«МЕНЯТЬ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ, ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ НАДО ОДНОВРЕМЕННО»

НЕСМОТРЯ НА НЕХВАТКУ ВРЕМЕНИ, ТРАТИТЬ ЕГО И СИЛЫ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВАЖНО ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ — ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТАТУСА И ОБЪЕМА ДОЛЖНОСТНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ, УБЕЖДЕНА УПРАВЛЯЮЩИЙ ГРУППОЙ КОМПАНИЙ «МЕДИ» МАРИНА КАСУМОВА. В ИНТЕРВЬЮ BG ОНА ДЕЛИТСЯ ЛИЧНЫМ ОПЫТОМ ВЫСТРАИВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ТАТЬЯНА КРАМАРЕВА

ЕВГЕНИЙ ПАВЛЕНКО

BUSINESS GUIDE: Марина Константиновна, чем в принципе отличается или должен отличаться подход к заботе о собственном здоровье у руководителя в сравнении со специалистом?

МАРИНА КАСУМОВА: Я человек концептуальный. И раньше придерживалась концепции, основанной на очень мудром изречении: «Если вы заболели, сначала измените образ мыслей, затем — образ жизни. И только если это не принесло плодов, обращайтесь к врачу». Но в какой-то момент поняла: время сжалось настолько, что делать все последовательно невозможно. Менять образ мыслей, образ жизни и обращаться к врачу надо одновременно. Наверное, у хороших специалистов сегодня та же самая проблема нехватки времени, что и у менеджеров. Соответственно, решение задачи по сохранению собственного здоровья требует и желания, и усилий от каждого из нас.

В системе клиник «Меди» очень хорошие социальные программы. Как только сотрудник приходит в компанию на работу, ему предлагается программа прикрепления к нашим же клиникам со специальной скидкой, созданная еще основателем компании Тамазом Шалвовичем Мчедлидзе. Когда я только начала здесь работать, была молода, здорова и потому удивилась: зачем мне семейный врач, если я ни на что не жалуюсь? Но спустя годы оценила эту программу и поняла, насколько важно не только придерживаться здорового образа мышления и здорового образа жизни, но еще и быть под наблюдением опытного врача.

Для меня здоровье состоит из ментального и физического. Ментальное, считаю, даже важнее: несмотря на общеизвестную фразу, мне кажется, что все-таки дух определяет состояние тела, а не наоборот. Но когда у вас не хватает сил, чтобы сохранить свое ментальное и физическое здоровье, на помощь должен прийти врач. Наша программа «Семейный доктор» доступна и сотрудникам, и пациентам. Это и комплекс профилактических мероприятий (физических нагрузок, питания в зависимости от индивидуальных потребностей пациента), и комплексный скрининг организма, в том числе анализ ДНК. Вы можете не понимать, почему так устали, почему, сколько бы ни пытались изменить образ жизни, ничто не меняется. А может, вам просто витамина D не хватает, чтобы найти силы и пойти на прогулку или просто почитать книгу в свободную минуту.

На мой взгляд, наша программа семейной терапии ценна системой приглашений. Может быть, это напоминает советский подход, когда врач говорил пациенту: «Вам надо сделать то-то», но у нас это реализуется уже на другом уровне. Потому что система поддержки пациента, очень загруженного по долгу службы, снимает с него и необходимость держать в голове еще и эти вопросы, и — главное — время, которое он потратил бы, занимаясь организацией своих визитов к врачу.

BG: От чего в процессе выработки своего подхода к сохранению здоровья вы отказались?

М. К.: Я не люблю модных течений. Более того — мне некогда увлекаться какими-то программами по построению, например, идеального тела. Я просто получаю удовольствие от работы. Стараюсь быть доброжелательной с людьми. Стараюсь понять людей, причины их поведения. Еще я занимаюсь йогой. Это и духовная, и физическая практика одновременно. Но, опять-таки, не являюсь экстремистом ни в одной из них. В йоге я беру для себя ту часть, которая позволяет качественно заниматься любимой работой и вести насыщенную жизнь в целом. Человек не должен ограничивать себя какими-то жесткими рамками, которые не дают ему возможности шире взглянуть на мир. Мне кажется, мир прекрасен и заслуживает того, чтобы смотреть на него полноценно.

BG: Сложно ли вам сохранять оптимизм в условиях, когда со всех сторон атакуют негативные новости?

М. К.: Я работаю руководителем медицинской организации, и первое желание, когда слышишь негативные экономические или иные новости,— это обеспечить коллегам возможность нормально оказывать медицинскую помощь. Одно из моих любимых выражений: «Белые придут — мы вылечим, красные придут — мы вылечим. Люди разнятся только по группе крови». Что бы ни случилось, врачи должны работать! И когда думаешь о том, что люди нуждаются в помощи, а ты должен обеспечить работу тех, кто эту помощь оказывает, уже не остается времени для пессимизма. Мне кажется, желание помочь другому человеку — хороший стимул для того, чтобы настроиться на здоровый образ мыслей.

BG: Как вы нивелируете внешние негативные воздействия?

М. К.: В апреле-мае прошлого года для меня это было в чистом виде ручное управление с очень большой психоэмоциональной нагрузкой. Потому что, с одной стороны, нам было разрешено работать. С другой стороны, люди опасались выходить на работу, и я как руководитель должна была принять решение, что им сказать.

Я вела переговоры с коллективами. Мы договаривались о том, что кто-то работает, кто-то берет отпуск за свой счет. Как раз коммуникация с каждым специалистом позволила нам выжить в этой ситуации, когда многие компании просто закрылись. Это пример той самой поддержки и взаимопомощи, которые характерны для современного человека. Это другой уровень общения. Для меня вообще самое большое потрясение — видеть, как людям навязывают противоположные поведенческие шаблоны. Задача руководителя — пропагандировать взаимопомощь, взаимовыручку, помощь пациенту.

BG: Коль скоро упомянули, что в жизни есть что-то помимо профессии, что в этом направлении за последнее время сделали лично вы? Например, какой фильм или книга произвели на вас неизгладимое впечатление за последний год?

М. К.: «Еще по одной» — фильм-притча Томаса Винтерберга. Книга 2020 года для меня — «Жизнь и судьба» Василия Гроссмана, а книгой нынешнего станет «Будущее» Дмитрия Глуховского.

BG: Самый необычный, неожиданный для вас собеседник в последнее время?

М. К.: Мой отец. Ему 89 лет, не так давно он упал и сейчас прикован к постели. И вдруг он стал мне рассказывать такие вещи, которые я не ожидала от него услышать. Он действительно необычный для меня собеседник, мы разговариваем с ним по два часа.

BG: Что порадовало вас в 2020 году?

М. К.: Кот. Я нашла кота на берегу залива. И он вырос в прекрасного, верного друга. Причем коты найденные глубоко отличаются от котов породистых. Мой — настоящий котопес, который сопровождает меня во всех моих поездках. Я сделала ему все прививки, у него оформлен паспорт. У моего кота сейчас, в условиях ограничений, больше прав, чем у меня!

BG: Что в ушедшем году оцениваете как личный успех?

М. К.: Интервью журналу Vogue. Я с удовольствием съездила в Москву на съемку. Помимо всего прочего, это был опыт общения с очень хорошо организованной командой. С настолько доброжелательной атмосферой и качественным шоу! Им удалось передать мою суть и через интервью, и через фото. Это был тем более интересный проект, что случился в моей жизни сразу после периода ручного управления бизнесом, когда мы в буквальном смысле слова не знали, что ждет нас в ближайшей перспективе.

BG: А что в ваших ближайших планах уже как руководителя компании?

М. К.: Прежде всего — вернуться к системе планирования, которая была у нас до весны прошлого года. Тогда горизонт планирования составлял два-три года. Потом в какой-то момент он сократился до месяца, даже до недели. Сейчас хотелось бы восстановить перспективное планирование для компании хотя бы на год. Есть планы по расширению клиники «Меди» в Москве. Мне бы хотелось обновить материально-техническую базу ряда клиник, как планировалось ранее, но не было реализовано в полной мере.

Кроме того, в этом году «Меди» исполняется 30 лет. И потому есть планы написания новой книги о нашей организации. И, конечно, было бы замечательно организовать праздник для всей компании. Мы проводим такие вечеринки раз в пять лет, и на них присутствуют все сотрудники — а нас сейчас 1640 человек. Нужно лишь, чтобы к декабрю, к моменту нашего традиционного праздника, все эпидемиологические испытания были позади. ■