

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово Майкла Бунгея Станьера, автора бестселлера «Коучинг как привычка» .....	9
Предисловие к 40-му юбилейному изданию .....	11

## Часть первая

<b>Необходимость перемен</b> .....	17
Глава 1. Быть в трансформации .....	25
Глава 2. Трансформации в жизненном цикле .....	45
Глава 3. Отношения и трансформация .....	77
Глава 4. Трансформации и карьера .....	101

## Часть вторая

<b>Процесс трансформации</b> .....	127
Глава 5. Завершения .....	135
Глава 6. Нейтральная зона .....	163
Глава 7. Закончить новым начинанием .....	189

Эпилог .....	209
Послесловие Сьюзен Бриджес .....	217
Приложение .....	221
Благодарности .....	229
Примечания .....	231
Об авторах .....	239

## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО МАЙКЛА БУНГЕЯ СТАНЬЕРА, АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «КОУЧИНГ КАК ПРИВЫЧКА»

.....

Генри Менкен попал в точку, когда сказал: «Практически у каждой проблемы, стоящей перед человечеством, непременно имеется решение: простое, красивое и ошибочное». Изменение — это воплощение сложной проблемы. Интернет — это воплощение ответов, простых, красивых и — ошибочных. Если вы ищете «Семь секретов изменения, которыми вы овладеете до обеда», то данная книга не для вас.

В этой книге нет волшебной пилюли, но есть магия. Магия в том, как Уильям Бриджес говорит не о *тактике* изменений, а о *пути*, которым является трансформация. Прочитав ее, я понял, что дело не в том, чтобы преодолеть все препятствия и выполнить поставленную задачу, а в осознании того, что трансформация — это постоянный и беспокойный процесс, который, как любой «путь героя», несет надежду на духовное перерождение и освобождение.

Бриджес вводит понятие трех этапов трансформации. На первый взгляд может показаться, что ничего нового он вам не сообщает. Вам знакомы все эти этапы, вы уже проходили через них. Но тут вы как бы получаете прибор ночного видения, чтобы лучше ориентироваться в обстановке и прокладывать себе путь.

Возможно, вы находитесь на подобном пути прямо сейчас. Готов предположить, что в данный момент, когда вы читаете эти строки, прислушиваясь к своему дыханию, вы находитесь (по крайней мере!) на одном из этих трех этапов. Вы либо



завершаете начатое, чувствуя потерянность от того, что знакомые вещи меняются, уходят, умирают. Либо вы оказались на пороге чего-то нового, и перед вами встают неизведанные и пока неясные дали. А может быть, вы находитесь в нейтральной зоне — нейтральной не в том смысле, который мы имеем в виду, когда говорим о швейцарской политике невмешательства, а в смысле ощущения отчужденности, чувства апатии, жалости к себе.

Для себя я открыл, что нейтральная зона как раз и является местом, самым богатым на дары. Бриджес утверждает, что мы в большинстве своем стараемся поскорее выбраться из нее, продрааться сквозь неопределенность и покончить с этим как можно быстрее. Именно так я и ощущал себя раньше, и во многом мне это свойственно до сих пор. Но я научился притормаживать. Один из моих наставников поделился метафорой, и, как я понимаю теперь, она имеет прямое отношение к навигации в нейтральной зоне: «Чем дольше ты задерживаешь дыхание, находясь под водой, тем в более интересном месте ты, в конце концов, вынырнешь».

Смею предположить, я открыл для себя, что, когда вы находитесь в нейтральной фазе, стоит поразмышлять над самым важным вопросом: «Чего я хочу?». И вопрос этот многослоен, его простота обманчива. Не ограничивайтесь первым же ответом. Спросите себя снова: «Чего я хочу? А еще чего?.. Так чего же я хочу на самом деле?» И когда вы найдете ответ, звучащий глубоко и ясно, вам могут открыться новые возможности, появится что-то новое, на горизонте замаячит новое приключение.

Но вы обязательно вернетесь. Одним из достоинств, делающих «Трансформацию себя» книгой на все времена, является то, что в странствие, которое она описывает, мы пускаемся вновь и вновь. И нам очень повезло, что нашим наставником, ментором и проводником является Уильям Бриджес.

## ПРЕДИСЛОВИЕ К 40-МУ ЮБИЛЕЙНОМУ ИЗДАНИЮ

Мой муж и деловой партнер Билл Бриджес скончался в 2013 году, оставив богатое наследие, отзывающееся в сердцах людей всех возрастов и любого жизненного опыта. Хотя нам и недостает его физического присутствия, его мудрые рекомендации остаются актуальными — ведь мы вновь и вновь проходим через неизбежные перемены в нашей жизни. Ниже приводится предисловие Билла ко второму изданию, опубликованному в 2004 году. В ряде мест данной книги я тоже поделюсь с вами своими соображениями.

— СЬЮЗЕН БРИДЖЕС

.....

За десятилетия, прошедшие с момента первой публикации этой книги, моя собственная жизнь претерпела много трансформаций (извините, но лучшего слова для этого нет), которые я не мог предвидеть в начале работы. В 1979 году я, бывший преподаватель литературы, вступил на новый путь в качестве человека, помогающего другим справляться с переменами в их жизни. Эта небольшая книга изменила и мою жизнь.

В ходе создания книги я едва ли себе представлял, что может произойти. На самом деле я боялся, что «Трансформация себя» — слишком незначительная работа для того, чтобы привлечь многочисленных читателей или многократно переиздаваться. Но и теперь, спустя десятилетия, она живет и здравствует: продано более полумиллиона экзем-



пляров. Удивительно! И также удивительно, что я ни разу не наткнулся ни на один из этих проданных экземпляров на полке букинистического магазина, хотя часто туда захоживаю. Из многочисленных бесед с читателями я знаю, что люди хранят эту книгу и перечитывают каждый раз, когда значительное изменение сбивает их с ног. Они также передают ее своим друзьям, и те порой ее не возвращают, а берегут до следующей перемены уже в их жизни или чтобы передать ее своим близким. Так что невозможно сказать, как много людей ее уже прочитали.

Однако поначалу некоторые моменты книги меня не устраивали. В ней была глава под названием «Любовь и работа», и я полагал, что недостаточно сказал о том, как две эти существенные сферы жизни могут привести к трансформации, не говоря уже о том, как пребывание в состоянии трансформации способно повлиять на отношения и карьеру. Также мне хотелось найти способ включить в книгу свои дальнейшие мысли — основанные на всей той работе, которая была проделана после ее опубликования. И наконец, в отдельных местах я чувствовал, что недостаточно ясно выразился и нужно постараться дать дополнительное объяснение.

Была и другая проблема с более ранним изданием: книга вышла, когда мне было немного за 40. А теперь, когда я на восьмом десятке, я смотрю на вещи несколько иначе. Не удивительно, что сейчас естественные возрастные трансформации занимают меня больше, чем тогда. Я с большим интересом слежу за происходящим сегодня серьезным пересмотром представлений об уходе на покой. И тем не менее даже те, кто пытается творчески переосмыслить время отхода от дел, обычно рассматривают этот этап как *изменение*, а не *трансформацию*.

Но в этом частично есть и моя вина. Не думаю, что в первом издании книги я провел достаточно четкую границу между изменением и трансформацией. Наше общество постоянно



смешивает их, предлагая нам поверить, что «трансформация» — это всего лишь еще один синоним слова «изменение». Но это не так. Изменение — это ваш переезд в другой город или переход на новую работу. Это рождение ребенка или смерть отца. Это замена старого полиса медицинского страхования на новый, или приход нового босса, или расширение вашей компании.

Иными словами, изменение связано с ситуацией. Трансформация же — явление психологическое. Оно не столько связано с теми или иными событиями, сколько с внутренней переориентацией и самоопределением, через которые вам необходимо пройти для того, чтобы встроить любые из этих изменений в свою жизнь. Без трансформации изменение — всего лишь перестановка мебели. Пока не произошла трансформация, с изменением нам не справиться. Какое бы слово мы ни использовали, в нашем обществе много говорят об изменениях, а вот о трансформациях мы слышим крайне редко. К сожалению, именно трансформация бьет исподтишка и зачастую является источником наших тревог.

Поэтому не случайно то, что люди воображают, что могут подготовиться, скажем, к выходу на пенсию, принимая те или иные финансовые решения, выбирая хорошее место для жизни и развивая новые увлечения. Во всех этих статьях о пенсии вы не найдете ничего о прохождении трехступенчатого процесса трансформации, который описывается в этой книге, или о том, что все ваши приготовления к *изменению* слишком незначительны, чтобы помочь вам справиться с *трансформацией*.

Многие традиционные культуры уделяли трансформации гораздо больше внимания и, таким образом, более эффективно, чем наше общество, готовили человека к опыту переживания трансформации. Все они имели ритуалы (мы называем их «обрядами инициации»), чтобы помочь человеку отпустить старые формы своей жизни и взамен обрести новые.



Кроме того, традиционные общества рассматривали жизнь как последовательность трансформаций, что настраивало людей на ожидание грядущих метаморфоз. В отсутствие подобных понятий мы напоминаем человека, не имеющего представления о смене времен года. Он замечает, что становится холоднее или теплее, более влажно или сухо, но приписывает это ежедневным капризам погоды. И упускает из виду общую картину.

Аналогия с сезонами предлагает еще один способ, с помощью которого традиционные общества обучали человека трансформациям. Большинство этих культур обладали достаточно развитыми сезонными ритуалами, чтобы обозначить момент, когда световой день прекращает удлиняться и начинает становиться короче; или когда один год заканчивается и начинается новый. Мы, конечно, тоже отмечаем Новый год, но эта дата — не более чем повод для того, чтобы устроить вечеринку или провести день у телевизора. Наши празднования Нового года не дают реального опыта *умирания и возрождения*.

Говоря кратко, эти общества регулярно и на постоянной основе драматизировали процесс трансформации, то есть *то-как-все-было-раньше* заканчивалось чем-то вроде смерти, а *то-как-все-будет-теперь* приходило ему на смену через нечто, похожее на рождение. Разыгрывая эти драмы, люди знакомились с трансформациями и учились с ними справляться. Нам остается только мечтать о подобных ритуалах и празднествах. Приходится сознательно и самостоятельно осваивать то, что когда-то делалось для людей автоматически и коллективно их обществом.

Когда впервые вышла эта книга, я воображал, что, возможно, однажды произведу на свет новую профессию. Я даже использовал для ее названия сократовское понятие «майевтика». Производное от греческого слова «повитуха», слово «майевтика» (по моему представлению) означало помощь,

которую профессионал может оказать людям, переживающим трансформационный процесс умирания и возрождения. Как оказалось, сотни тысяч людей пытались разобраться в том, что с ними происходит во время трансформации, но несравнимо меньше было тех, кто хотел заниматься делом облегчения опыта смерти и возрождения. («Смерти и возрождения? Не слишком ли это... категорично? Разве у вас нет просто каких-нибудь методов для тех, кто меняет карьеру, переживает развод, или кризис среднего возраста, или... чего там еще?.. И лучше бы в формате *«Десять способов справиться с...»*»)

Так что новой профессии родиться было не суждено, но я пережил трансформацию, в которой на тот момент находился, — ту, которая и привела меня к написанию данной книги. А еще я построил для себя новую карьеру: стал человеком, который помогает отдельным людям и организациям справляться с изменениями (называемыми «трансформациями») на индивидуальном уровне так, чтобы они приносили меньше огорчений и разрушений и оказывались продуктивными. Моя собственная трансформация тогда в семидесятых помогла мне воссоздать себя. Ваша личная трансформация (вы же не зря решили заглянуть в эту книгу, не так ли?) может сделать то же самое для вас.

Желаю приятного путешествия!



**Часть первая**



# **Необходимость перемен**

Девять городов древней Трои, каждый выстроенный на руинах предшественника, образовывались на протяжении тысячелетий — от каменного века до времен Римской империи. Помпеи погребены под слоями вулканического пепла. Города-призраки Старого Света в большинстве своем исчезали с лица земли, и люди строили на обломках несбывшихся надежд своих предков. В Америке же археологические памятники легки на подъем людей на практически пустом континенте стелятся по поверхности. Для нас типичны заброшенные места («города-призраки»), а не погребенные древние поселения. Наши характерные реликты — это выброшенные после использования вещи.

— ДЭНИЕЛ ДЖ. БУРСТИН.

АМЕРИКАНЦЫ: НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОПЫТ (1)