягиваю до уровня друзей, которые, судя по фото в Instagram, только и делали, что устраивали вечеринки на шикарных яхтах. Кстати, стремление показать пользователям соцсетей, как замечательно вы живете, стало настолько распространенным явлением, что в словаре английского сленга уже появилось выражение «flex for the (Insta)gram» — «выпендриваться в Instagram». Помню, я постоянно сравнивала себя с другими, чтобы доказать себе: я тоже чего-то стою. Конечно, все это было впустую. Теперь я вижу свою задачу в том, чтобы помогать амбициозным и достигшим многого людям сбалансировать собственную жизнь, добавив в нее здоровую дозу любви и жалости к себе, и принимать себя такими, какие они есть. Взглянув на свои достижения под новым углом, мы обычно перестаем мучить себя и окружающих, начинаем жить полной жизнью, чувствовать себя более счастливыми и при этом добиваемся во всем гораздо больших успехов, чем раньше.

Если вам кажется, что вы испытываете те же проблемы, что и я в недавнем прошлом, задайте себе три простых вопроса.

- *Считаете ли вы, что еще не всего достигли в жизни?*
- *Чужие успехи вызывают у вас зависть, раздражение или возмущение?*
- *Чувствуете ли вы себя несчастными?*

Я опросила более тысячи образованных людей, зарабатывавших в год более \$200 тыс., и большинство из них ответили положительно на все три вопроса. Исследования профессионального самосознания американцев подтверждают мои наблюдения: даже в период экономического бума большая доля занятых граждан ощущают себя неудачниками. В середине 1980-х об удовлетворенности работой заявлял примерно 61% американцев. За последующие годы этот показатель снизился и теперь составляет около 50%. Рекордно низкий процент зафиксирован в 2010 году: тогда, по данным некоммерческой исследовательской организации Conference Board, работой были довольны лишь 43% трудящихся. Вдумайтесь: все остальные заявили, что либо не испытывают удовольствия от того, чему посвящают добрую половину дня, либо относятся к этому занятию с безразличием. Рост негатива отмечен даже у врачей и юристов. Я называю это явление болезнью суперзвезды: у вас все есть, но вы этим недовольны.

Много лет работая с подобными суперзвездами, я смогла разобраться, отчего столько гендиректоров и топ-менеджеров, добившихся невероятных успехов, чувствуют себя несчастными. По большому счету, все сводится к одному: ощущение счастья не входит в список их целей. В бизнесе есть правило: что измеримо, то достижимо. Если для достижения целевых финансовых показателей в этом месяце нужно изготовить определенное количество единиц товара, мы наверняка хотя бы приблизимся к желаемой цифре, а то и перевыполним план. Но многие перфекционисты развивают бизнес, копят деньги, завоевывают награды, заключают выгодные браки и окружают себя знаменитостями без

всякой оглядки на то, приносит ли им это радость. Неудивительно, что они не чувствуют себя счастливыми. В конце концов, наибольшую радость мы испытываем, когда занимаемся любимым делом и относимся с любовью к самим себе — а этому не учат в бизнес-школах, да и в Instagram этим не похвастаешься. В какой-то момент суперзвезды начинают путать стереотипный успех со счастьем, отсюда и перекосы: брак ради комфорта, а не любви, работа ради карьеры и максимальной зарплаты, а не удовольствия от отлично выполненной задачи. То, что кажется достижением, заводит человека в тупик одиночества и неудовлетворенности жизнью.

Согласно исследованиям Джейн Барнард из Юридической школы Колледжа Вильгельма и Марии, от болезни суперзвезды обычно страдают руководители, обладающие всеми внешними признаками успешности — но под яркими одеждами таящие выжженную душу, страдающие от нарциссизма, фобий, вспышек гнева или депрессии. Подобные состояния очень вредны как для физического и психического здоровья человека, так и для его организации и подчиненных. Суперзвезды зарабатывают огромные деньги, но баснословные суммы не способны компенсировать моральный ущерб от работы в условиях жесткой конкуренции. Серьезный прессинг заставляет внешне идеальных менеджеров срывать на коллегах и лишает их решимости при принятии судьбоносных решений. Все это проявления болезни суперзвезды. Те, кто стремится к новым и новым достижениям, страдают бессонницей из-за вечных треволнений, отстраняются от окружающих на работе и дома, теряют доверие к людям, мучительно переживают свое одиночество и сползают

в депрессию. Когда мы узнаем, что известные люди — модельер Кейт Спейд, повар-телеведущий Энтони Бурден, комик Робин Уильямс — покончили жизнь самоубийством, то не можем понять, как звезды с такими деньгами и такой славой могли погрузиться в подобные пучины отчаяния. По данным Национального института здоровья США, примерно 7% взрослых американцев пережили по крайней мере один серьезный депрессивный эпизод. При этом, как утверждают ученые, главы компаний страдают депрессией вдвое чаще обычных граждан. Опросив множество предпринимателей, психиатр Майкл Фридман обнаружил, что почти у половины из них (49%) есть опыт борьбы с ментальными расстройствами. Если на предпринимателей-перфекционистов настолько сильно (и незаметно для общества) влияет болезнь суперзвезд, какой пример они подадут молодому поколению? Исследование Американской психологической ассоциации, проведенное в 2018 году, подтвердило: синдром отличника наблюдается у современных студентов чаще, чем у их предшественников, и это сулит дополнительный рост числа несчастливых суперзвезд.

Мне удалось выявить ряд факторов, вызывающих болезнь суперзвезд. Приведу самые распространенные.

- *Убежденность, что истинный успех измеряется властью, деньгами, статусом.*

- *Целеполагание, напрямую увязанное с незрелыми представлениями об успехе.*

- *Боязнь допустить ошибку или провал неудачником.*

- *Зависимость от мнения окружающих.*

- *Попытки возвыситься, угрожая всем и сделавшись незаменимым работником.*

- *Апломб и когнитивное заострение («я все знаю, есть два мнения: мое и неправильное»).*

- *Стремление закрыть броней любую уязвимость, сохранить лицо даже ценой лжи.*

- *Отсутствие эмпатии.*

К таким выводам я пришла в результате многолетней работы консультантом, в том числе людей с суицидальными наклонностями, а также наблюдений за деятельностью выдающихся топ-менеджеров и предпринимателей, достигших очевидных высот. К сожалению, даже осознав, сколько горя входит в их жизнь, пока они заняты созданием лучезарного образа человека, у которого все есть, многие из них так и не выбируются из ловушки ложного успеха. Вот что говорит об этом историк и писатель Юваль Ной Харари: «Как часто молодые люди после окончания учебы поступают на работу в известные фирмы, давая себе при этом слово, что будут работать как проклятые, чтобы накопить достаточно, только до 35 лет. Затем займутся делом своей мечты. Но в 35 у них ипотека, дети в приличной дорогой школе, необходимость содержать две машины, оплачивать домработницу... и ощущение, что без приличного вина и отдыха за границей и жить-то не стоит. Неужто возвращаться к примитивному существованию? Нет, выход один — работать больше и продолжать откладывать».

И все же вырваться из порочного круга возможно. Дам три совета тем, кто готов сменить бесконечную борьбу за лидерство на жизнь, полную удовлетворения и гармонии.

Стремитесь не к успеху и популярности, а к счастью. Задумайтесь: что больше всего выматывает вас в этой жизни? Скорее всего — напряженность, которая не покидает вас

ни на минуту: чтобы достичь успеха, вы наверняка прикладываете невероятные усилия. Вы отлично умеете ставить цели — так задайтесь целью делать то, что вас радует. Перестаньте проводить отпуск на курортах, которые круто смотрятся в Instagram. Выберите места и занятия, от которых у вас душа поет. Целтесь в гармонию, душевный подъем, спокойствие и счастье. Используйте навык концентрации, чтобы вложить всю энергию в дела, доставляющие вам гарантированное удовольствие. Перед тем как сделать очередной шаг к новым высотам, задумайтесь, принесет ли это вам радость?

Не спрашивайте «Что я с этого буду иметь?» — спрашивайте «Чем я могу быть полезен?» Когда я наконец стала выбираться из того тревожного состояния, в которое сама себя загнала, я долго не могла прийти к себе, по-настоящему успокоиться и проявить к себе подлинное сострадание. Поэтому я выбрала относительно легкий путь: начала помогать окружающим, стала волонтером-консультантом в НКО Crisis Text Line, которое работало с людьми, склонными к суициду. И я ощутила эффект! Когда вы служите обществу, в душе происходит мощный сдвиг. Вы отвлекаетесь от постоянных мыслей о себе. Кроме того, творить добро приятно, и это удовольствие позволяет наконец взглянуть со стороны на свои упорные попытки все вокруг контролировать. Не обязательно помогать людям, попавшим в беду: важно делать то, что вернет в вашу жизнь и в вашу душу мир и спокойствие, совершит переворот в самосознании. Чтобы добиться этого, не ищите только своей выгоды, а попробуйте служить людям.

Перестаньте заниматься самобичеванием! Месяц назад мы с мужем пригласили на ужин друзей. Один из них соблюдает очень строгую диету — ест

пищу без глютена, сахара, молока и т. д. Специально для него я приготовила веганские блюда, а для остальных — обычные. В результате у нас на столе стояли два вида энчилад: одни строго выверенные по требованиям гостя, другие просто вкусные. Вышло так, что наш друг ошибся и случайно съел одну недietetическую энчиладу — сплошные углеводы, глютен и молочные продукты. Вот лишь некоторые из фраз, которые он произнес, осознав ужасную ошибку.

- *Неужели я съел эту гадость?!*
- *Господи, какой ужас!*
- *Теперь у меня несколько месяцев будут проблемы со здоровьем!*

Кому-то эта история может показаться смешной. Но мне как коучу и консультанту она представляется тревожным симптомом, который, увы, встречается сегодня слишком часто. Огромное количество людей ругает себя в таком тоне даже по ничтожным поводам. Пропустил неважный дедлайн? Съел лишнюю калорию? Суперзвезды треплют себе нервы из-за любой ерунды. Помните: хотя в определенных кругах перфекционизм в моде, он никогда не приносит пользы. Немного перефразировав высказывание писательницы Элизабет Гилберт, скажу: перфекционизм — лишь способ продемонстрировать свои страхи. Если у вас, как у многих моих клиентов, бывали панические атаки или приступы неконтролируемой тревоги, если вы склонны к навязчивым состояниям, слишком придирчивы к окружающим или постоянно сплетничаете, если вас преследуют расстройства пищевого поведения или контроля побуждений (например, самоповреждение), весьма вероятно, что корень всех этих проблем — перфекционизм. Стоит научиться быть к себе добрее: это верный путь к освобождению. Наш приятель,



случайно съевший не то блюдо, мог бы, например, сказать:


- *я просто перепутал;*
- *ничего страшного;*
- *завтра вернусь к диете.*

В конце концов, вы со всем справитесь. Главная и самая большая преграда, стоящая между нами, перфекционистами, и решением наших проблем, — необходимость признаться себе в том, что эти проблемы существуют. Сделав это, вы лишитесь своего основного оружия — образа человека, который во всем разбирается и у которого все под контролем. Показать собственную уязвимость и смириться с тем, что ваше имя — не Супермен или Чудо-женщина, — непросто, если вы привыкли, что все (например, совет директоров) смотрят на вас с надеждой и ждут вашего решения. Как часто молодой руководитель стартапа считает своим долгом сохранять лицо и подбадривать коллег фразами вроде «Мы всех порвем!», когда сомнения и фобии буквально разрывают его изнутри. Признав, что вы чего-то не знаете, вы станете настоящим живым человеком — самим собой. А это,

в свою очередь, — важный шаг на пути к возрождению и душевному покою.

Мой друг, о котором я рассказала в начале статьи, последовал этим советам и переосмыслил свои установки. Он решил пойти на встречу выпускников, потому что понял: ему не просто нечего стыдиться — готовность искренне рассказать о себе делает его сильнее и целостнее как личность. Он пошел туда не ради похвалы и общался с однокурсниками, не пытаясь строить из себя миллионера. Вернувшись, он поделился со мной радостью: большинство старых друзей были счастливы видеть его, а он — их.

БОЛЕЗНЬ СУПЕРЗВЕЗДЫ — серьезная проблема, однако если вы готовы открыться переменам, признать собственную уязвимость и несовершенство, опереться на них на пути к свободе и действовать последовательно и решительно, вы сумеете изменить свою жизнь и обрести счастье. ☺

 **КЕРЕН ЭЛЬДАД (KEREN ELDDAD)** — бизнес-коуч, консультант топ-менеджеров и предпринимателей.