



УМЕНИЕ ДЕРЖАТЬ УДАР

Генеральный директор, председатель Правления ООО «СИБУР» **Михаил Карисалов** – о том, как не допустить эмоциональной усталости и как спорт влияет на жизнь.

О чемпионате мира и «химии» футбола

ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА, КОНЕЧНО, ИГРАЮТ ВАЖНУЮ РОЛЬ, НО Я ВЕРЮ В ОБУЧАЕМОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТЬ РАЗВИТЬ В СЕБЕ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА.

Когда наша команда выбыла из чемпионата, я болел за французов и был очень рад их победе. Изначально хотелось поддержать наших братьев-славян, но лично мне не понравилось, что кое-кто из команды позволил себе неуместные эмоциональные высказывания политического характера. Политике в спорте не место. В целом же впечатления от чемпионата остались незабываемые и положительные: и наши порадовали очень хорошей игрой, и французы победили. Сложно сказать, что за «химия» возникает. Футбол привлекает, как мне кажется, уважительным соперничеством – неагрессивным желанием доказать, кто круче. В этот раз круче всех на поле оказались французы, но в финале, после свистка арбитра, соперники обнимались, и не только игроки, а все люди обнимались. Наверное, это и есть та самая «химия», объединяющая совершенно разных людей.

О футболе в своей жизни

Я рос в ленинградском дворе-колодце, где сначала мы с моим дедушкой поигрывали в мяч, потом – уже с ребятами. Я никогда не отличался спортивной комплекцией, но на воротах чувствовал себя хорошо: с координацией и скоростью у меня все в порядке, летящего в меня мяча не боюсь. Мне, как вратарю, повезло: в нашей команде корпоративного центра очень хорошие защитники и нападающие. Противники до моих ворот просто не добегают. (Смеется.) Пока что наша команда не проигрывала.



Спорт как необходимость

РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ НЕ ТОЛЬКО ДЕРЖАТ МЕНЯ В ФОРМЕ, ОНИ ОКАЗЫВАЮТ КОЛОССАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ЗАРЯЖАЮТ ЭНЕРГИЕЙ.

Мои дети тоже занимаются спортом. Я считаю, это необходимо для развития. Дочь в юности занималась 10 лет волейболом. Старший сын в прекрасной физической форме, очень подтянутый: он увлекается кроссфитом – интервальной тренировкой высокой интенсивности. Второй сын пошел в единоборства и недавно занял призовое место на чемпионате мира по армейскому рукопашному бою. Семилетний сын плавает и гоняет на велосипеде, а у годовалого пока тема правильного питания выходит на первый план.

Сам я занимаюсь 20 дней в месяц по 1–1,5 часа. В детстве я плавал и бегал, продолжаю заниматься этим и сейчас. Хожу в фитнес-зал, где даю себе кардионагрузку на беговой дорожке и велосипеде. Увлекаюсь трекингом, походами по горам, но больше в легкой туристической форме. Я вообще стараюсь много ходить, на отдыхе ежедневно прохожу более 10 километров. А еще – русская баня, очень ее люблю. Регулярные физические нагрузки не только держат меня в форме, они оказывают колоссальное влияние на работоспособность, заряжают энергией.

О принципах здорового образа жизни

Здоровое питание, регулярный спорт и полноценный отдых. Регулярные физические нагрузки оказывают колоссальное влияние на работоспособность. К сожалению, я не следовал всему этому в молодости и набрал лишние килограммы. Пришлось ввести ограничения: убрать одни продукты, увеличить потребление других. Сегодня о правильном питании я знаю многое. Добившись приемлемой формы, я хочу ее сохранить. Тут даже важнее не сама форма, а здоровье и общее самочувствие.



Про азарт и отношение к поражениям

«ПРАВИЛА СОЗДАНЫ, ЧТОБЫ ИХ НАРУШАТЬ» – ЭТОЙ ФРАЗОЙ ЧЕЛОВЕК ВСЕ УПРОЩАЕТ И АПРИОРИ РАЗРЕШАЕТ СЕБЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ОН ХОЧЕТ.

В спорте, скорее, да, я азартный человек. По жизни, думаю, раньше тоже был азартным, но с возрастом, хочешь ты того или нет, уже появляется разумный и взвешенный баланс между азартом и осознанностью. Помните, в пьесе «Бег» у Булгакова герой во время карточной игры говорит: «А ты азартный, Парамоша, вот где твоя слабая струна!»? Все-таки в азарте ты теряешь голову и контроль над собой. Надеюсь, это не про меня. В спорте поражение – это мимолетная история: расстроился и забыл, при возможности отыгрался. А в жизни необходимо научиться проживать поражение. Это значит проанализировать ситуацию, не уходить в самоедство и не опускаться до определенного цинизма, равнодушия. Умение держать удар – ценнейшее качество, я стараюсь его в себе развивать.

Лидерами становятся, а не рождаются

Я склонен считать, что лидерами становятся. Черты характера, конечно, играют важную роль, но я верю в обучаемость и возможность развить в себе определенные лидерские качества. Этому способствуют и люди, которые тебя окружают: старший товарищ даст ценные советы, духовный наставник научит терпению, супруга – равнодушию.

О правилах и их нарушении

«Правила созданы, чтобы их нарушать» – этой фразой человек все упрощает и априори разрешает себе делать то, что он хочет. Он не пытается анализировать, как правильнее и лучше поступить в ситуации, не пытается гибко, с учетом этих правил реагировать... Отступаю ли я от правил? Бывает. Иногда – вынужденно, случаи разные. Но я правила признаю и всегда стараюсь их придерживаться. Опять же, в случае с большим коллективом нужно придерживаться управленческих правил: не принимать решения за подчиненных, чтобы сэкономить время; давать людям высказаться, даже если сам знаешь ответ... Система правил – важнейшая часть управления, и нарушение их может привести к хаосу. При этом руководитель должен использовать разные управленческие стили.



Об умении выстраивать приоритеты и работе в удовольствие

КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН УВЕРЕННО И УПОРНО «МОТЫЖИТЬ ЗЕМЛЮ», И ТОГДА БУДЕТ РЕЗУЛЬТАТ. ГЛАВНОЕ – НЕ ДЕЛАТЬ ЭТО ВПУСТУЮ, А ПОНИМАТЬ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ И ДЛЯ ЧЕГО.

Секрет – в умении выстраивать приоритеты. Например, сейчас важно провести совещание, а после этого – позвонить сыну, который ждет от меня совета, или наоборот. Конечно, большую (а иногда абсолютно большую) часть времени у меня занимают работа и общение, связанное с ней, командировки. Но моя работа мне в удовольствие – это главное. Близкие люди мой образ жизни разделяют и меня поддерживают. Взаимопонимание и общность интересов в семье – это очень важно.

Об интересе к искусству

Я интересуюсь русским искусством XVIII и первой половины XIX века. Это даже не хобби, а такое периферийное увлечение. Мама с детства привила мне любовь к этому. Я не перестаю читать, ходить на выставки и обновлять знания. Прагматизм и материальность сегодняшнего мира, доступность информации, упрощение многих жизненных процессов – все это, увы, меньше и меньше побуждает людей интересоваться искусством. В юности я много лет посвятил тому, чтобы разобраться, как создаются предметы в технике маркетри, то есть мозаика из наборного дерева. Меня интересовали ломаные стулья, столы и комоды. (Смеется.) А кому из молодежи это сейчас надо? Скажем так, немногим.



Как избежать эмоционального выгорания

Как бы странно это, возможно, ни звучало из моих уст, но я считаю, что нельзя жить только работой. Очень важно для эмоционального равновесия соблюдать баланс. Мои уважаемые коллеги и сотрудники должны помнить: я за то, чтобы в их жизни были семья, спорт, хобби, церковь, дача и шашлыки. Я понимаю, что столько интересного происходит – не хочется ничего проспять, упустить, проиграть. Каждый должен уверенно и упорно «мотыжить землю», и тогда будет результат. Главное – не делать это впустую, а понимать, что ты делаешь и для чего. Именно это позволяет эмоционально не выгорать.