

Содержание

Предисловие	• 13
Выражение признательности	• 17
Введение	• 19

ЧАСТЬ	I	Понять себя и другого	• 21
--------------	----------	------------------------------	-------------

ГЛАВА 1	Что определяет нашу жизнь: судьба или выбор?	• 23
---------	---	-------------

ГЛАВА 2	Почему нам бывает трудно принять решение?	• 39
---------	--	-------------

ГЛАВА 3	Что такое выученная беспомощность?	• 49
---------	---	-------------

ГЛАВА 4	Что заставляет нас «подняться с дивана»?	• 59
---------	---	-------------

ГЛАВА 5	Как влияют на нас родительские предписания?	• 71
---------	--	-------------

ГЛАВА 6	Как понять скрытые механизмы наших действий?	• 85
---------	---	-------------

ГЛАВА 7	В каком времени мы живем? • 97
ГЛАВА 8	Как использовать свою интуицию? • 107
ГЛАВА 9	Как мы фильтруем информацию? • 117
ГЛАВА 10	Как слушать «в четыре уха»? • 127
ГЛАВА 11	Как понимать и предугадывать мысли другого? • 135

ЧАСТЬ	II	Выйти с честью из трудной ситуации • 147
--------------	-----------	---

ГЛАВА 12	Как высказать претензию и улучшить отношения? • 149
ГЛАВА 13	Как выслушать негатив с пользой для себя? • 159
ГЛАВА 14	Как похвалить, чтобы не обидеть? • 169
ГЛАВА 15	Как достойно выйти из ситуации допроса? • 179
ГЛАВА 16	Как уволить без потерь? • 195
ГЛАВА 17	Как пережить увольнение? • 209

ГЛАВА 18 **Как успешно пройти собеседование? • 219**

ГЛАВА 19 **Как распознать
«вредные качества» кандидата? • 233**

ГЛАВА 20 **Новогоднее послание руководителя:
что и как сказать? • 247**

ГЛАВА 21 **Трудная ситуация: как применить
идеомоторную тренировку? • 257**

ЧАСТЬ III Определить свою роль • 269

ГЛАВА 22 **Почему манипулятор
всегда проигрывает? • 271**

ГЛАВА 23 **Чем опасна роль Спасателя? • 283**

ГЛАВА 24 **Когда женщина платит... • 297**

ГЛАВА 25 **Что такое эмоциональная зависимость
и как с ней бороться? • 307**

ГЛАВА 26 **Как доверять с умом? • 321**

ГЛАВА 27 **Доверие и контроль: как совместить? • 333**

ГЛАВА 28 **Как завоевать доверие? • 349**

ЧАСТЬ IV **Найти себя • 361**

- ГЛАВА 29 **Как найти себя в деле? • 363**
- ГЛАВА 30 **Как оценить место своей работы? • 373**
- ГЛАВА 31 **Переворот на рабочем месте:
с чего начать? • 381**
- ГЛАВА 32 **Как деловому человеку
создать крепкий семейный тыл? • 391**
- ГЛАВА 33 **Когда и как начать новую жизнь? • 403**
- ГЛАВА 34 **Ловушки успеха:
как не потерять себя? • 411**
- ГЛАВА 35 **Как найти свой путь к успеху? • 427**

*Выучи намертво, не забывай
И повторяй как заклинание:
«Не потеряй веру в тумане,
Да и себя не потеряй!»*

Владимир Высоцкий

Предисловие

Ни в словаре Даля, ни в словаре Ожегова нет слова «успешный». Есть «успеть», в смысле «добиться успеха». Есть «преуспевать», то есть «хорошо жить и хорошо вести свои дела, благоденствовать». А вот слова «успешный» там нет, это новинка и в нашем лексиконе, и в словарях.

Словечко совсем не такое простое, как кажется, с двойным дном — в качестве примеров употребления «Большой толковый словарь русского языка» дает через запятую «успешный сотрудник» и «успешный обманщик». Здесь собака и зарыта — в старом слове «преуспевающий» было что-то солидное, основательное, дающееся многолетним трудом, отсылающее к репутации, к достойной жизни с правилами и приличиями. Это слово не подходило к тому новому успеху, который всех нас заворожил в конце XX века, когда изменился строй и порядок жизни в России.

Полагаю, мы подцепили новое слово в переведенных книжках, авторы которых учили нас добиваться успеха быстрого приготовления, измеряемого единственно статусом и деньгами. Преуспевающим быстро не станешь, а вот успешным можно, особенно если ничего не усложнять и не слишком задумываться, какой ценой успех дается.

Поначалу слово произвело впечатление, стало почти символом обновления, противоядием ложному пафосу советской пропаганды. Мы как будто смогли посмотреть на жизнь иначе, увидеть ее такой, какая она есть, стать рациональнее, прагматичнее, даже циничнее — почему бы нет, если те высокие, бескорыстные идеалы, которые нам навязывали советские проповедники, оказались дутыми.

Но прошло время, и мы обнаружили, что приняли фальшивую монету за золотую. Слово стало менять коннотацию, все чаще его стали произносить с сарказмом, редакторы журналов начали вымарывать его из текстов. Мы вдруг поняли, что нам не очень нравятся «успешные» люди с их наглостью и беспринципностью. Но самое интересное — оказалось, что многие из очевидно успешных людей сами не очень довольны результатом. Успех на скорую руку не принес обещанного удовлетворения.

Пришло время остановиться и подумать, где же мы ошиблись, слово-то ни в чем не виновато, оно только отражает смысл, который мы в него вкладываем. Очевидно, проблема в том, что мы слишком сузили параметры оценки успеха, а человек устроен сложно, кроме комфорта и важной должности, ему много чего нужно — реализовать таланты, сохранить достоинство, понимать смысл того, что он делает, наконец.

Я думаю, это большая удача, что разобраться с этим решила Марина Мелия, замечательный психолог, тонкий, умный человек, личность изрядного масштаба. К большому успеху ведет череда успехов маленьких, причем иногда наиболее эффективным оказывается не тот способ, который кажется очевидным на первый взгляд. Чтобы осознать это, нужен умный и знающий собеседник, я уверена, что читатели найдут его в авторе книги «Успех — дело личное».

Елена Евграфова,
главный редактор журнала
«Harvard Business Review — Россия»

Выражение признательности

Работа коуч-консультанта настолько богата впечатлениями, переживаниями, контактами, что она практически не оставляет пространства для занятия какой-либо другой деятельностью. И если бы не помощь и искренняя заинтересованность многих людей, эта книга никогда бы не увидела свет.

Я благодарна всем своим коллегам по «ММ-Классу» за замечания, вопросы, предложения. И, конечно, Марии Сидоровой, которая оказывала мне интеллектуальную и эмоциональную поддержку на всем пути работы над книгой.

Особая признательность моим клиентам, которые на протяжении многих лет открыто делятся со мной своим опытом, проблемами, сомнениями, идеями, достижениями — они не только герои этой книги, но и ее соавторы.

Марина Мелия

Введение

Сегодня многих из нас волнует вопрос, как добиться успеха и не потерять себя в водовороте современной жизни. В основе книги — мой опыт общения с неординарными и действительно успешными людьми, которым это удалось.

Книга названа «Успех — дело личное» не случайно. Она не о том, как заставить всех плясать под твою дудку, как легко и быстро научить человека нравиться окружающим, как быть победителем всегда и во всем. Она о том, как найти именно свой успех, свой индивидуальный стиль жизни. Как идти к своему «светлому завтра», не забывая о дне сегодняшнем, как держаться своего курса, не поддаваясь давлению общепринятых стандартов.

Эта книга не учит. Она помогает разобраться в себе, понять, что происходит вокруг, почему люди ведут себя так или иначе. Выбрать из всего многообразия возможностей именно то, что в большей степени соответствует нашим желаниям и потребностям, нашей индивидуальности. Ведь жизнь постоянно бросает нам вызовы, и из того, какие решения мы принимаем, какие поступки совершаем — из всего этого складывается наш жизненный путь — путь к успеху.

Этот путь у каждого свой — единственный и неповторимый. И только на этом пути мы можем быть по-настоящему счастливы.

ЧАСТЬ I

Понять себя и другого

ГЛАВА 1

Что определяет нашу жизнь:
судьба или выбор?

Сами того не замечая, мы постоянно находимся в состоянии выбора. Чаще всего простого: позвонить — не позвонить, купить — не купить. Иногда сложного: где работать, куда вложить деньги... Подобно тому как дом строится из кирпичей, наша жизнь складывается из множества решений, верных или неверных — время покажет. Мы строим здание, где верхние этажи — новые решения — базируются на многочисленных этажах решений прежних — тех, что, возможно, уже стерлись из памяти. Но тем не менее, они обуславливают возможности, которые открываются перед нами сегодня, расширяют их или, наоборот, ограничивают.

Но бывает, что эти возможности не только не реализуются, но и остаются незамеченными. И тогда может казаться, что выбора у нас нет. Но на самом деле это не так. Жизнь всегда предоставляет нам свободу выбора и право решать. Вопрос в том, как мы распоряжаемся этим правом. Бывает, что человек остается наедине со своей свободой выбора, не имея четких внутренних ориентиров для принятия решений. Он испытывает страх: а вдруг я ошибусь, попаду под власть обстоятельств или стану объектом манипуляций, поступая так, как выгодно кому-то, но не мне самому? Поэтому так важно иметь свой внутренний «компас», свои ориентиры: они помогают действовать более уверенно и решения принимать быстро, иногда почти на автомате.

Выбор — дело загадочное. Особенно интересно, как, на основании чего делают выбор люди успешные. На примере бизнесменов, с которыми мне довелось общаться, я выделила несколько типажей и условно назвала их «избранный», «жертва обстоятельств», «клиент гадалок», «супермен» и «вечный ребенок». У каждого из них своя логика принятия решений.

Кто-то в своем выборе полагается только на себя, кто-то — на судьбу, а кто-то ориентируется на мнение людей знающих, обладающих большим опытом, авторитетом или даже сакральными знаниями. Представим себе такую систему координат: вертикальная ось «судьба — выбор» пересекается с горизонтальной осью «я — другие». Их пересечение образует четыре квадрата и, значит, четыре сочетания: я-судьба, другие-судьба, я-выбор, другие-выбор. Они дают понять, какими базовыми принципами руководствуется человек, принимая решения. Соответственно, можно выделить четыре разные картины мира:

- «Я вижу знаки судьбы» — так считают «избранные», которым судьба благоволит, и «жертвы обстоятельств», которых судьба обижает.
- «Другие предвидят мою судьбу» — так полагают «клиенты гадалок».
- «Я все решаю сам» — такой позиции придерживаются «супермены».
- «Другие знают, что мне нужно» — так настроены люди, которых можно отнести к типу «вечный ребенок».

Итак, рассмотрим эти четыре картины мира на конкретных примерах.

«ИЗБРАННЫЙ»

Известный бизнесмен уже неделю раздумывает, стоит ли ему вкладываться в новую отрасль. Контракт многомиллионный, выгодный, отрасль привлекательная, но смущает будущий партнер — человек успешный, но неоднозначный. Ответ приходит неожиданно: бизнесмен едет по городу и видит билборд с социальной рекламой, на котором написано слово «нет». И тогда он говорит себе: «Это знак — контракт заключать не буду».

Почему он принимает такое решение? Он считает, что нет случайностей и совпадений, а есть судьба, которая посылает ему знаки и тем самым оберегает от ошибок. Его задача — увидеть и разгадать эти знаки судьбы. Способность «видеть» обостряется в ситуации сложного выбора. В поисках ответа на важный вопрос он вычленил из окружающей действительности какой-то сигнал, понятный ему одному. Он уверен, что его направляют свыше и в нужный момент всегда подскажут правильное решение, ведь он — избранный.

Тысячи людей проезжали мимо билборда, но именно наш герой «выцепил» слово «нет» и воспринял его как руководство к действию. Он увидел в этом слове ответ на мучивший его вопрос и, уже не раздумывая, отказался от коммерчески выгодного предложения. Он искренне считал, что этого билборда еще вчера не было, а на следующий

день после «судьбоносной» встречи его в срочном порядке демонтировали. Ну, чем не булгаковский сюжет?

СМИ полны рассказами о том, как кого-то когда-то судьба уберегла от несчастия, послав некий знак: один не сел на самолет, разбившийся при посадке, другой — на поезд, который сошел с рельсов и т.д. И все это не случайно. Человек не просто так остался в живых — значит, он еще не выполнил свою миссию, не сделал того, что должен сделать. От таких людей часто слышишь: «жизненный путь», «предназначение», «его величество случай» и т.д. При этом в глубине души они уверены, что судьба заботится именно о них, а к окружающим эти слова не имеют прямого отношения.

Вера в судьбу помогает человеку чувствовать, что он не одинок, что его защищают и направляют — а это уже немало. Ощущение собственного предназначения, некой миссии наполняет его жизнь смыслом. Он точно знает, что не просто так «небо коптит», и это придает ему уверенности. На один из самых сложных вопросов — «Для чего я живу?» — он уже ответил.

Делая выбор, он не тратит время и силы на долгие раздумья. Не мучится вопросом, «прав я или не прав?», а, приняв решение, все силы бросает на его реализацию. Даже неприятности для такого человека полны особого смысла — они воспринимаются как испытания, посланные свыше.

Но у такой «элитарной», на первый взгляд, картины мира есть и обратная сторона. Если судьба посылает свои знаки, значит, можно не заниматься рациональным анализом фактов. И «избранный» порой перестает видеть очевидное, не просчитывает риски, греясь в лучах собственной исключительности. Отрыв от реальности постепенно увеличивается, поэтому и возвращение на грешную землю бывает очень болезненным, а неожиданная — как гром среди ясного неба — неудача способна разрушить до основания привычную картину мира и даже привести к жизненному краху.

«ЖЕРТВА ОБСТОЯТЕЛЬСТВ»

Вера в судьбу и ее благосклонность помогает «избранным» уверенно двигаться к своей цели, не сомневаясь в сделанном выборе. И благодаря этому они добиваются определенных высот. Но далеко не все из верящих в свою судьбу рвутся на первые позиции — в президенты и генеральные директора. «Жертву обстоятельств», например, вполне устраивает должность заместителя. Такие люди прекрасно существуют за широкой спиной

шефа — с минимальной ответственностью, но большими привилегиями. И при этом позиционируют себя вечными неудачниками, держат «страдающую мину» и не перестают твердить, что им катастрофически не везет — настоящие «дети понедельника». В глубине души они тоже относят себя к людям, «отмеченным судьбой», только их судьба — злодейка: «Встану в очередь в магазине — касса на мне закроется»; «Поеду отдыхать — погода наверняка подведет, и отпуск будет испорчен». В общем, не жизнь, а сплошное несчастье. Про удачу и говорить нечего — она с ними не дружит. Но и с такой картиной мира можно получать свои бонусы — есть ощущение избранности, пусть и со знаком минус.

Мне знаком вице-президент крупной компании, который, как вагончик за паровозом, всюду следует за своим одноклассником, президентом той же компании. Он тоже сидит в прекрасном кабинете, у него есть секретарь, служебная машина и все другие атрибуты успешного человека, но при этом не устает повторять, что ничего хорошего от жизни не ждет, и любит рассказывать о своем невезении. Еще в школе друг всегда вытаскивал на экзаменах счастливый билет, а ему вечно доставался именно тот вопрос, который они не успели выучить. И на госэкзамене в вузе друг отвечал, когда председатель комиссии вышел из аудитории, и потому быстро отхватил свою пятерку, а ему «досталось по полной»: все члены комиссии были на местах и замучили его вопросами. В результате — досадная четверка и синий диплом. Даже когда они вместе участвовали в лотерее, машину выиграл друг. И пока «неудачник» жаловался всем на сплошное невезение, «счастливчик» решил отдать ему свой выигрыш: он всегда чувствовал вину перед школьным товарищем за то, что более удачлив, а тот не переставал этим пользоваться.

«Жертвы обстоятельств», как бы ни складывалась их жизнь, всегда и во всем винят «третью силу». Они считают, что судьба их постоянно испытывает, а они терпеливо несут свой крест. Сами они как будто не совершают ошибок, не допускают просчетов — просто им в очередной раз не повезло. Они не чувствуют себя хозяевами собственной жизни: «Решаем не мы, а обстоятельства». Наверное, поэтому от них часто можно услышать: «так сложилось», «не было шанса», «не мог поступить по-другому», «у меня не было выбора»... Они как будто отрицают саму возможность выбора, повторяющийся сценарий невезения приучает их сознание выхватывать и высвечивать те факты, которые можно расценить как очередную неудачу.



Тем не менее «жертвы обстоятельств» всегда неплохо устраиваются, ведь они не вызывают у окружающих ни агрессии, ни зависти — кто же будет завидовать «неудачнику»? Более того, успешные люди, играя роль благодетеля или утешителя, часто держат их рядом с собой на приоритетном положении. И не только потому, что хотят как-то компенсировать их невезучесть — они не видят в них конкурентов. Напротив, «неудачники» только оттеняют их успешность.

«Жертвы обстоятельств» — зачастую персонажи колоритные и обаятельные, что прекрасно использует кинематограф («Ирония судьбы, или С легким паром!», «Служебный роман»). Но амплуа жертвы и вечная готовность к «страданию» серьезно ограничивают их возможности и гасят стремление что-либо изменить в своей жизни собственными силами — ведь они изначально настроены на то, что у них опять что-то не получится.

«КЛИЕНТ ГАДАЛОК»

Такой человек тоже верит в судьбу, но, в отличие от «избранного», не способен самостоятельно толковать ее знаки. Ему обязательно нужен посредник — гадалка, астролог, хиромант, ясновидящий — или предметы, которые донесут нужную информацию, — руны, кости, монета («орел» или «решка») и т.д.

Мне встречались такие люди среди известных бизнесменов, чиновников, политиков. Первая позиция сложна и ответственна, цена любого решения «на вершине» слишком высока. Поэтому не удивительно, что в момент трудного выбора — а делать его приходится в ситуации полной неопределенности без всяких гарантий на успех — некоторые пытаются найти хотя бы символическую поддержку вовне. Один ходит к известной гадалке, второй работает с персональной ясновидящей, третий привозит медиума из Таиланда, а четвертый приглашает астролога на совет директоров: если есть сомнения в принятии стратегического решения, слово астролога становится решающим. Так, владелец компании каждое утро начинает с того, что просматривает ведический гороскоп, составленный специально для него, и, исходя из этого, планирует свой день: назначает или отменяет встречи, совершает или откладывает крупные покупки. К примеру, не едет в автосалон, несмотря на то что ему позвонили и сообщили, что наконец-то пришел долгожданный цвет и можно брать машину. Он не раздумывая от нее отказывается.