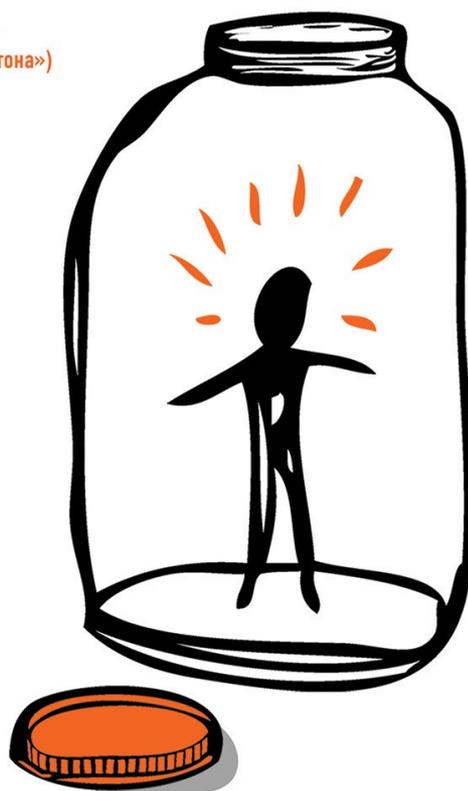


**Питер Химмельман**  
**Выпусти меня. Как раскрыть творческий потенциал и воплотить идеи в жизнь**

«Эта книга показала мне, что найти свой голос – это так же важно, как научиться ходить».

**ЭРИК РОТ, СЦЕНАРИСТ, ЛАУРЕАТ ПРЕМИИ «ОСКАР»**  
(«Форрест Гамп», «Загадочная история Бенджамина Баттона»)

**ВЫ  
ПУ  
СТИ  
МЕНЯ**



**КАК РАСКРЫТЬ  
ТВОРЧЕСКИЙ  
ПОТЕНЦИАЛ  
И ВОПЛОТИТЬ  
ИДЕИ В ЖИЗНЬ**

П И Т Е Р   Х И М М Е Л Ъ М А Н

Текст предоставлен правообладателем  
«Выпусти меня: как раскрыть творческий потенциал и воплотить идеи в жизнь / Питер Химмельман ; [пер. с англ. А.В. Зиберовой]»: Эксмо; Москва ; 2019  
ISBN 978-5-092598-8

## Аннотация

*Вы боитесь того, о чем мечтаете?*

*Это вопрос не только про вашу мечту съездить в отпуск или сделать утреннюю зарядку. Питер Химмельман предлагает вам другую высоту – сделать осуществимыми самые заветные, самые невероятные и дерзкие ваши устремления.*

*Почему так часто наш внутренний критик принимает мечты за угрозы и мешает их исполнять? Почему гораздо легче приглушить свои творческие порывы, вместо того чтобы помочь им сбыться?*

*И что, если бы вы могли это изменить?*

*В этой книге музыкант и композитор Питер Химмельман поделится с вами своими собственными творческими методами, которые помогут вам выйти из творческого кризиса, раскрыть свой талант, успокоить внутреннего критика, привести в порядок список целей и воплотить в жизнь самые безумные мечты.*

## Питер Химмельман Выпусти меня: как раскрыть творческий потенциал и воплотить идеи в жизнь

*Посвящается моему отцу Дэвиду, доброму бесстрашному человеку, благодаря которому я понял, что людям от природы свойственно собирать плоды своего воображения и воплощать их в жизнь*

Peter Himmelman  
LET ME OUT

© Зиберова А.В., перевод, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

### Отзывы на книгу

«Страх – одно из главных препятствий в нашей жизни, именно поэтому книга Питера Химмельмана так важна. “Выпусти меня” показывает, как мы можем использовать нашу внутреннюю устойчивость, креативность и силу, чтобы не позволить страху ограничить наш потенциал. В этой книге вы найдете и глубокую мудрость, и практические способы воплотить ваши идеи в жизнь».

*– Арианна Хаффингтон, соучредитель и главный редактор  
Huffington Post*

«Дитя мысли Питера Химмельмана, “Выпусти меня”, – это научно обоснованный, вдохновляющий и подвигающий людей на перемены рассказ о том, как высвободить креативные идеи и пробудить в себе творческую энергию. Человечность и юмор Химмельмана делают это путешествие приятным и веселым!

*– Дэниел Сигел, доктор медицинских наук, профессор клинической психиатрии в Медицинской Школе им. Дэвида Геффена при Калифорнийском университете, Лос-Анджелес; исполнительный директор «Института майндсайта»; автор «Майндсайт. Новая наука личной трансформации» и бестселлера «Растущий мозг» (Brainstorm) по версии New York Times*

«Книга “Выпусти меня” показала мне, что найти свой голос – это так же отважно, как и научиться ходить».

– *Эрик Рот, сценарист, лауреат премии Оскар («Форрест Гамп», «Загадочная история Бенджамина Баттона»)*

«Питер Химмельман – успешный музыкант, обладатель премий и наград в своей сфере, и он знает, что нужно, чтобы преодолеть страх и раскрыть наш творческий потенциал. Со страниц книги “Выпусти меня” на читателя словно набрасываются его энергия, воображение и человечность. Я с нетерпением жду, когда смогу рассказать об этой книге моим читателям и студентам».

– *Адам Грант, профессор Уортона и автор бестселлеров по версии New York Times «Оригиналы» и «Брат и Отдавать»*

«Не люблю избитые выражения, но книга “Выпусти меня” укрепила мою веру в себя. Я собираюсь начать работу над собственной книгой, и советы Питера Химмельмана придали мне уверенности в том, что у меня все получится».

– *Тим Дженисон, изобретатель, главный герой документального фильма “Вермеер Тима” и основатель NewTek*

«Питер Химмельман – идеальный голос нашего времени. В нем сочетаются художник и предприниматель, бунтарь и прагматик. Если у вас есть Большая Идея, – а у кого ее нет? – он с мудростью и остроумием поможет вам воплотить ее в жизнь, не только раскрыв вашу творческую сторону, но и побудив к решительным действиям. Мне очень понравилась эта книга, можно сказать, что я в ней нуждалась. Вам она тоже нужна».

– *Пегги Орешиштейн, автор бестселлеров по версии New York Times «Девушки и секс», «Золушка съела мою дочь»*

«Питер Химмельман написал вдохновляющее – и практическое – руководство к раскрытию наших внутренних способностей. Он демонстрирует прекрасный стиль и понимание темы, и его наблюдения попадают в самую точку. Книга “Выпусти меня” обязательна к прочтению для всех, кто хочет полностью реализовать свой потенциал».

– *Доктор. Даниэль Дж. Левитин, автор книги «Наш мозг о музыке» и «Организованное сознание»*

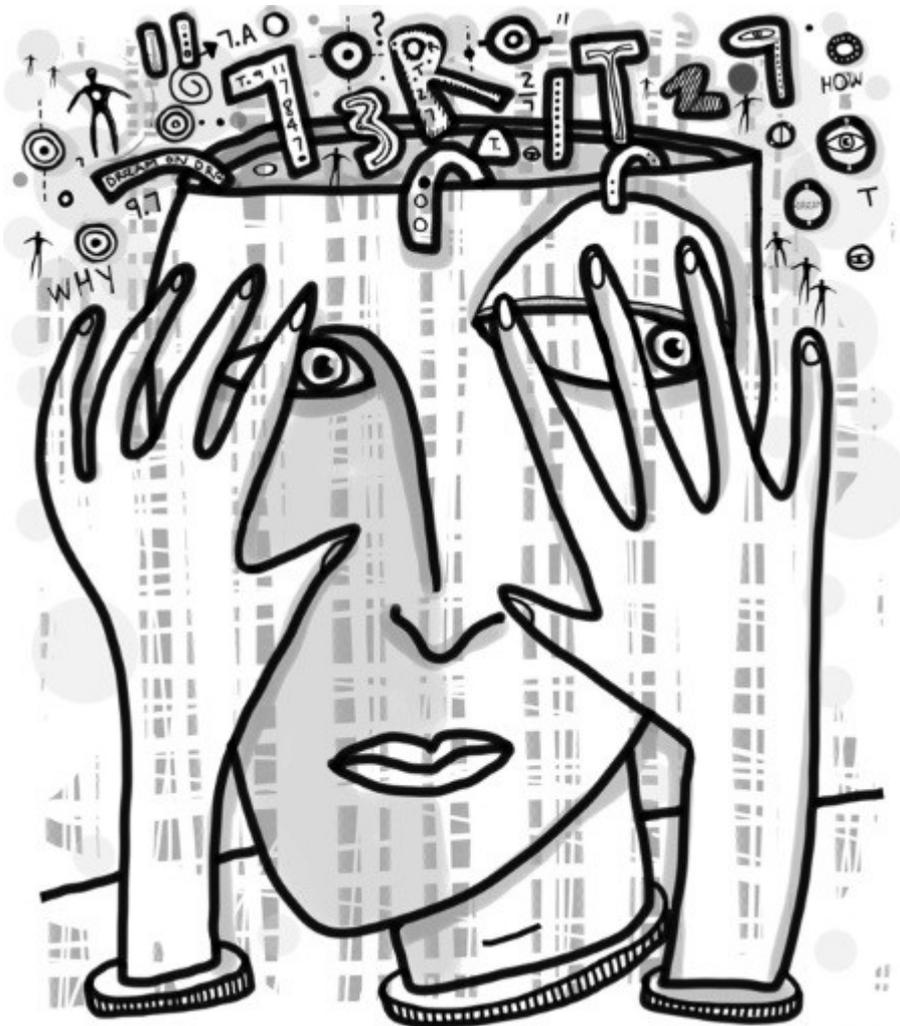
«В книге “Выпусти меня” Питер Химмельман делится своим воодушевляющим подходом к творческому процессу работы – да и к жизни, если на то пошло. Вам захочется быть как он, когда вырастете. Но это не будет похоже на взросление. Вы почувствуете радость превращения в человека, которым вам предназначено быть».

– *Барбара Холл, писатель, продюсер и создатель телесериалов «Справедливая Эми», «Новая Жанна д’Арк» и хита канала CBS «Госпожа Госсекретарь»*

«Полезная, глубокая и остроумная книга “Выпусти меня” – это послы к раскрытию не только творческого потенциала, но и нашего истинного «Я». Эта книга займет верхнюю строчку моего списка рекомендаций для руководителей бизнеса, которые хотят вдохновлять и изменять к лучшему самих себя и свои компании».

– Холли Дж. Райдер, профессор управления и управляющий директор исполнительного образования, Школа менеджмента Келлога, Северо-Западный университет

## Предисловие



**Вы боитесь того, о чем мечтаете?**

Я говорю не о беспокойстве о будущем, а о добрых мечтах – надеждах и устремлениях, которые кажутся невероятными. Знаю, что страх перед светлым будущим может показаться странным, но, если подумать... в наших головах сидит внутренний критик, вечно напуганный и вечно бдительный. Я не хочу сказать, что он не приносит пользы, иногда он даже спасает нас. Когда вы собираетесь совершить глупость, именно он первым вопит: «Дурак, не смей совать голову в костер!» Но этот же самый критик сдерживает и ограничивает нас.

Желание стать оперным певцом или анестезиологом, пробежать марафон или сбросить десяток килограммов, пилотировать батискаф или сказать маме, что любите ее... этих костров избегать не нужно – стоит даже подлить масла в огонь. Так почему же оберегающий голос принимает мечты за угрозы и мешает вам исполнять их? Почему вам гораздо легче приглушить свои творческие порывы вместо того, чтобы помочь им сбыться? И что, если бы вы могли это изменить?

Осенью 2011 года художница Кэнди Чанг обнаружила заброшенное здание в Новом Орлеане и превратила его в пристанище надежды. Ей это удалось отчасти потому, что она использовала траурно-черную краску и слово «умереть». Сложно представить, чтобы что-то

подобное могло вызывать оптимизм, но идея Чанг оказалась глубокой и изящной. Покрасив все здание в черный цвет, она бесчисленное количество раз нанесла белой краской следующую надпись:

«ПРЕЖДЕ, ЧЕМ Я УМРУ, Я ХОЧУ \_\_\_\_\_»

С тех пор сотни людей посетили этот дом, оставив на стенах свои ответы разноцветными мелками.

Пресса обширно осветила эксперимент художницы, и он был воспроизведен во многих городах мира.

Поэтому, прежде чем мы отправимся в путь, задумайтесь на секунду о заброшенных зданиях в вашей жизни – целях, от которых вы отказались или отложили так надолго, что вы их уже с трудом вспоминаете. Как бы вы закончили это предложение? «Прежде, чем я умру, я хочу\_»

**Я тоже испытал** на личном опыте, каково это – чувствовать боль и радость в погоне за мечтой. Я композитор, автор песен и исполнитель. На моем счету двадцать признанных критиками альбомов, в том числе пять детских. Я заключил контракты с тремя ведущими звукозаписывающими студиями. У меня было по меньшей мере тридцать туров по США. Я даже выступал в советских республиках Средней Азии (насколько мне известно, я стал единственным американским рок-музыкантом, которому довелось выступить во Дворце культуры и спорта им. Ленина в Таджикистане). Я написал музыку для нескольких фильмов и телешоу, был номинирован на премии «Эмми» и «Грэмми». Я мечтал стать рок-звездой с пятого класса, и благодаря упорному труду и значительному везению, за долгие годы мне это удалось.

К сожалению, за последние несколько лет интернет нанес серьезный урон музыкальной индустрии. На случай, если вы не знали, скажу: практически никто больше не платит за музыку. Мой двоюродный брат Лоуренс, который занимается продажей бриллиантов в Чикаго, попросил объяснить, в чем проблема. Я прибегнул к метафоре и попросил его сложить ладони чашечкой, поднести их к монитору и представить, что все бриллианты, которые он так усердно пытается продать, падают к нему в руки бесплатно. «Мда, не очень-то весело», – вот и все, что он сказал. Не могу не согласиться. В результате изменений на рынке мне пришлось снова отвечать на вопрос, чем бы я хотел заняться в жизни.

Эти радикальные перемены привели меня к состоянию, в котором, вероятно, находитесь и вы, если творчество и воплощение мечты для вас – это не просто приятная мысль, а первостепенная задача. Не важно, кто вы – студент, домохозяйка, инструктор по прыжкам с парашютом или директор компании по продаже органической свеклы, рано или поздно вы поймете, что все ваши навыки изжили себя, и вам придется меняться. В моем случае работать как раньше больше не получалось. Перемены, происходившие вокруг, зародили во мне потребность в глубоких личностных изменениях и переосмыслении своего бренда. Мне пришлось снова найти путь к источнику кипучей творческой энергии, которая бурлила во мне в молодости. Я и представить не мог, что все то, что я умел в двадцать два года, мастерство, которое я оттачивал всю свою взрослую жизнь, вдруг перестанет приносить мне доход в пятьдесят два.

В тот миг я понял: меня сдерживают не сомнения в том, чем я хотел бы заниматься. Я прислушивался к гиперпекающему голосу, к своему внутреннему критику. Его доводы всегда действовали на меня гипнотически, и я верил рассказам о том, почему моим мечтам не суждено сбыться. Со временем я понял, что должен просто найти новый способ заниматься любимым делом: сочинять музыку самостоятельно, записывать ее вместе с другими людьми и выступать. И хотя бормотание внутреннего пессимиста меня угнетало, я все же надеялся, что могу поделиться с людьми чем-то ценным, и этого интернет никогда не сможет отнять. Мне кажется, именно тогда меня осенило.

То, чем я занимался всю свою жизнь, – написанием песен с уникальным сочетанием строгой структуры и свободной поэтичности – на самом деле прекрасная метафора пути, который любая идея проходит от зарождения в мыслях до воплощения! Я знал, каким будет мой следующий шаг: с помощью музыки и известных мне творческих приемов я открою бизнес, который будет помогать людям развивать способности и осуществлять мечты.

Что же произошло потом? Вообще ничего. Почти два года я высиживал эту идею, как курица яйца. Неужели, спросите вы, я так ничего и не предпринял, сделав столь важные для моего будущего выводы? Скажем так, мечтать о сафари в Ботсване – это, конечно, замечательно, но пока вы не соберете чемоданы и не сядете на самолет, все путешествие будет проходить за рабочим столом... на диване... в кровати в три утра с мыслями: «Почему я все еще здесь?» Если вы когда-нибудь проходили через похожее состояние бездействия и неспособности довести дело до конца, знайте, что вы не одиноки.

Почему же мне было так трудно налить кофе, сесть за компьютер и набросать бизнес-план своей новой компании? Почему я не начал просматривать адресную книгу, чтобы найти полезные контакты? Почему я не продолжил работу над идеей, изменяя ее, внося уточнения и дополнения до тех пор, пока не получил бы зримых результатов?

Начну с того, что я слишком мало думал о том, как бы выглядела моя компания при успешном ее развитии, и слишком много тревожился о своих чувствах в случае ее краха на самом начальном этапе. Я потратил много времени, размышляя о том, почему все так сложно, почему я не готов выступать перед большой аудиторией и как я опозорюсь при первой же попытке это сделать. Тем временем я отвечал на электронные письма, говорил по телефону, сидел в интернете, «о, интересно, сколько стоит заняться дайвингом на Бали?». Я был готов отвлечься на все, что угодно, лишь бы не приступать к исполнению задуманного.

И вот однажды, не знаю точно, как это описать... я просто перешел от мыслей к действию.

Это произошло 14 июля 2011 года, если быть точным. Почему? Откуда взялась эта дата? Что произошло тем утром, почему оно не стало очередной неудачей? Что толкнуло меня прекратить размышления, усесться за стол и начать работать? Так или иначе, я пересек невидимую границу. Нечто во мне вздрогнуло. Внутренний критик вопил от неодобрения – и вдруг нереальное стало реальным.

В тот день я повел себя по-новому и сделал три простые вещи. Во-первых, я поставил таймер и дал себе пятнадцать минут на составление списка возможных названий компании, затем еще десять минут на эскизы для логотипа и, наконец, еще десять минут на поиск информации о покупке домена. Вот и все. Три довольно простые задачи, три крохотных идеи. Огромная разница между этим судьбоносным утром и всеми остальными оказалась в том, что я перестал мыслить упаднически и начал предпринимать маленькие, но точные шаги по достижению поставленной цели. Конечно это не бог весть какие достижения, но все же я двигался вперед.

С этого дня я стал изучать методы, благодаря которым любой человек сможет претворять свои идеи в жизнь. Эти методы и легли в основу книги. Несколько раз мне придется попросить вас сделать шаг вслепую, но в большинстве случаев я покажу ясный и осуществимый путь к успеху. Освободившись от оков страха, вы сможете раскрыть свою истинную творческую суть. Я представляю вам систему, которой можно научиться, которую можно опробовать на практике и воспроизвести. Чем больше вы доверитесь себе, тем легче станет ваша собственная трансформация.

### **Представляю вам «большую музу»**

Компания, которую я в итоге назвал «Большая Муза» (англ. *Big Muse*), официально стартовала 10 августа 2011 года. В этот день я провел свой первый семинар в школе искусств неподалеку от аэропорта Санта-Моники. Я вышел в центр зала и объяснил группе скептически настроенных, но заинтересованных незнакомцев, которые никогда не пробовали

писать музыку, как преодолеть страх перед новыми начинаниями. Им удалось заглушить свои сомнения и шаг за шагом продвинуться от элементарной способности обозначить свою мечту к тому переломному моменту, когда она воплотится в реальности – в написанной песне. Песня стала для них символом и метафорой – доказательством, что этот метод работает. Моей законченной песней стала сама компания, «Большая Муза». Вашей написанной песней будет ваша мечта. Если вы научитесь дробить ваши цели на небольшие задачи, будете работать над этими задачами без отсрочек и постоянно корректировать процесс с учетом ваших ценностей и желаний, то сможете достичь чего угодно. В этой книге я покажу вам, как:

1. Творить без страха
2. Формулировать мысли эффективнее
3. Доводить до ума проекты, которые долгое время находились на стадии заметок
4. Воплощать мечты в жизнь

Меньше, чем за два года, я прошел путь от пустых мечтаний о новом способе работы с музыкой до сотрудничества с Banana Republic, Gap, Adobe, McDonald's, Frito-Lay и многими другими компаниями. Я помогал людям прокладывать путь для их собственной «Большой Музы», успокаивать внутреннего критика и достигать истинных жизненных целей.

«Большая Муза» продолжает свою работу, она отличается от других компаний уникальным подходом, который я называю Теорией Двусторонней Мозговой Открывалки, или кратко ТДМО. Если честно, то нет, я ее так не называю; только что это выдумал, но процесс открывания очень точно описывает то, что происходит в сознании, когда вы претворяете идеи. «Большая Муза» сочетает научно доказанные когнитивные методы с моими собственными творческими приемами для объединения и преобразования лево- и правосторонних мыслительных процессов в действия. Я применяю некоторые из методов американского психиатра Аарона Т. Бека, положившего начало когнитивной психотерапии в 1960-х.

В двух словах эта теория говорит, что любой человек, как я, например, который твердо убежден, что найти новое призвание и начать карьеру в возрасте пятидесяти лет невозможно, будет следовать своим убеждениям и избегать практических шагов к осуществлению своей цели. Бездействие будет служить подтверждением его негативных прогнозов, которые поддерживают бездействие и так по кругу, пока наконец не будет воздвигнута Великая Стена Пессимизма. Когда вы совершаете так называемые адаптивные шаги (короткие этапы общей цели, которые помогают человеку видеть только маленькие кирпичики, из которых состоит стена, а не всю внушительную стену сразу), негативные убеждения сменяются более рациональными, перенося вашу мечту из мира фантазий в жизнь.

Но это только теория. Характерное отличие «Большой Музы» от всех остальных практических пособий без исключения – техники, которые я предлагаю в этой книге. Они были выведены из творческого опыта. Вы узнаете, как преобразовать абстрактные интеллектуальные модели в действующие инструменты для творчества на понятных примерах с образными метафорами и эффективными, хотя простыми на вид, упражнениями.

Я видел, как метод «Большой Музы» работает в деле, раскрывая творческий потенциал тысяч людей с совершенно разными мечтами:

- Выпускница школы в Миннеаполисе мечтала стать профессиональным фотографом. Она четко следовала принципам, изложенным в этой книге, и спустя шесть месяцев получила более двух тысяч долларов от продажи фотографий на своей первой персональной выставке.

- Топ-менеджер IT-отдела в Сан-Антонио мечтал написать хотя бы одну песню. Он тоже применил принципы из этой книги и менее чем за год записал и выпустил свой первый полноценный альбом, который теперь постоянно крутят в эфире одной из тexasских радиостанций.

- Директор по маркетингу международной ресторанной сети мечтал освободиться от

нарко- и алкогольной зависимости. Он следовал принципам из этой книги и записался на 12-ступенчатую анонимную программу. К тому времени, как я пишу эту книгу, он не пил уже целый год (а также был отмечен начальством и получил повышение).

- Контуженый солдат из Вирджинии мечтал спасти свой брак, оказавшийся на грани разрыва. Он руководствовался принципами, изложенными на этих страницах, и стал более открыто и искренне выражать свои чувства. Его семейная жизнь налаживается.

В каждом из этих случаев люди добились своих целей, рискнув сделать первый шаг.

Наше время на земле скоротечно, и пока оно не иссякло, все мы хотим добиться чего-то важного. Путь, которым мы вместе пройдем по страницам этой книги, ведет к сокровищу; быть может, оно уже давно сокрыто в вашей душе, и чтение поможет его отыскать.

Я не буду рассказывать, как перебирать в уме свои мечты, бесконечно их обдумывать, взвешивать, прогнозировать риски и заикливаться на них. Я помогу вам вырвать ваши мечты из тесного пространства ума и посадить в плодородную почву настоящей жизни прямо сейчас. Будь вы учителем социологии, мечтающим пилотировать самолет; морским пехотинцем, желающим писать стихи; куратором класса коррекции, который хочет заняться производством сыра; управляющим директором большой корпорации, который стремится больше времени проводить с семьей; десятиклассником, который хочет научиться играть на гавайской гитаре; веломехаником, мечтающим стать буддистским монахом; или буддистским монахом, который хочет стать веломехаником, вы уже сделали свой первый шаг, дочитав до этого места. Отдайте себе должное и шагните дальше – на путь длиною в жизнь.

**Подумайте еще раз** над пропуском этой фразе: «Прежде, чем я умру, я хочу\_\_». Подумайте о мечте, которую вы храните так близко к сердцу, что о ней не знают даже близкие. Если моя история застоя, бездействия, тщетных попыток достичь результата вам знакома, продолжайте читать. Эта книга познакомит вас с внутренними силами, которые мешают взяться за дело, и покажет, как их перехитрить. Отвлечитесь от своих сомнений и страхов и приготовьтесь выпустить на свободу свою «Большую Музу».

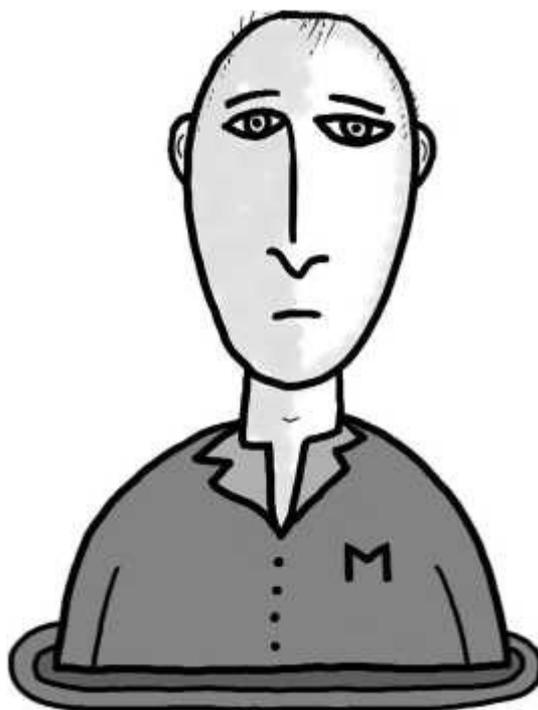


## **Часть первая Препятствия**

*Не спрашивай, в чем нуждается мир. Лучше спроси себя, что возвращает тебя к жизни. Миру нужны те, кто вернулся.*

*Говард Туркан*

### **Глава 1 Знакомьтесь, Борис**



### Откуда берется внутренним критик

Почему наши лучшие идеи зачастую утекают в слив раковины вместе с мыльной пеной еще до того, как мы потянулись за полотенцем? И ведь это происходит не с каждым, не правда ли? Все мы знаем людей, способных воплотить свои идеи в жизнь, и думаем: «Неужели они с рождения наделены особыми талантами, которых так не хватает нам, всем остальным? Возможно, у таких людей есть особые модели поведения или взгляды на жизнь?»

Как часто мы слышим: если чего-то хочешь, просто возьми и сделай. Как будто это самая естественная вещь на Земле – просто похудей, просто открой бизнес, просто найди жену, просто начни рисовать, просто научись управлять вертолетом.

Почему же так сложно «просто» сделать? Это сложно, потому что внутри нас сидит голос, который постоянно напоминает нам о наших недостатках и вызывает тревогу. Что же это за надоедливый, неодобрительный голос? Какая у него роль? Вероятно, достаточно важная, ведь он есть внутри у всех, кого я когда-либо встречал. Я глубоко убежден, и готов далее в книге подтвердить примерами, что этот голос совсем нам не враг. Его не нужно заглушать или уничтожать (можно подумать, мы в состоянии это сделать). Он – неотъемлемая часть нашего психологического портрета, часть нас самих, которая требует признания и понимания. Любопытно, что нужды этого внутреннего критика так схожи с нашими собственными. Сходство существует, потому что «он» – это мы.

Чтобы очеловечить этого внутреннего критика, я дал ему имя Борис. Мы с женой называли так нашего сына Айзека, когда в путешествиях он начинал канючить или задавать глупые вопросы из разряда «А мы уже приехали?» Мы говорили: «Кто впустил Бориса в машину?» Кстати, если вас зовут Борис, не принимайте близко к сердцу. Я не хотел вас обидеть. Воспринимайте БОРИС как аббревиатуру от Безумно Опасаюсь Риска И Слабостей.

### Ключи от машины: конкретные, прицельные, истинные

Так же как мы с женой никогда бы не подумали оставить нашего маленького Бориса за рулем, нельзя ни на секунду допускать мысли о том, чтобы разрешить Внутреннему Критику Борису завести наши идеи в тупик. Не слишком ли часто наши самые смелые планы оказываются в канаве или глохнут на обочине? Чтобы этого не случилось, нам нужна карта с обозначением не только конечного пункта, но и с инструкциями, как к нему проехать. Нам

также нужно, чтобы Борис спокойненько сидел пристегнутый на заднем сиденье, где ему и место. Он даст вам свободу и позволит вашим мечтам воплотиться, если вы исполните три главных условия. Ваши мечты должны быть:

**Конкретными.** Мечтайте с размахом и о чем угодно, главное, чтобы мечты были четко сформулированы, и задачу можно было разбить на небольшие выполнимые шаги. Не думайте «Я хочу стать звездой баскетбола» без того, чтобы добавить: «Пойду-ка я на площадку на полчаса потренировать бросок».

**Прицельными.** Не думайте просто: «Я начну тренироваться где-то в середине недели», а «Я пойду на площадку сегодня в 10:35», и при этом действительно будьте на площадке в это время.

**Истинными.** Не стоит идти за мечтой стать звездой баскетбола, если к этому вас принуждает отец. Мечта должна родиться в вас самих, должно быть искреннее желание идти к ней ради себя, по собственной воле.

Многие из нас гордятся тем, что десятки раз, когда наши идеи не были оценены по достоинству, мы все равно воплощали их в жизнь. Мы гордимся не столько тем, что нам удалось совершить, сколько тем, что пересилили голос Бориса и голоса наших недоброжелателей. Неконструктивная внешняя критика, так же как отрицательные отзывы или пустые зрительные места на вашем представлении, всегда вызывает критику внутреннюю. А неодобрительные комментарии -это не просто бензин для Бориса, это ракетное топливо. Как только он слышит нелестное замечание в ваш адрес, то сразу становится гиперактивным и подстрекает вас остановить всякую деятельность. Почему это происходит?

Видите ли, Борис переживает за нашу безопасность и благополучие. Когда мы были младенцами, и само наше существование зависело от родителей, Борис там тоже был, и вполне верно подметил, что мы погибнем, если нас бросят. Вероятно, он так и не оправился после этого потрясения. Хотя физически мы уже выросли, многие из нас так и не смогли избавиться от младенческого страха быть оставленным, а значит, умереть.

Страх, который мы испытываем, когда пробуем что-то новое, что-то особенно трудное и интересное – это не просто волнение, а смертельный ужас. Вот почему, когда мы хотим открыть что-то новое в себе, следуя за мечтами, Борис оказывает столь сильное сопротивление. Но, как я упоминал ранее, он не пытается причинить нам вред, он просто хочет спасти нам жизнь. Если бы на нас напал прожорливый лев, именно Борис заставил бы нас бежать со всех ног. Он всегда начеку, с рукой на рычаге, одним нажатием выплескивает адреналин в нашу кровь и подает спасительные сигналы тревоги в наш мозг. Он настолько одержим мыслью помочь нам, что просто не в курсе последних новостей: «Боря, наши жизни больше не в опасности, так что, пожалуйста, расслабься!»

### **Почему борис не может расслабиться: мохнатые мамонты и когнитивные исследования внутреннего критика**

Обладатель Нобелевской премии, нейробиолог Роджер Сперри предположил, что всех людей можно разделить на две группы в зависимости от их типа мышления. Его основополагающее исследование полушарий мозга в начале 1960-х привело к известной (и в большинстве случаев неправильно понятой) теории о функциональной специализации полушарий головного мозга. Идея в том, что левое полушарие ориентировано на прямолинейный, аналитический, «так положено» склад ума; в то время как правое полушарие ориентировано на мечтательный, «так могло бы быть» склад сознания. Многие ведущие психологи до сих пор поддерживают идею Сперри, однако специалисты в области нейробиологии так и не согласились с ней полностью, считая, что функциональная структура человеческого мозга намного сложнее, чем это предполагает теория о двух полушариях.

Но независимо от того, в какой части мозга находится творческий центр, у всех людей есть две отличительные особенности: способность к логическому мышлению и способность мыслить более гибко. Например, когда утром вы просыпаетесь и идете чистить зубы, логические функции вашего левого полушария действуют, как полицейский следователь, увлеченный делом: только факты, мэм. Возьмите щетку. Выдавите зубную пасту на щетку. Поместите щетку в рот. Производим выметающие движения щетки по зубам. Логическое мышление также нацелено на выживание. Оно всегда на чеку на случай нападения мохнатого мамонта или еще какого-нибудь зверя из нашего первобытного прошлого. Логический, «никаких глупостей» склад ума незаменим, когда нам нужно выйти на улицу и добраться до места важной встречи.

Более пластичные образные функции правого полушария, наоборот, креативны и хорошо приспосабливаются к постоянно меняющейся реальности. Пластичное мышление расположено к художественному восприятию. Оно ориентировано на метафоричность, рассматривает все возможности и процветает в условиях бесконечного числа вариантов. Оно также любит царство мечтаний и надежд. Представим на минутку, что вы можете отключить аналитическое полушарие, и чисткой зубов теперь занимается пластичное мышление. Это будет звучать примерно так:

*«О Боже! Моя щетка... она такого розового цвета. И прозрачная! Если посмотреть на свет, она похожа на неоновую угря. Хотя, с другой стороны, – что есть цвет? И как пещерные люди чистили зубы? 3-3-3-зубы... Мне нравится звук 3, такой звонкий...»*

Это было бы, бесспорно, весело, но зубы остались бы нечищеными, и вы бы пропустили важную встречу.

Какое же отношение все это имеет к Борису? Самое прямое. В творческом процессе всегда есть важная часть, где необходимо позволить образному мышлению править бал. Нельзя думать о впечатлении, которое вы произведете на друзей, отзывах, зарплате или размере награды. Не потому, что эти вещи не важны, а потому, что они существуют только на территории аналитического мышления, где есть место оценкам, измерениям и доходам от инвестиций.

Когда вы приступаете к переводу своих мечтаний в конкретные, прицельные и истинные шаги, следует начинать с полного погружения в задачу. Никакого контроля с вашей стороны. Пластичное мышление существует, чтобы смело встречать неизвестность со всеми ее новыми возможностями. Аналитическая часть, все еще подстерегающая мамонта по прошествии миллиардов лет, не рада такому повороту. Поэтому, чтобы прогнать состояние мечтательной дремы, в которое вы собираетесь погрузиться, думая только о проекте, теряя чувство времени и бдительности, в ход пойдут любые средства.

Вот что аналитическое мышление, вместе с нашим скромным и рассудительным другом Борисом, может сказать. Обратите внимание, что многие удары под дых от внутреннего критика давно вам знакомы из ситуаций, когда вы хотели заняться чем-то новым:

«Это дурацкая идея».

«Все друзья будут над тобой смеяться».

«Почему ты считаешь, что тебе есть что сказать?»

«А что у нас в холодильнике?»

«Не пора ли еще раз проверить почту?»

«Освещение не очень».

Борис будет бомбардировать сознание тысячей отвлекающих мыслей. Аналитическое полушарие начинает бороться, когда его лишают контроля. Почему? Потому что нельзя переключать скорость, когда разъяренный мохнатый мамонт за углом.

Это, конечно, полезно – не следует мечтать о написании детской книги, когда идешь

ночью по опасной улице. Но в подавляющем большинстве случаев задача состоит в том, чтобы а) отозвать мамонтовый патруль Бориса и б) увеличить вероятность того, что я называю Моментом песочных часов – то потрясающее время, когда идея рождается через действие, а гибкое мышление стоит во главе.

Но как вы знаете из собственного опыта, Боря просто так не отступит. И из всего заготовленного им оружия ничто не сравнится по мощности с голосами критиков, которых мы встретили, будучи неуверенными в себе юнцами.

### **Борис и критика: загадочная история мистера Фаффа и как сыграть в футбол аудиокассетой**

Я знаю некоторых людей, которые утверждают, что они невосприимчивы к критике и предупреждениям Бориса. Ради вашего же блага, не верьте им. Они просто лгут. Картина, где они шагают по жизни вприпрыжку, не поддаваясь ничему, кроме собственного неизменно радостного вдохновения, не соответствует действительности. Никто не любит, когда их отвергают. И проблема не столько в том, что эти люди лгут – пусть именно этим они и занимаются – а в том, что мы верим в их существование, и нам становится очень грустно, потому что сами мы – не такие.

Позвольте мне вас разуверить: критика действует на всех. Мы любим, когда люди хвалят нашу работу, и ненавидим, когда о ней отзываются пренебрежительно. Это человеческая природа, и она неизменна. Разница лишь в том, что кого-то критические голоса сбивают с пути, а кто-то продолжает двигаться по выбранному курсу. На моем пути к профессиональному миру музыки мне пришлось пережить немало унижительных моментов. Вот один из них.

Это был 1980 год. Мне было 20, я жил в Миннеаполисе, а все хит-парады возглавляла новая танцевальная композиция «Фанкитаун» от Липе Инк (*Funkytown*, Lipps. Inc.). Эта злосчастная песня звучала везде: по радио, в лифтах, в клубах и в отделе замороженных продуктов супермаркета. По воле судьбы, автором этой песни был Стивен Гринберг, талантливый барабанщик группы «Киншип» (*Kinship*), самой популярной группы Миннеаполиса по части свадеб и бар-мицв. Вскоре я начал навещать его пару раз в неделю, чтобы сыграть некоторые свои композиции, узнать его мнение и заинтересовать его. По правде говоря, приносить свои песни ему на суд было не так уж приятно. Стив с легкостью критиковал мою музыку: для этого ему достаточно было приподнять бровь или издать небольшой смешок, как будто он ничего глупее в жизни не слышал. Стив был моим проводником в мир шоу-бизнеса, так мне по крайней мере казалось, и всю свою энергию и время я тратил на попытки создать что-то, что он одобрит.

В один прекрасный день, сидя в своей спальне, я написал песню, которая мне очень понравилась. Она была о знакомом моих родителей, которого звали Эрвин Фафф. Мистер Фафф был странным человеком. Он пережил Холокост, и я слышал истории о том, как, будучи маленьким мальчиком, он в одиночку скрывался в польских лесах. За несколько дней до того, как я написал эту песню, моя мама отозвала меня в сторонку и рассказала, что полиция нашла жену мистера Фаффа, Риву, мертвой на кухне. Ее убил Мистер Фафф. Так как у него были ранее отмечены психические расстройства, прокурор не посчитал нужным проводить судебное заседание. Эрвин Фафф отправился прямо в психбольницу, где ему вкололи такую дозу Торази-на (нейролептического средства), что большую часть времени он проводил в полубессознательном состоянии. Однако рано утром, когда действие медикаментов предыдущего дня уже ослабевало, а новая доза еще не была введена, мистер Фафф приходил в сознание и чувствовал ужасный груз горя и вины за убийство жены. В один из таких моментов просветления он покончил с собой, всего через несколько дней после прибытия в больницу.

Песня, которую я написал, называлась «Под проклятием осознания» (англ. *Cursed with What It Means*). Вот ее припев:

*Она будет спать вечно -  
а ты будешь под Торазином,  
Она будет спать вечно -  
а ты будешь под проклятием осознания.*

Я несся к дому Стива Гринберга с кассетой в руках. Это был абсолютно новый музыкальный стиль, мрачный, полный вложенного в текст смысла на основании реальных событий, и я знал, что ему понравится. Я вставил кассету в огромный магнитофон, и музыка наполнила комнату. Когда последние звуки умолкли, Стив поднялся со своего кресла и подошел к стерео. На его лице была широкая улыбка, и я, естественно, подумал, что он идет прибавить звук и послушать песню с начала. Вместо этого он вытащил кассету и начал пинать ее ногами, как центральный нападающий в футболе. Она взлетела высоко в воздух, вращаясь, и ударилась о кирпичную кладку камина.

Намерения Стива всегда были самыми лучшими. Я знал это, но его суровая любовь была... уж очень суровой. Я смотрел на кассету, разбитую вдребезги, и удивлялся тому, что весь мой энтузиазм по поводу этой песни испарился меньше чем за четыре секунды. Не могу сказать точно, сколько времени мне понадобилось, чтобы прийти в себя от звука разбивающейся о кирпич кассеты, но уверяю, что это случилось не сразу.



**Стивен Гринберг (слева) и я, 1980 год.**

Когда вы начинаете заниматься чем-то новым, вам необходима рабочая стратегия защиты от критики -а критика обязательно появится, как только вы выдвинете свои идеи на рынок. И я не говорю только о деловом рынке. Вы можете столкнуться со страхом быть искренним в отношениях; или впервые дать кому-то почитать рукопись вашей книги или сборника стихов; можно даже бояться получить критику при обсуждении вечеринки ко дню рождения друга.

В следующих главах мы поговорим о способах, которые помогли мне и другим

успокоить внутреннего критика Бориса.

### Открывалка для ума 1: почему ты?



Давайте начнем с легкого практического способа приступить к делу, который я использую буквально каждый день.

Если вам тяжело даются первые шаги по направлению к вашей цели, поставьте таймер на три минуты. Это избавит от пугающей глыбы времени, нависающей над головой. Три часа – это страшно; три минуты – нет. Просто начните с любой маленькой части поставленной задачи. Я всегда ловлю себя на мысли, что, когда таймер начинает звенеть, на душе становится гораздо легче и я с удовольствием делаю то, к чему боялся приступить всего несколько минут назад.

А сейчас я прошу вас выделить не более трех минут и письменно ответить на вопрос: зачем вы здесь? Если это звучит слишком философски, попробуйте по-другому: в чем состоит цель вашей жизни? Если тема кажется чересчур расплывчатой, попробуйте так: что вы готовы отстаивать? Или: ради чего бы вы пожертвовали жизнью? Или: что дает вам силы вставать по утрам? Или даже: что бы вы хотели услышать о себе от родных и друзей?

Можно было бы подумать, что книга о раскрытии творческого потенциала имеет мало общего с такими экзистенциальными вопросами, но я считаю, что, отвечая на эти вопросы, вернее, начиная отвечать на них, мы можем снизить чувство страха перед неудачей, а это поможет сделать незамедлительные шаги навстречу нашим мечтам. Когда вы знаете, кто вы, какие ценности вы готовы отстаивать, что вы сделаете или не сделаете ради славы или денег, это дает вам силу – силу характера и силу воли. Именно эта сила помогает Борису на время снизить бдительность. После того как вы напишете ответ на вопрос «Почему я», держите его неподалеку, потому что он даст вам стимул и напоминание на пути к Великому Вдохновению.

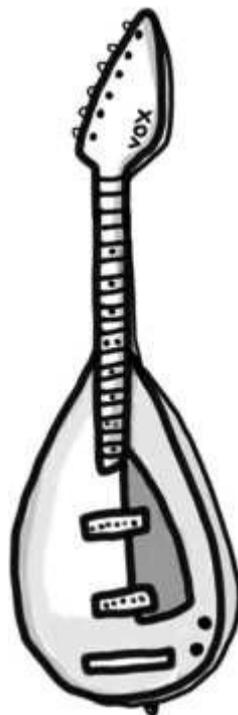
Примечание: если за три минуты вы так и не придумали, что написать, и не смогли определить жизненные цели, возможно, вам пока не хватает информации по этому вопросу и к нему стоит вернуться позже.

#### Применение

Используйте этот совет перед началом работы над крупными проектами или принятием важных решений. Например, представим, что вы – начинающий стоматолог, недавно женились (жена работает учительницей 5 класса) и вам только что предложили работу в другом городе. Вы пытаетесь определиться, принять вам это предложение или нет. Ответив на вопрос «Почему я», вы получите ценную

информацию, которая поможет принять решение.

## Глава 2 Груз истории



### Как закрыть Борису доступ к боли прошлого

В двенадцать лет я был ведущим гитаристом рок-группы, состоящей из четырех жалких шестиклассников. И я был самым жалким из всех. Я был настолько озлобленным и самовлюбленным, что однажды, когда я почувствовал, что наш ритм-гитарист Шон метит на мое место лидера, организовал тайный сговор против него, и все дети нашего района облепили его фирменную фиолетовую электрогитару Vox соплями. В результате она стала выглядеть как неудачная поделка в технике декупаж.

В то время я и понятия не имел, что моя озлобленность была прямо пропорциональна моему чувству страха и слабости. Откуда мне было знать? В конце концов, я был всего лишь ребенком. И вместо самоанализа, вместо того чтобы сказать себе: «Это Борис пытается защитить меня от ситуации, которая может мне угрожать», что, конечно, требовало бы зрелости, которой я попросту не обладал, я совершал жестокие и глупые поступки в надежде почувствовать себя сильнее.

Вскоре после инцидента с соплями наша группа выступала на весеннем концерте начальной школы имени Питера Хобарта. Мы сыграли так хорошо, что тут же получили наш первый профессиональный заказ: нас попросили выступить за вознаграждение в пять долларов и апельсиновую газировку с чипсами. Но я жутко нервничал. Играть нам предстояло в благотворительной организации, помогающей людям с ограниченными возможностями в штате Миннесота, а помимо других моих личностных изъянов, у меня была ужасная привычка высмеивать чужие беды. Если кто-то поскользнулся и ударился или официантка уронила поднос с посудой, это было для меня уморительным. Я боялся, что, увидев людей с физическими недостатками, я начну хохотать и над ними.

Первым человеком, которого мы встретили этим вечером в Сент-Поле (город в штате Миннесота), был больной гидроцефалией, водянкой головного мозга. Его голова была настолько длинной, что в моем двенадцатилетнем сознании она выглядела, будто кожаный

котелок. Женщина без рук рисовала пейзаж зеленым мелком, зажатым между пальцами ног. Симпатичная девочка-подросток, которая казалась абсолютно нормальной, имела всего лишь один слой кожи. Мы видели ее темные вены так же явно, как и ее глаза. Когда мы начали играть, зрители пришли в восторг. Парень с гидроцефалией раскачивался взад и вперед так сильно, что мне казалось, он разобьет свое кресло. Женщина без рук хлопала в такт музыке, стуча ногами по столу, а девочка с одним слоем кожи танцевала прямо перед нами.



**Я (слева) и группа, 1972 год.**

У нас было всего шесть песен, поэтому мы играли их снова и снова, пока не случилось нечто невероятное. Я вдруг ощутил, что все страхи в моей голове (те самые, из-за которых я становился агрессивным, смеялся над несчастьем других и плел сопливые интриги) исчезли. Казалось, что волна спокойствия накатила и опустошила мой разум. Когда все моя самокритика испарилась, в этом пространстве, в этой пустоте, лишенной страха, я вдруг испытал настоящую радость. Хотя тогда у Бориса еще не было имени, я впервые почувствовал, каково это, когда он встает и уходит.

Тем вечером в Сент-Поле я не только не стал ни над кем смеяться, но впервые ощутил смысл своей жизни. Мне удалось принести людям радость и самому наполниться радостью. Посмотрев на ребят, я понял, что они чувствуют то же самое. По дороге домой я также понял, что во мне произошел какой-то сдвиг. Я был слишком молод, чтобы ясно выразить эти

ощущения, но мне стало ясно: если действовать без промедления, быть щедрым и заниматься любимым делом, я смогу заставить Бориса оставить меня в покое.

### Бесстрашная пустота

Несколько лет назад я прочитал стихотворение У. Х. Одена «Памяти У. Б. Йейтса». Одна строчка мне особенно запомнилась: «поэзия творит ничто». Оден написал это стихотворение в честь своего наставника Йейтса в 1940 году, в самом начале Второй мировой войны. Смысл казался мне предельно ясным. Разве может стихотворение, музыкальное произведение, картина или просто добрый поступок, который тоже поэзия по своей сути, сотворить что-либо осязаемое перед ужасом массовых убийств и деспотичного правительства?

Однако через несколько дней, когда я задумался об этой строчке снова, она начала приобретать совершенно иной смысл. В тот миг я взглянул на «ничто» Одена как на сознание без страха. С тех пор и поныне я считаю, что произведения искусства и добрые поступки дарят нам пустое пространство, откуда мы можем рассматривать мир и свою жизнь без предубеждений и ожиданий – некий пункт наблюдения, где мы можем наконец отойти от привычных и утомляющих нас взглядов на вещи и стать по-настоящему творческими существами, какими нам и предназначено быть. В моем понимании Оден описывал состояние мысли, в котором возможно любое изменение. Именно тогда я понял, что мне нужны какие-то практические способы отстраниться от Бориса, когда мне это необходимо.

**НЕ ВАЖНО, КАК** много страха Борис пытается нам навязать, никогда не нужно пытаться прогнать его прочь или навсегда заглушить. Мы относимся к нему с уважением, потому что, хоть порой он и кажется самым раздражающим голосом в нашей жизни, он из всех сил старается защитить нас от стыда и отвержения. Проблема, как известно, заключается в том, что он старается слишком сильно. Порой нам хочется заткнуть ему рот комком грязных носков, но вместо этого лучше налить ему кофе, выдать свежий выпуск любимого журнала и предложить сделать перерыв. И тогда, пока он отдыхает за чашечкой латте и журналом, мы можем наиболее продуктивно выполнять свою работу. Нам обязательно придется отправить его передохнуть, потому что сама потребность творить – это очень мощная сила и неотъемлемая часть нашего генетического устройства.

Некоторые из нас могут справедливо спросить, а зачем вообще стремиться к творчеству? Возможно, жизнь была бы лучше, или по крайней мере проще, если бы мы просто сидели на диване за просмотром пятого сезона «Шерлока» с пачкой чипсов в руках? Закономерный вопрос. В ответ я скажу, что, следуя за мечтой, мы не просто добиваемся успеха или расположения окружающих, не просто приносим пользу обществу. Наше творчество – то есть наше бесстрашное взаимодействие с внешним миром – это источник счастья и цель жизни на этой планете. Постоянные размышления о том, чего мы достигли в прошлом или чего сможем достичь в будущем, имеют свойство заглушать это чувство радости жизни. Ключ к радости лежит в активной работе в настоящем, а не в беспрестанном прогнозировании возможных исходов.

Творчество живет в наших попытках упорядочить окружающий хаос в настоящем моменте.

\* \* \*

**ВЕЛИКАЯ ХУДОЖНИЦА** Джоржия О'Киф произнесла известную фразу: «Я была до смерти перепугана каждую секунду своей жизни, и вместе с тем ни разу не позволила страху помешать мне сделать то, что мне хотелось». Когда мы предпринимаем простые позитивные шаги вопреки страху, наш разум и наши возможности расширяются. Когда же мы концентрируемся на негативном, наше сознание (и круг возможностей) сужается. Действия вовсе не должны быть сверхсложными или героическими. Они могут быть до смешного

незначительными – к примеру, искренняя благодарность официанту или блинчики для супруги, испеченные просто для того, чтобы она улыбнулась. Так же как мы поэтапно движемся к достижению карьерных задач, мы можем делать шаги по направлению к нашим глобальным целям: счастью, гармонии и самореализации.

### Расширение, сужение и проклятье сравнений

Порой мы столь глубоко погружаемся в повседневные дела, что забываем о самой возможности этой высшей цели, и наши счастье и благополучие оказываются за пределами видимости. Может быть, наша мечта связана с открытием своего дела или изучением иностранного языка. Это могут быть также мечты о людях, с которыми мы хотим разделить свою жизнь, или о более глубоких отношениях с близкими. Как мы обсуждали ранее, любая цель достижима, если разбить ее на небольшие этапы, предпринимать шаги в режиме реального времени и следить за тем, чтобы наши действия соответствовали нашим ценностям, а не мнениям других людей.

Вы могли заметить, что несколькими абзацами ранее я использовал слова «расширение» и «сужение». Я стараюсь не ориентироваться на выражения «успех» и «неудача», слишком часто мы попадаем в ловушку оценочного мышления. Понятия успеха и неудачи несут в себе идею завершенности, которая часто далека от правды. Завершенность присуща персонажам книг или фильмов, но в жизни работают другие законы. Они гораздо более туманны и противоречивы. В жизни ничто не заканчивается с окончанием дня, окончанием работы или даже окончанием отношений, хотя нам порой может так показаться. До тех пор пока мы живы, слишком рано подводить итоги и считать цыплят. Наша жизнь и без того полна оценок. Расширение и сужение предполагают подвижные состояния сознания в противовес застывшей рассудительности. Они также подразумевают, что каждая ситуация, в которой мы можем оказаться, желательна она для нас или нет, – это всего лишь очередная возможность научиться чему-то новому.

Если мы определяем себя как успешных или неуспешных людей, это ведет к жесткой оценке собственной значимости в сравнении с другими. Если вы не сравниваете себя с друзьями или соседями, то эталоном, вероятно, служат вымышленные персонажи, которые притворяются реальными людьми в журналах и на телевидении. Вероятно, вы постоянно задаетесь вопросом, на каком месте в жизни вы должны быть, но мало думаете о том, где вы находитесь сейчас.

Когда сравнивать себя со всеми вокруг входит у нас в привычку, это значит, что мы поддались голосу Бориса. Вместо того чтобы отправить критика погулять на пару часов, мы сидим у него в ногах и внемлем, будто он – великий пророк. А когда мы почтительно к нему прислушиваемся, только один исход гарантирован: мы не сможем обнаружить наши истинные мечты.

И вот почему.

**Мы не конкретны.** Мы думаем о своей жизни как об одной огромной неразрешимой проблеме и рассматриваем ее всю в черном свете. Если бы мы уделили время одной проблемной зоне и сосредоточились только на ней, нам удавалось бы находчиво справляться с трудностями, зачастую предупреждая их появление. Таким образом, эффективное решение проблем – это процесс глубоко творческий, и его можно противопоставить навязчивому обдумыванию того, что мы не в силах изменить.

**Мы не действуем в настоящем моменте.** Многим из нас свойственно обдумывать только неблагоприятные последствия событий. Мы проигрываем в воображении мрачные сценарии будущего, которые пророчат беды и несчастья.

**Мы не честны с самими собой.** Ни в мыслях, ни в действиях мы не отталкиваемся от того, чего нам действительно хочется. Поскольку мы постоянно сравниваем себя с окружающими, нам бывает трудно распознать собственную уникальность, собственные

желания и устремления. Вместо этого нами овладевает некая опустошительная задумчивость.

Человеческие существа по природе не статичны, а рассмотрение жизни в терминах успеха или неудачи предполагает, что мы остановились в том или ином смысле. Однако наш жизненный путь – это прежде всего именно путь. Мы все еще находимся в этом путешествии, в движении. Вместо размышления об успехах и неудачах я предпочитаю задавать себе такой вопрос: «Помогут ли действия, которые я совершаю прямо сейчас, расширить мой потенциал и достичь как отдельных целей, так и общего благополучия? Или, напротив, я сужаю и ограничиваю свои возможности?»

Необходимость постоянно заявлять о том, что мы из себя представляем, также кажется мне сомнительной. Порой мы даем себе щедрые оценки: я – художник, стоматолог, исследователь. Иногда эти оценки бывают и отрицательными: я не творческий, не общительный, не организованный. Груз этих наименований и энергия, которую мы тратим, цепляясь за них, только сдерживают нас. Безусловно, существует некая эволюционная потребность в классификации друг друга (кто либерал, а кто консерватор, кто может похвастаться профессиональными и академическими успехами, а кто – нет...). И да, мы любим наши ярлыки, но проблема в том, что мы не только носим их – мы слишком часто начинаем в них верить.

Гордимся ли мы своей принадлежностью к какому-то классу или она нас принижает, не имеет значения. Важно помнить: то, как мы себя называем – это не то, чем мы являемся. Иными словами, таким самоопределением стоит дорожить, если оно расширяет наше видение (и видение других людей), но лучше пренебречь им, если оно приводит к сужению мнений и взглядов.

В традиции Дзен говорится, что по сути мы – наблюдатели. Мы – это не то, чего мы достигли или что мы приобрели. Мы – всего лишь сознание, смотрящее на мир через призму чувств. Когда мы теряемся в урагане отрицательных эмоций, вызванных чувствами, когда теряем понимание себя как наблюдателя, мы отказываемся от способности действовать свободно и творчески. В каком-то смысле мы превращаемся в рабов Бориса.

### **Слоновьи веревки и ссадины от них**

В Индии погонщики слонов укрощают маленьких слонят, приковывая их к столбу цепями. Слонята сопротивляются изо всей силы и пытаются вырваться день за днем, пока наконец не сдадутся. Когда они вырастают, приковать их к месту можно и без цепей, вполне подойдет тонкая веревка. Разумеется, взрослый слон со своей невероятной силой способен разорвать веревку с легкостью, но, поскольку детский опыт подсказывает ему, что это невозможно, слон даже не пытается. Некоторые цирковые дрессировщики слонов держат их в неволе именно таким способом.

Мы не так уж отличаемся от слонов. Болезненный опыт прошлого способен ограничивать нас схожим образом, и нам было бы полезно взглянуть на веревки, обвязанные вокруг наших ног. Очень важно осознавать такие ограничения и распознавать их. Чем больше мы знаем о причинах наших страхов, тем меньше власти отдаем критику Борису и тем менее убедительными кажутся нам его доводы. Но распутать клубок воспоминаний, обмотавшихся вокруг нас «слоновьиими веревками», может быть довольно страшно, особенно для тех, кто столкнулся с травматическим опытом эмоционального, физического или сексуального насилия.

Несколько раз в жизни я разрывал «слоновьи веревки». В минуту озарения я понимал, что сам себя дурачил, выдумывая оковы, которые меня сдерживают. Но меня до сих пор поражает обманчивая безопасность того опыта, что привел меня в эту ловушку. Конечно, у каждого в жизни были травматические события того или иного рода, и да, они могут стать «слоновьей веревкой», но зачастую самые сдерживающие из веревок, приносящие наибольший вред, оказываются еле различимыми. Они остаются вне поля зрения,

разумеется, иначе мы бы поняли, что это просто иллюзия, и вся их власть над нами исчезла бы.

Как вы вскоре увидите на примерах из моего прошлого, хитрые уловки Бориса в попытках заглушить наш творческий голос часто берут начало в детстве. Вот две причины, по которым я люблю обращаться к детскому опыту. Во-первых, творчество живет в уме ребенка. «Я – взрослый человек», – скажете вы. Это так, но ваше детское мышление все еще внутри вас, хотя многим очень трудно установить связь с этой частью сознания. Во-вторых, стыд произрастает из невинности, и поскольку стыд – мощный инструмент в арсенале Бориса, важно обратиться к тем наивным детским переживаниям, в которых слоновья веревка сделала свой первый виток.

### **Моя слоновья веревка**

Я помню один подобный случай в конце лета 1972 года. Для меня это время было очень тревожным, потому что скоро я должен был перейти в старшую школу и познакомиться с множеством детей. Мне не слишком давался спорт, а в Миннесоте тогда все играли в футбол или хоккей. Девочкам, по-видимому, больше всего нравились спортсмены в массивной форме с накладками на плечах и хоккейными клюшками, и мне казалось, что я никогда не смогу побороться за женское внимание. Однажды днем, когда родителей не было дома, я позвал своих друзей из музыкальной группы на репетицию. Мы установили инструменты в гараже и начали повторять песни. В какой-то момент у нас стало так хорошо получаться, что мы решили открыть ворота, чтобы было слышно всем в округе.

Двадцать минут спустя небольшая группа детей из младшей школы, куда мы все еще недавно ходили, подошла нас послушать. Это было очень приятно, а вскоре подтянулись и ребята постарше, подошли даже некоторые девочки, о которых я слышал, но с которыми не был знаком. Удивительным образом через час наша репетиция превратилась в полноценный рок-концерт.

Разгоряченные музыкой ребята начали заполнять подвал и нижний этаж моего дома.

Тогда я решил поставить кассету Джимми Хендрикса и врубить огромные светящиеся колонки брата на все катушку. Меня понесло, я сорвал с себя майку и начал поливать подмышки дезодорантом под эффектное гитарное соло Джимми. Мне это казалось безумно смешным, парни из моей группы играли на воображаемых гитарах с выражением эйфории на лицах. Все, о чем я тогда думал, это как мне хорошо и каким популярным я буду осенью в новой школе.

Когда мы наконец вышли во двор, чтобы освежиться, там стояла компания невероятно симпатичных девчонок. Они стояли прямо рядом с моим домом! Настал идеальный момент, которого я так ждал. Я был уверен, что они в восторге от меня. Я до сих пор помню ощущение неуязвимости, которое меня переполняло, когда я к ним шел. А затем, как царапина на пластинке, наступило мгновение паники, потому что темноволосая девочка по имени Джанель внезапно выпалила: «Химмельман, ты настолько незрелый, что тебе даже в 7 класс еще рано». Никто не пришел мне на помощь, подружки Джанель закивали головой в знак согласия. Что еще хуже, Борис тоже закивал в знак согласия, и вокруг моей ноги обвилась слоновья веревка, которая оставалась со мной еще добрых двадцать лет.

Здесь должна заиграть грустная скрипка или одинокой гобой...

Оглядываясь на тот день сегодня, я не вижу в себе неудачника. Напротив, я вижу очень интересного творческого ребенка, который занимался чем-то абсолютно новым по сравнению с другими детьми из школы. У меня была своя группа, мы играли собственные песни.

Мне очень нравился Джимми Хендрикс, и мне хватило смелости и чувства юмора опрыскаться дезодорантом, имитируя ударные инструменты. Если бы я встретил сегодня этого мальчугана, он бы мне очень понравился. А когда я вспоминаю Джанель и ее слова, мне интересно, почему я просто не посмотрел на нее сверху вниз и не сказал в ответ: «А что ты знаешь о зрелости? Тебе 12 лет!» Но вместо этого Борис воспользовался моментом и сказал:

«Питер, я же говорил тебе не делать ничего странного. Никто не понимает твое чувство юмора, и твоя музыка никому не интересна. Поэтому, пожалуйста, не нужно больше позориться. Постарайся быть потише и влиться в новый коллектив, хорошо? Седьмой класс -это очень важный период в жизни, а ты уже опростоволосился».

### Открывалка для ума 2: слоновьи веревки



Выделите пять минут на то, чтобы найти свои слоновьи веревки и написать о них. Чем больше вы знаете о причинах собственного страха, тем меньше власти над вами будет у Бориса, и тем менее убедительными покажутся вам его доводы.

Слоновьей веревкой для вас может оказаться что-то на первый взгляд незначительное, как если бы ваш отец сказал вам «сейчас же прекрати этот шум», когда вы пели на заднем сидении машины. (Вниманию родителей: иногда достаточно одного такого случая, чтобы на всю жизнь отбить ребенку желание петь.)

Опишите этот случай как можно более подробно в рамках пяти минут. Чем больше деталей, тем лучше: звуки, запахи, то, что вы видели. Сделайте свой рассказ как можно более образным.

#### Применение

Этот совет особенно полезен, когда у вас есть цель, для которой все никак не находится времени. Вам мешает страх, а не плохие навыки тайм-менеджмента. Это ваши слоновьи веревки делают цель более пугающей, чем она есть на самом деле. К примеру, вы хотите наладить отношения со старшей сестрой. Вы хотите ей позвонить, но прошло уже столько лет, а в прошлом вам было тяжело с ней общаться, и вы не уверены, что разговор будет приятным. Вам кажется, что нужно время, чтобы собраться с мыслями, достаточно много времени, и у вас его сейчас нет. Я бы хотел вам напомнить, что откладывание звонка никак не связано с нехваткой времени. Это Борис выставляет эмоциональные барьеры. Прodelайте это упражнение (выше), и вы увидите, как изменится ваше восприятие ситуации.

## Глава 3 Человек во власти Бориса



### Множество способов самообмана

Мой двоюродный брат и коллега по группе Джеф Виктор – настоящий гений в музыке. Пожалуйста, поверьте, я очень скуп и осторожен, когда речь идет о слове «гений». Я редко его использую, и в этих случаях оно служит как точное описание, а не как преувеличение или лесть. Что касается музыкального интеллекта, ум Джефа позволяет не только составлять мелодии и гармонии, но и дирижировать целым оркестром. Его мозг работает настолько быстро и настолько регулярно генерирует музыкальные идеи, что иногда это мешает ему спать. Джеф – пианист и потрясающий вокальный исполнитель, он пишет песни и инструментальную музыку. А еще он самый остроумный человек из всех, кого мне довелось встретить. Джеф мечтает о концерте, на котором он бы исполнил композиции собственного сочинения. Он всю свою жизнь аккомпанирует в группе, играет на клавишных, участвует в разнообразных представлениях, но уже больше тридцати лет он не выступал на сцене с собственной программой. Мечта не такая уж и большая, по крайней мере так мне кажется, – просто встреча в клубе родного Миннеаполиса. Или все намного серьезнее?

Вот в чем загвоздка: он не может «просто это сделать». Ему постоянно не хватает времени, дисциплины или вдохновения. Возможно, так оно и есть, – но я в это не верю. Мне кажется, он сам себя обманывает.

Я подозреваю, что это Борис загнал его в угол.

Разумеется, нужно будет проделать некоторую работу, приложить усилия, чтобы концерт Джефа Виктора состоялся. Но, уверяю вас, его останавливает не что-то из ряда вон выходящее – всего лишь несколько шагов, которые нужно сделать в настоящем.

Вот то, что потребовалось бы сделать Джефу:

- Выбрать несколько композиций, возможно, десять-двенадцать, чтобы составить концертную программу (а у него в запасе десятки собственных произведений).
- Отрепетировать концерт вместе с группой (он знает множество музыкантов, которые бы с удовольствием согласились с ним сыграть).
- Связаться с владельцем клуба или местным агентом (Джеф знает весь город и довольно известен в музыкальных кругах Миннеаполиса).
- Выбрать дату концерта и сообщить ее друзьям и поклонникам.
- И наконец, посадить себя за фортепиано и выступить.

Возможно, после прочтения этого списка вы, как и я, оказались впечатлены тем, насколько легкий путь пролегает между Джефом и его мечтой. Не то чтобы он хотел стать

врачом и проводить операции на сердце в рамках своего медицинского реалити-шоу. Или организовать мировой тур с концертом Джефа Виктора с десятками грузовиков, двумя автобусами и хором. Это всего лишь вечер в клубе его родного города. То, о чем мечтает Джеф, находится на расстоянии одного телефонного звонка. Так почему же он не может воплотить в жизнь свою мечту? Что такого ему сказал Борис, и почему он так убедителен? Настолько подавляет? Так сильно контролирует?

Как мы с вами увидим, Борис заманил Джефа в ловушку с помощью хитрых трюков, отвлекающих внимание, но пустых по своей сути.

### **Первое дело в списке дел: составить список дел**

Интересно отметить, что Джеф – большой любитель составлять планы и заполнять ежедневники. Он постоянно пишет списки дел. Например:

- Упаковать нижнее белье в поездку
- Купить зубную пасту
- Найти синий свитер
- Позвонить папе по поводу снегоочистителя
- Проверить, не протекают ли поддоны для льда
- Купить новые лезвия для электробритвы
- Продать электроорган Vox Jaguar
- Вернуть зеленые пластиковые грабли в магазин «Садовод-огородник»
- Купить дополнительный шланг для сада
- Принять витамин D
- Купить шампунь для жирных волос
- Упаковать «парадные» носки

Списки Джефа отражают мельчайшие подробности его повседневной жизни. Более того, эти списки никогда не выполняются к концу дня, они накапливаются, пока наконец на рабочем столе не вырастает гора бумажек с сотнями дел, которые невозможно закончить. Но это не просто бумага. Для Джефа это вещественное доказательство абсолютной недостижимости любых его целей.

Получается, что все эти списки – просто способ избежать самих действий? Действия конкретны, даже чересчур, но они не относятся к настоящему моменту, и они не истинны. Ничто в списках не указывает на необходимость выполнения задачи в настоящем, многие задания хранятся месяцами. А хуже всего то, что их можно с легкостью перенести на ближайшее или отдаленное будущее. Также ничто из этих бытовых задач не отражает истинных устремлений Джефа. А теперь давайте вспомним: как часто вы наводили порядок в документах, или чистили ящик электронной почты, или складывали носки, пока другое, гораздо более важное дело оставалось нетронутым?

Ни один пункт из списка Джефа Виктора даже не намекает на его желание выступить на концерте. Как будто он не помнит о том, чего на самом деле хочет! Эти мелкие задания существуют только для того, чтобы отвлечь его от по-настоящему желанной, но пугающей цели. Не будем забывать, что Джеф – одаренный пианист, успешный композитор и аранжировщик. А значит, однажды в молодости он все же сумел овладеть сложнейшими навыками игры на инструменте, проявив терпение и увлеченность своим делом.

Всерьез Джеф начал заниматься фортепиано в 8 классе. Где был в это время Борис? Почему не заставил Джефа отказаться от учебы? Почему Джеф не бросил занятия, несмотря на изнуряющие уроки и повторяющиеся упражнения? И что же произошло потом, почему сегодня Джеф не может сделать то, что всем нам кажется ерундой, по крайней мере для состоявшегося музыканта: организовать концерт? А точнее, в какой момент Джеф перестал слушать музыку в своей голове и своем сердце, и начал слушать Бориса? Как он мог забыть

свою творческую сущность, отдалиться от нее настолько, что в отношении к собственной мечте он превратился из Джефа Виктора в Джефа Лузера?

### Сказка о любви и страхе

Я спросил Джефа, что ему нравится в создании музыки, и он сказал, что становится спокойным, «возвышается над самим собой и достигает состояния чистого бытия». Он начал заниматься, когда ему было пять лет, но читать по нотам ему не нравилось. Вскоре он обнаружил, что может послушать игру учителя, прийти на урок через неделю и безошибочно повторить композицию на слух. Регулярно играть ему помогала не дисциплина, а искренняя любовь к инструменту. По его собственным словам, ни о какой дисциплине тогда даже речи не шло. Ему нравилось петь под свой аккомпанемент, и, чем больше он пел и играл, тем лучше он чувствовал связи между аккордами, лучше понимал собственные ощущения от музыки. Он начал ценить красоту мелодий и созвучий, ему так нравилось чувствовать клавиши под пальцами.

За все время, что он рассказывал об истории своих отношений с музыкой, списки дел и приемы тайм-менеджмента не были упомянуты ни разу.

Когда я наконец задал ему главный вопрос— что он думает по поводу своего сольного концерта— я сразу почувствовал, что его будто катапультой выбросило из зоны комфорта. Дыхание и поза изменились, он весь напрягся. В голосе ощущалось сомнение, когда он с запинкой произнес: «Я чувствую себя... эм-мм... очень уверенно в этом вопросе, разве что, в смысле, я немного сомневаюсь... точнее, достаточно сильно сомневаюсь насчет своего вокала».

Затем я спросил, насколько силен его энтузиазм по поводу выступления. Он посмотрел в окно и немного помолчал, прежде чем ответить: «Если оценивать по десятибалльной шкале, где десять – это «ничто не встанет на моем пути, ни деньги, ни сон, ни семья, я обязательно это сделаю», а один – это «у меня нет особого желания, и если я завтра умру, так и не выступив на концерте, жалеть об этом не буду», то я где-то на уровне пяти».

Мне показалось, что все эти подсчеты происходят от страха. Страх того, что никому не понравится концерт, страха, что никому не понравится сам Джеф. «Послушай, – сказал он мне как-то раз, – если бы я точно знал, что меня ждет успех, я бы все бросил и занялся концертом. Я бы многое делал иначе, если бы был уверен в успехе».

Задумайтесь на минутку: всем нам хотелось бы исключить риск и страх перед тем, как попробовать что-то новое. Когда мы были помладше, страх тоже присутствовал, но он не останавливал нас. Не было определенного момента, когда страх исчезал, просто мы делали то, что хотели, несмотря ни на что. Со всеми такое случалось, мы можем вспомнить ощущение неязвимой детской невинности, но потом она куда-то улетучилась, ушла безвозвратно, как потерянный рай. Спросите себя, что случилось с вашей детской верой в мечту. Наши встречи с неудачами (сужения сознания) привели к росту осторожности.

Почему-то мы приняли как данность, что награда, ожидающая нас, если мы следуем мечте – недостаточная компенсация за боль, которую мы чувствуем, когда дела идут не так, как нам хотелось бы. Но точно ли этот вывод – результат наших размышлений, или это какое-то бессознательное утверждение?

Я спросил Джефа: «Если бы ты сделал первый шаг на пути к выступлению своей мечты, что бы это было?» И тут он пустился в довольно запутанное объяснение:

«Я уже составлял примерный список из двенадцати песен, что-то не могу его теперь найти. Может где-то в папке лежит, не знаю. Еще, наверное, нужно подумать о том, как все технически организовать. Скажем, я хочу использовать запись на фоне, чтобы воспроизвести то, как мои песни записаны на дисках. А сколько примерно человек мне нужно в группе? Или нужно будет играть одному? Или, подожди, может, на сцене было бы человек двенадцать... Мне лучше только играть, или петь, или...?»

Видите, какой запутанной Джеф представляет эту ситуацию? В его ответе нет ничего конкретного, нет определенного первого шага. Когда мы пытаемся достигнуть цели, проблемы как раз и начинаются с подобной путаницы.

«Джеф, ты мог бы выделить один, самый маленький первый шаг? – сказал я, — что-то простое, с чего можно начать двигаться к цели? Дело, которое займет не больше пяти минут?»

Он взглянул на меня и спросил: «То есть, еще проще?»

Ну конечно, еще проще. Перечисленные действия не были ни конкретными, ни прицельными. В огороде бузина, в Киеве дядька – все, что наговорил Джеф, звучало крайне путано.

В случае с Джефом первым шагом, которого я ждал, мог бы стать поиск потерянного списка песен для концерта. А не найди мы его, стоило бы сесть и за пять минут набросать новый – и то, и другое было бы маленьким, конкретным, выполнимым действием. Но Джеф, будто не слыша ни единого моего слова, продолжил все усложнять. «Хорошо, хорошо, – ответил он, – это звучит разумно, я понял. Но опять же, как я буду исполнять эти песни? Стоит пустить запись на фоне и синхронизировать ее с живой, создав объемное звучание, такое, чтобы мне самому понравилось, или лучше сделать все проще? Кого мне позвать в команду, и сколько они за это попросят?» Тогда я понял, что пора прийти Джефу на помощь и привести более конкретные примеры маленьких шагов, ведущих к цели. Если не знаешь, что искать, ни за что это не найдешь.

Итак, в качестве следующего маленького шага Джеф мог бы за десять минут пройтись по списку песен (когда тот будет найден или заново написан) и подумать о подходящем звучании для каждой с точки зрения аранжировки и стиля.

Это задание могло бы выглядеть примерно так (прошу прощения за глупые названия воображаемых песен):

«Реакция девяносто один» – *рок в быстром темпе*  
 «Освобождение лютика» – *медленная баллада*  
 «Шляпа Миссис Пеммингвэй» – *фортепианное соло*  
 «Ошибка металлурга» – *тяжелый рок*  
 «Утопая в песке» – *выраженно американский рок*

Джеф задумался на минуту, было видно, как работают шестеренки его гениального мозга. «То, что ты предлагаешь, сделать несложно, – сказал он наконец, – но я боюсь, что у меня не найдется времени».

Время, наиванальнейшее из всех оправданий... Несмотря на то что у такого опытного музыканта, как Джеф, обдумывание двенадцати композиций заняло бы всего несколько секунд, я не удивился, когда он использовал классическую отговорку, чтобы усложнить эту пустяковую задачу. Он продолжил свои сбивчивые рассуждения. Мне не хотелось его перебивать, но я все же спросил, как долго, по его мнению, он будет работать над списком, и он сказал то, что я и сам уже знал: «Над каждой песней – секунды две».

Джеф наконец понял то, что я хотел ему сказать, а именно: наша неспособность воплощать свои намерения практически никогда не связана с нехваткой времени. Это все Борис и его преувеличенное чувство опасности.

Однако, если вы хотите достичь цели, вы не можете и ждать, когда Борис вдруг станет бесстрашным. Этого не произойдет до тех пор, пока вы не начнете действовать. Чтобы осуществить свою мечту, Джефу нужно было выбрать какую-то простую задачу и выполнить ее. Даже если единственным итогом этой работы стали бы планы на будущее. На это он согласился.

«Дело вот в чем, – сказал я ему, – мне кажется, что ты до смерти боишься этого концерта. Вместо того чтобы признаться в страхе, ты создаешь всю эту путаницу, чтобы уж точно не пришлось ничего организовывать. Ты усложняешь все до такой степени, что концерта действительно никогда не будет».

Он поднял глаза и сказал: «Да, наверное, я просто не верю в то, что я хороший музыкант».

## **Обратная связь, страх и переоценка: чему нас учит история Джефа**

Мы скоро вернемся к истории Джефа Виктора, но сначала давайте выведем несколько уроков из его опыта, которые сможем использовать на нашем творческом пути. И пока мы будем этим заниматься, я прошу вас не осуждать Джефа и не вешать ярлыков, как бы ни был велик соблазн это сделать. Такой подход не помог бы ни ему, ни нам самим воплотить наши заветные мечты.

Очевидно, что Джефу не помешало бы поменьше заикливаться на мрачных мыслях и побольше действовать. Он позволил Борису установить огромную лупу над своими страхами и слишком преувеличить их. И тем не менее, Джеф был достаточно честен, чтобы признать: он напуган и потерян. Он в порочном кругу. Его потерянности ведет к страху, страх вскармливает чувство потерянности, которая приумножает страх -и так до бесконечности.

Давайте выделим 6 шагов, которые могли бы помочь ему прояснить ситуацию.

**Переоценка.** Джефу нужно вернуться к исходной точке, будто мысль о концерте пришла к нему впервые. Какие бы преграды и возражения ни угнездились у него в голове, их можно обойти, начав сначала и сформулировав мысли иначе. Как он справедливо отметил, сперва нужно спросить себя, «насколько сильно мне хочется организовать этот концерт?». А отвечая, важно представить, что на пути к осуществлению нет абсолютно никаких преград. Следует начать с чистого листа, чтобы понять, насколько идея привлекательна в действительности. Это ключевой момент. Если Джеф спросит об этом себя нынешнего, Борис оборвет его на полуслове со своим списком ответов, которых хватило бы лет на тридцать.

**Положительное подкрепление.** После этого Джефу понадобятся его фантазия и энтузиазм. Вместо того, чтобы думать (используя левое полушарие), ему нужно мечтать (это специальность правого полушария). Для этого он должен отказаться от контроля над всем, что могло бы пойти не так, и просто представить себя на сцене: как это будет выглядеть? Какой будет звук? Видны ли улыбки людей, слышны ли аплодисменты? Кто играет вместе с ним? Такая визуализация позволит Джефу увидеть его мечту в позитивном свете.

**Подотчетность.** Люди, которые пытаются сбросить вес или посещать спортзал, знают, что очень полезно иметь приятеля по интересам или того, кто следит за вашими успехами. Возможно, Джефу нужен такой наблюдатель или тренер, который будет спрашивать об успехах на пути воплощения мечты. Это поможет сосредоточиться на важном и оставить отвлекающие мелочи в стороне.

После выполнения предыдущих пунктов Джефу предстоит еще три шага, чтобы вырваться наконец из слоновьих веревочек.

**Реорганизация.** Теперь можно расширить круг людей, работающих над проектом, пригласить доброжелательно настроенных музыкантов, способных поддержать и приободрить Джефа на финишной прямой. Настало время переместиться в репетиционный зал и играть с людьми, которые ценят его талант. Мечта кажется реальнее с каждой минутой.

**Проверка реальностью.** Важно назначить дату. Конкретный срок, во-первых, будет напоминать боязливой части Джефа – Борису – что этот «страшный лохматый мамонт» исчезнет в определенный день, в определенное время. А во-вторых, позволит сосредоточить все силы на самом важном в настоящий момент, то есть на концерте.

**Снижение уровня стресса.** Не нужно сходить с ума, беспокоясь о результате. Как музыкант, Джеф Виктор знает, где найти покой. Он сам сказал: «В музыке я успокаиваюсь, возвышаюсь над самим собой и достигаю состояния чистого бытия. Я ничего не пытаюсь достичь, я просто существую». Джеф говорит о той самой бесстрашной пустоте, которую я описывал в предыдущей главе. Это идеальная иллюстрация к стихотворению Одена «поэзия творит ничто». Джефу нужно внутренне отстраниться от своего перфекционизма – желая сыграть идеально, с идеальными песнями и идеальной командой – и отнестись к концерту как к опыту и эксперименту.

И, наконец, ему нужно оружие. Борис будет атаковать на каждом шагу. Но есть старая поговорка: «дьявол не выносит насмешек». Если Джеф научится смеяться над собой и воспринимать конечную цель реалистично -это ведь всего один концерт, который пройдет за один день – то внутренние демоны сомнения также потеряют свои внушительные размеры. Для того чтобы обезоружить Бориса, необходимо прежде всего осознавать его присутствие и распознавать его типичные приемы. Если бы Джеф был хоть капельку объективным, ситуация с концертом показалась бы ему скорее комичной, чем устрашающей. Став реалистичным и конкретным, рассматривая планы в режиме настоящего времени, Джеф наконец смог бы сосредоточиться не на страхе, а на воплощении в жизнь своей мечты.

Давайте посмотрим, какой стала бы его жизнь, если бы он мог беспрепятственно следовать своим устремлениям. Когда я спросил Джефа, как бы он почувствовал себя после блестящего концерта, где зрители аплодировали бы ему стоя, он ответил так:

«Я бы чувствовал себя великолепно. У меня был бы второй медовый месяц с женой, я стал бы более творческим, более радостным, более непринужденным с детьми, и захотел бы сделать еще больше музыкальных шоу. Это подняло бы меня на новый уровень, на недостижимо высокий уровень. Я бы стал самой лучшей версией себя из всех, что могу представить».

Для тех из вас, кому интересно, чем закончилась история с мечтой Джефа Виктора, я скажу, что он осуществил ее одним зимним субботним вечером на разогреве у другого музыканта в маленьком клубе в городе

Эксэлсиор, Миннесота. Он подошел к делу конкретно, истинно, ориентируясь на настоящий момент времени, и вместо того чтобы позволить страху себя парализовать, как это было раньше, он сосредоточился на проекте и довел дело до конца. Как будто голос Бориса полностью исчез.

Джеф не только пел и играл великолепно, как я того и ожидал, он также сказал: «выйдя на сцену я как будто вошел в портал к новому миру возможностей и радости». Семьдесят пять минут концерта пролетели абсолютно незаметно. По его собственным словам, Джеф в жизни не чувствовал себя таким счастливым и свободным.

### Открывалка для ума 3: Борис отправляется в отпуск



Выделите *три минуты*, чтобы написать Борису записку, в которой вы объясняете, почему собираетесь ежедневно отпускать его отдыхать. Это могло бы звучать так:

*Дорогой Борис,*

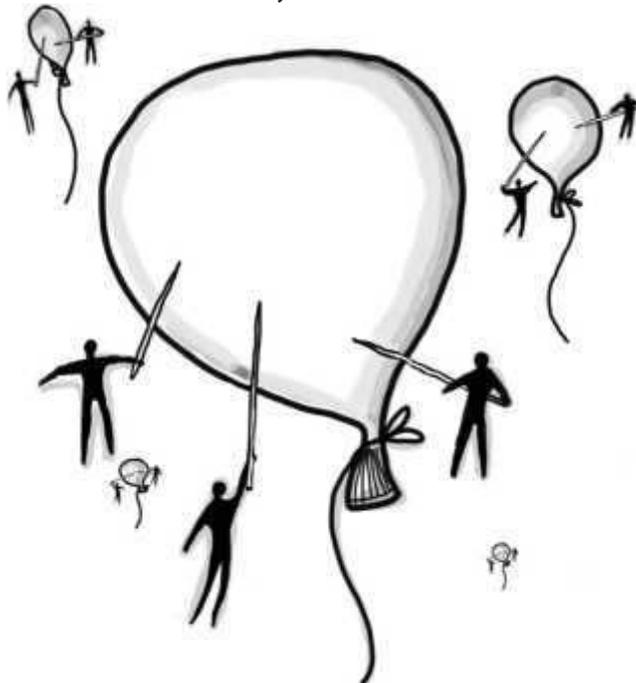
*Ты – замечательный, и я хочу поблагодарить тебя за все, что ты для меня делал все эти годы. Защита, которой ты меня обеспечил, стала бесценным вкладом в мое благополучие. С учетом этого, я хотел бы дать тебе побольше свободного времени. Сейчас я собираюсь заниматься [назовите свою мечту] и уверяю, что я буду в полной безопасности. Пожалуйста, сбереги свои силы до тех пор, пока они действительно мне не понадобятся, например, если я упаду за борт своей яхты, помоги мне закричать о помощи (и начать плыть). А если когда-нибудь за мной погонится пума, пожалуйста, помоги мне убежать. Но когда ничего подобного не происходит, отдыхай со спокойной душой. Весь день ты можешь гулять, читать, выходить на пробежки, осуществлять любые свои планы и намерения, сейчас для них самое время. Договорились?*

*Твой друг Питер*

### **Применение**

Этот совет подойдет для ситуаций, в которых вам не хватает уверенности. Когда путь к мечте уже поделен на маленькие, конкретные, практически выполнимые шаги, неуверенность уже не должна быть препятствием. К примеру, вы хотите научиться играть на фортепиано. Маленький (крошечный, но очень важный) шаг на пути к этому – поискать преподавателей в своем районе и почитать отзывы о них. Это ведь не требует никаких особых навыков. Сообщение Борису о его уходе в отпуск даст вам силы на этот простой первый шаг.

## **Глава 4 Знакомьтесь, саботажники**



### **Испытания продолжают...**

Замечали ли вы, что истории, которые мы себе рассказываем, чтобы уклониться от осуществления мечты, отличаются высокой художественностью? В них есть и интрига, и развитие характера героев, и захватывающие спецэффекты, и невероятные диалоги. Можно подумать, что на Бориса работает целая команда блестящих кинематографистов – давайте назовем их саботажниками – чья главная задача состоит в том, чтобы завладеть нашим воображением, а затем лишить нас смелости и энтузиазма. Забавно, не правда ли?

Как только мы начинаем о чем-то всерьез мечтать, Борис вызывает «скорую помощь» из кинематографического отдела с саботажниками на борту. Вот одна из служебных записок с их режиссерского совещания, еще с той поры, когда я только начал работу над собственной компанией «Большая Муза».

«Уважаемые саботажники, боюсь, ситуация серьезная. Питера ждет грандиозный провал с этой его «Большой Музой». Мне срочно нужен фильм, который мы покажем его сознанию на широком экране. Мы можем устроить просмотр во сне, но фильм должен быть крайне убедительным. Питер должен осознать, что его задумка провальная, и ужаснуться масштабам неминуемого ущерба. Думаю, нам стоит перенести его в какое-нибудь травмирующее детское переживание».

А вот пример небольшого фильма, который волшебники-саботажники приготовили специально для меня. Запись была сделана, когда я был в первом классе.

*Зима. Я иду домой от автобусной остановки, в портфеле лежит контрольная по математике с одним неверно решенным заданием. Это задание олицетворяет возможность (хоть и маловероятную), что родители перестанут меня любить. Если я не идеален, меня могут оставить замерзать на улице. Срабатывает инстинкт самосохранения. Когда я убеждаюсь, что никто не смотрит, я сминаю контрольную в комок и заталкиваю ее поглубже в сугроб каблуком сапога.*

Справедливости ради нужно сказать, я понятия не имею, откуда у меня взялись такие мысли о родителях. Может быть, я прочитал какую-то страшную сказку или что-то увидел в диснеевском мультике (там хватает жутких моментов), но чувство страха, которое я переживал, было абсолютно реальным. И это чувство заставило меня солгать и спрятать контрольную, несмотря на то, что мои родители ни за что на свете бы от меня не отказались, и уж тем более не выставили бы ребенка на улицу Миннесоты холодной зимней ночью. Но тем не менее это отличный пример, гордость саботажного кинематографа, ролик, который сообщает мне на глубоком эмоциональном уровне, что если я не буду безупречен в том, чем занимаюсь, я умру.

Подобные негативные мысли могут быть очень убедительными, и, если им не противостоять, они могут как следует подрезать крылья вашим мечтам. Нужно внимательно относиться к тому, как работает ваше мышление и вовремя останавливать разрушительный поток мыслей, чтобы он не увлек вас вниз к безнадежности и унынию. Здесь важно вспомнить о традиции Дзен, а именно – о сохранении позиции наблюдателя, находясь в которой человек способен расслабиться и увидеть то, что происходит вокруг, не падая при этом в котел бурлящих эмоций. Это ключевой момент. Вот простой способ очистить свой разум в любую минуту в любом месте: сделать три очень глубоких, очень медленных вдоха и выдоха. Вы успокоитесь и сможете увидеть, как работают ваши мысли. Сохраняя объективность, вы оставляете за собой свободу выбора в принятии решений.

Имейте в виду, часто саботажники становятся более изобретательными, когда более творческими становимся мы сами. Если нам удастся на минутку остановиться и увидеть их истинную сущность, возможно, мы сумеем привлечь их к работе над другими фильмами, теми, которые будут нас поддерживать.

**ДРЕВНИЕ ГРЕКИ** хорошо понимали этот принцип. В мифе об Оресте говорится о Фуриях, трех чудовищах, которые напали на героя и днем и ночью изводили его своей

омерзительной внешностью и безжалостной критикой по поводу семейной драмы, где гордость привела к убийству (ничто так не раззадоривает Фурий как небольшая семейная неурядица).

Только когда Орест принял ответственность за свои действия на суде богов, Фурии превратились в фей Эвменид и стали служить ему любящими и мудрыми проводниками. Спустя тысячелетия этот миф по-прежнему раскрывает суть главной дилеммы творчества: мы можем сдаться на милость терзающим голосам или принять ответственность за свою жизнь и начать действовать. Несмотря на то что Фурии его мучали, Орест не стремился отмахнуться от них. Он увидел в Фуриях нечто хорошее, и лишь затем они стали его помощниками.

Мы сможем разорвать порочный круг, когда признаем, что происходит у нас в голове, – когда поймем, что негативные чувства, которые появляются как сорняки и душат наши мечты, на самом деле выросли на благодатной почве нашего собственного воображения. Чтобы избавиться от негативного настроения, нужно просто начать совершать небольшие шаги по направлению к цели. Когда мы начинаем действовать, мы даем новое направление саботажникам, которые тут же начинают использовать свои навыки нам на благо и превращаются в наших союзников.

### **Проектирование мечты**

Представляю вам Энди Круза, талантливого графического дизайнера и иллюстратора. Ему удалось построить успешную карьеру в сфере рекламы в Лос-Анджелесе. За предыдущие несколько лет эта индустрия претерпела изменения, по масштабу сравнимые с сейсмическим движением плит, так как на рынке появилось множество качественных и недорогих дизайнерских программ, которые позволяют почти любому создавать схемы и графики на профессиональном уровне. Из-за этого работа Энди, его самоощущение и профессиональная востребованность были поставлены под вопрос. Порой ему удается составить четкое представление о том, что нужно сделать для изменения ситуации, но потом все опять кажется запутанным и непонятным.

Энди боится, что может потерять работу. По его расчетам это случится месяцев через восемь или через год, но он еще не начал всерьез искать новое место. Он прощупывает почву, спрашивает о похожих вакансиях, но так и не перешел к активным действиям. По его словам, он хочет попробовать что-то, чем еще никогда не занимался – но для этого ему не хватает бизнес-плана. Тогда я спросил, о каком бизнесе идет речь.

«Я не планирую ничего радикально нового: авторский дизайн, иллюстрации для клиентов и составление большой лицензированной библиотеки изображений для других пользователей. Но я постоянно задаюсь вопросом, достаточно ли я хороший профессионал? Актуально ли это? Затронет ли моя работа кого-то эмоционально?»

Мне стало интересно, почему у Энди такой негативный настрой. Он сказал, что это черта его характера.

В Неопределенные «переходные» периоды в жизни он склонен думать, что никто не оценит то, что он делает. Когда же я спросил, показывал ли он свои новые работы кому-нибудь, он ожидаемо ответил: «Нет, ни одной живой душе».

Сколько раз в детстве вы слышали фразу «не узнаешь, пока не попробуешь»? Почему же получается, что мы часто заранее уверены в собственном провале? Когда мы видим кого-то: друга, мужа или жену, ребенка, оправдывающих свое бездействие, это кажется очевидно иррациональным. Но когда речь заходит о нас самих, стопроцентная вероятность неудачи кажется нам самым закономерным исходом. Вспомните также, как часто решение вопроса заключалось в одном разговоре или телефонном звонке? Что вас останавливает от простой процедуры набора телефонного номера?

Мне стало интересно, как бы Энди воспринимал ситуацию, если бы, вместо обдумывания всех возможных путей к неудаче, он принял бы решение позвонить какому-нибудь коллеге, с кем он успешно работал в прошлом, просто набрать десять цифр в тот же день. «Что было бы, – спросил я его, – если бы тебе ответили положительно, что-то вроде «Да, здорово, давай

встретимся за обедом в начале следующей недели!». Энди с легкостью ответил: «Это бы меня сильно обнадежило». Я также спросил, есть ли у него на примете кто-то, кто скорее всего захотел бы увидеться и обсудить его идеи. Как и ожидалось, лицо Энди загорелось легким энтузиазмом, и он сказал: «Да, конечно. Я почти на девяносто пять процентов уверен, что смогу позвонить одному из моих бывших клиентов».

Секунду назад Энди бы настолько уверен в безнадежности своей затеи, что даже не видел смысла пробовать. Каким образом его прогноз изменился со 100% отрицательного на 95% положительный? Давайте еще немного задержимся на положительном прогнозе.

Я попросил Энди подумать, как положительный ответ мог бы поменять его взгляд на вещи: представить обед, или обеденную обстановку, и каким образом он мог бы подойти к предложению поработать на бывшего клиента, если встреча непременно бы состоялась. На это он ответил: «Если бы мне ответили согласием на просьбу о встрече, мое отношение точно изменилось бы к лучшему».

Наверняка вы, как и я, думаете, что это так просто, -нужно просто позвонить этому человеку. Увы, как и в других случаях, когда Борис у руля, то, что должно быть простым, становится очень сложным. Вместо того чтобы приступить к такой элементарной задаче, как звонок довольному в прошлом клиенту, Энди попал под влияние страха. Давайте посмотрим, не покажутся ли его путанные размышления в следующем абзаце нам смутно знакомыми.

«Один человек, которому я бы с радостью позвонил, только что получил новую должность в Сан-Франциско, но у него настолько высокий пост, что он, скорее всего, никак не связан с поиском иллюстраторов. Я даже не уверен, стоило бы с ним разговаривать на данном этапе. Интересно, помнит ли он меня вообще. Хм-мм... может быть, стоит позвонить другому знакомому, который его тоже знает, и попросить нас еще раз друг другу представить? Но я даже не уверен, что смогу найти его контакты...»

Это прекрасный пример усложнения элементарного. Самый ходовой товар Бориса.

Тогда я просто положил руку Энди на плечо, чтобы немного стряхнуть с него оцепенение ужаса, и спокойно сказал: «Послушай, просто позвони этому клиенту. Позвони, забронируй авиабилет – и вперед».

В голове у Энди будто прояснилось, потому что он ответил: «Знаешь, я себе только зря заморочил голову. Мои отношения с этим человеком довольно крепкие, не то что мы лучшие друзья, но если бы я сказал: «Привет, я буду в городе такого-то числа, не сможешь ли ты встретиться со мной за обедом или за кофе?», я знаю, что он согласился бы. Даже если бы он был очень занят в тот день, я уверен, он бы уделил мне двадцать минут за чашечкой кофе».

Теперь Энди оценивает успешность первого шага не на 95%, а на все 100%. Если смотреть на ситуацию как на огромный расплывчатый ком из страха, сомнений и непонимания, вы неизбежно будете думать, что ваши цели недостижимы. Негативные мысли процветают в смятении. Но когда вы начинаете набирать цифры телефонного номера, разговаривать, действовать – каким бы ни был ваш первый шаг – страх сразу же отступает.

По голосу Энди было заметно, что на душе у него немного полегчало, когда он размышлял о важности первого шага – набора цифр телефонного номера – и как этот шаг может в корне изменить его взгляд на будущее. Простота действия очень важна, ведь именно она не позволяет страху вмешиваться. Как только встреча назначена, вы уже сможете мобилизовать ресурсы: выбрать подходящие изображения, составить портфолио работ, переписать резюме, собрать описания примеров из практики, проектных рисунков архитектуры – вы сделаете все, что нужно.

Окончание истории Энди: хотя он так и не встретился со своим бывшим клиентом в Сан-Франциско, через три недели после нашего разговора Энди написал другу, который недавно начал работать в медиакомпании в Сан-Фернандо Вэлли. По итогам переписки они назначили встречу с начальником этого друга, после чего Энди составил портфолио своих прежних и новых работ. Оказалось, что он подходит требованиям компании, и я могу с радостью сообщить, что сейчас Энди работает в элитной команде дизайнеров, которые создают материалы для онлайн-маркетинга огромному количеству клиентов.

## Открывалка для ума 4: преимущества бесстрашия



Мы уже знаем, что страх хочет вам показать. Но что вы хотите увидеть? Уделите три минуты на составление списка позитивных изменений, которые бы принес в вашу жизнь отказ от страха. Не обязательно записывать внешние преимущества вроде популярности, богатства и власти. Сосредоточьтесь на внутренних преимуществах. Например, представьте, что у вас есть мечта открыть свою школу сноубординга. Если бы вы перестали бояться конкретных шагов на пути к этой цели, как бы это повлияло на ваше настроение, на самоощущение, на отношения с супругом (супругой) или родителями?

Внутреннее преимущество может выглядеть примерно так:

Если я буду меньше внимания обращать на свои страхи, это позволит мне создать свою школу сноубординга. Имея свое успешное дело, я буду просыпаться по утрам на вершине той самой горы с четким пониманием своего места в жизни и знать, что я приношу радость другим.

Допустим, ваша цель – попросить начальника о прибавке к зарплате. Внутренние преимущества могут звучать следующим образом:

Если я перестану поддаваться страху, я наконец смогу объяснить начальнику, что заслуживаю прибавки к зарплате. Я не только начну зарабатывать необходимые средства, но и обрету большее чувство контроля над своей жизнью. Это придаст мне уверенности, а уверенность позволит мне проявлять больше любви к членам моей семьи.

### **Применение**

Этот совет особенно полезен при попытках найти силы, чтобы взяться за дело, которого вы очень боитесь. Если вы – преподаватель, и вам нужно прочитать важную лекцию завтра утром, или если на работе вас ждет презентация перед советом директоров, составление списка преимуществ вам точно поможет. Вы сможете пробиться сквозь картину, нарисованную страхом, заменить ее на собственный сценарий с положительным исходом, и у вас будет больше сил для осуществления своих намерений.

### **Обзор первой части**

**ПЕРЕД ТЕМ КАК МЫ ПРОДОЛЖИМ** наш путь, посмотрите на то, чего вам уже удалось достичь с помощью четырех «открывалок».

- Вы написали письмо «Почему я?», где смело заявили о своих взглядах и целях в жизни. Если вам не удалось его написать, знайте, что это тоже результат. Осознавать, чего мы пока не знаем, всегда очень полезно.

- Вы нашли одну из «слоновых веревок», эмоционально насыщенное воспоминание из далекого прошлого, которое сдерживает вас и сегодня. Просто знать, из чего Борис может создать свое главное оружие, – уже действенный способ ограничить его власть. Как раз это вы и сделали.

- Вы написали Борису записку, в которой объяснили, почему отправляете его в отпуск. Конечно, я понимаю, что это метафора, и никакого мужчины по имени Борис у вас в голове нет (по крайней мере, я не слышал о нейрофизиологах, которые бы его обнаружили); но с помощью этого совета вы смогли усилить контроль над собственной судьбой – вы мягко (именно мягко) устранили авторитет внутреннего критика.

- Вы составили список преимуществ при отказе от страха. Таким образом вы создали и научились поддерживать положительный настрой, задумались об изменениях в жизни, которые происходят, если уделять страхам меньше внимания.

Теперь давайте сосредоточимся на плюсах, которые нам даст сокращение наших страхов.



## Часть вторая

# Вознаграждение

Мы настолько заняты делами, направленными на достижение целей, которые обладают лишь внешней ценностью, что о внутренних ценностях забываем, а ведь самое главное -это упоительное ощущение полноты жизни.

*Джозеф Кэмпбел*

### Глава 5

#### Вкус победы



#### Что стоит за феноменом Млечного пути

Настало время для сомнительных метафор. Немного терпения, и я все объясню. Представьте, что необъятная радость от жизни, наполненной бесконечными возможностями, – это просторы галактики Млечный Путь. Представьте величественные небеса с раскаленными добела звездами, каждая из которых освещает сиянием вас и ваше будущее. На душе легкость, невесомость, свобода, вы до краев переполнены надеждами. Или, если астрономия вам неблизка, давайте представим безграничную радость в виде батончика «Милки Вэй» (*Milky Way* с англ. – Млечный Путь). Только вообразите его, гигантский, метра четыре в длину, метр в ширину и полметра в высоту, он лежит на огромном столе и символизирует тот безграничный восторг, который я только что описывал: тягуче-сладкий шоколад с карамелью и чистейшая, ничем не сдерживаемая творческая нуга. Вот какое изысканное вознаграждение вы получаете, погружаясь в процесс выполнения маленьких шагов на пути к воплощению мечты. Я называю это чувство «феноменом Млечного Пути».

Скажем, ваша цель – стать музыкантом мирового уровня. Теперь представьте, что вы – маленький ребенок и играете на скрипке. Вы мечтаете однажды выступить в Карнеги-Холле. В этом и заключается феномен Млечного пути: вы сможете испытать его на себе не только в самом Карнеги Холле (после пятнадцати лет изнуряющих репетиций и пары удачных поворотов судьбы), а сразу, как только окажетесь вовлечены в свое дело, в нашем случае, игру на музыкальном инструменте. Ощущение Млечного Пути может переполнить вас, пока вы в одиночку репетируете, замороженно слушаете «Каприз» Паганини №24 в исполнении Яши Хейфеца, или выступаете на школьном концерте в честь окончания 8 класса. Масштаб

мероприятия не имеет никакого значения. Если вы поглощены игрой, ваше тело и разум способны пережить те же ощущения от выступления перед двенадцатью слушателями в местной церкви, которые вам подарил бы концерт вашей мечты в Карнеги-Холле. Маленькие шаги, приближающие мечту к реальности, вызывают эффект Млечного Пути, какой бы это мечта ни была.

Я не хочу сказать, что думать о денежном вознаграждении, повышении социального статуса или о любой другой заманчивой награде за достижение цели – это плохо. Однако именно потребность в самоутверждении, которая так свойственна человеку, лежит в основе феномена Млечного Пути. Мы сталкиваемся с ней, когда переходим от тревожных раздумий к активным действиям. Как только мы начинаем совершать простые шаги вместо перебора беспокойных мыслей, к нам приходит покой от осознания, что мы наконец-то проявили активность и взяли себя в руки. Тут Борис может стать нашим союзником – смесью золотой тени по Юнгу и доброжелательного критика – и помочь нам довести новоиспеченные планы до идеала.

Возьмем, к примеру, Андрею Керн из города Пасадена в Калифорнии. Ей тридцать два года, она замужем и воспитывает дочь. Не так давно Андрея получила лицензию риелтора и хотела бы завести блог о том, как эффективнее продавать недвижимость в своем районе. Сегодня она решила воплотить в жизнь эту маленькую цель. Вот что она сделала:

- 9:25 Она позвонила другу и сказала: «Привет, сегодня утром я начинаю вести блог».
- 9:30 Она зашла в интернет и прочитала несколько блогов других авторов для вдохновения.
- 9:45 В течение пяти минут она набросала идеи, которые могли бы заинтересовать потенциальных клиентов.
- 9:50 Она выделила сорок пять минут на то, чтобы написать свой первый пост. Временные рамки имеют свойство прогонять тревожные мысли. В конце концов, за сорок пять минут вряд ли удастся попасть в серьезные неприятности.

А вот то, чего она не делала:

- Не витала в облаках, размышляя о блоге
- Не отвлекалась от работы, чтобы перезвонить подруге
- Не потратила три часа на просмотр кулинарного телешоу
- Не стала скрывать идею о блоге от друзей, чтобы избежать стыда в случае неудачи

Андрея сделала первый шаг. Она не просто подумала о том, как бы ей начать вести блог. Волевым усилием она соединила мечту с реальностью, предприняв конкретное действие здесь и сейчас. Только и всего! Она не сидела в ожидании вдохновения, просто взялась за дело, и Млечный Путь тут же осветил ей дорогу.

Теперь мы видим, что, когда Андрея села за кухонный стол и открыла ноутбук, она уже откусила кусочек от призового «Милки Вэя». Ей не обязательно было становиться самым читаемым блогером Пасадены, чтобы открыть свой метафорический батончик.

Конечный результат тут не так уж и важен. Стоило ей приступить к делу, как Борис сделал перерыв и отправился почитать книжку. Как только мы начинаем действовать, перед нами возникают безграничные возможности.

Андрея – оптимистичный человек по природе, но это не значит, что в процессе работы к ней не наведывается Борис с непрошенными советами. Еще как наведывается. Это значит лишь то, что радость от исполнения мечты приходит к ней не только в самом конце.

Первые плоды, проблески звездного неба над головой, появляются уже в самом начале пути. Но что если бы Андрея так и не предприняла никаких конкретных действий для создания блога, которые позволили ей увидеть Млечный Путь? Что если бы все так и осталось на этапе беспокойных размышлений?

**Последняя странная метафора в этой главе, честное слово**

Представьте, что рядом с батончиком «Милки Вэй» лежит сухая травинка. Она олицетворяет ту радость, которую приносит хранение мечты в голове – очевидно, что радости совсем немного. Это всего лишь жалкий утешительный приз, который Борис подсовывает нам в обмен на бездействие. В отличие от «Милки Вей» во всем его шоколадно-глазурном великолепии, в метафорической сухой травинке нет ни вкуса, ни аромата, и она уж точно не подарит вам сахарную эйфорию. Единственное, что можно с ней сделать, это повертеть в руках и со вздохом сказать: «Как прекрасна была бы моя жизнь, если бы я наконец занялся [вставьте сюда свою мечту]...» Увы, удовольствия от травинки совсем немного, особенно по сравнению с шоколадным батончиком.

Пожалуй, есть еще кое-что, для чего она может согдаться. Можно пожевывать ее, критически оценивая людей, которые смотрят на Млечный Путь или едят свой «Милки Вэй». Можно ворчать о том, насколько лучше вы могли бы исполнить эту песню, если бы только представился шанс. Или сыграли в том фильме. Или открыли свое дело. Или писали в блог. Мы бы покривили душой, сказав, что эта пассивная агрессия не доставляет никакого удовольствия. Конечно доставляет... в каком-то роде. Но радости здесь ровно столько же, сколько в сухой травинке. Так себе угощение, не правда ли?

Одна из причин, по которой мы так часто выбираем травинку (то есть выбираем бездействие, а не следование мечте), это желание избежать провала, особенно если он произойдет на глазах у других людей. Разумеется, нам может быть неприятно сравнивать себя с теми, у кого есть «Милки Вэй», но зато мы ничего не теряем. Тот, кто не пытался, не может потерпеть неудачу.

### **Самое глубокое переживание на млечном пути**

Самое приятное в умении контролировать собственные мысли (а именно это вы и делаете, когда учитесь бороться со страхом) – то, что вы становитесь более творческими. Говоря о творчестве, я не имею в виду моментальное овладение каким-то навыком. Скорее, чем больше в вас бесстрашия, тем ближе вы к самим себе. Вы можете действовать здесь и сейчас, получить беспрепятственный доступ к ранее наработанным навыкам и стать более вовлеченными в то, что происходит вокруг. Свобода действий – это основа любого искусства; например, джазовые пианисты не смогли бы без этого импровизировать.

Один из наиболее эффективных методов по борьбе со страхом – это развитие искренних и близких отношений с любимыми людьми. Ученые доказали, что, направляя свое творчество на развитие и поддержание этих отношений, мы повышаем общий уровень своего счастья. Да, любовь способна сделать нас более творческими людьми!

Профессор и писательница Барбара Л. Фредриксон заведует Лабораторией положительных эмоций и психофизиологии в Университете Северной Каролины города Чапел Хилл. Профессор Фредриксон известна своими передовыми исследованиями в области долгосрочного благоприятного влияния человеческих взаимоотношений на эмоции. Она пишет об одной занятной поведенческой закономерности под названием «гедоническая адаптация». Проще говоря, если человек выиграл в лотерею, то через какое-то время он заметит, что уровень его счастья ничуть не отличается от того, что был до выигрыша. Это происходит потому, что люди адаптируются к переменам.

По словам профессора Фредриксон, наши отношения с любимыми людьми (в отличие от отношения к славе или материальным благам) не подвержены гедонической адаптации. Положительные эмоции, которые дают нам человеческие отношения, могут сохраняться на протяжении всей жизни. Мы попросту не привыкаем к ним так, как привыкаем к машинам и авиабилетам бизнес-класса.

Наши отношения с близкими остаются глубокими и проникновенными, они поддерживают нас даже по прошествии времени. Щедрость, открытость и смирение укрепляют эти отношения, а крепкие отношения делают сильными нас самих, позволяют нам легче формулировать свои идеи. Вот история о том, как однажды я рассказал отцу что-то настолько важное, что это изменило всю мою дальнейшую жизнь.

В 1978 году я окончил школу, и моему воображению не давала покоя «романтическая поэзия» из песни

Принца «Мягкое и влажное» (*Soft and Wet*) его дебютного альбома. Я размышлял о том, насколько неприкрытым может быть подтекст в словах песни. Вдохновленный Принцем, я сам написал несколько песен, думая примерно так: «Это ерунда, я тоже могу так написать и стать знаменитым!» Вот припевы нескольких песен моего сочинения:

**Пожарный:**

Я твой пожарный, покажи, где ты горишь  
 Я твой пожарный, о, детка, я иду  
 Я твой пожарный, покажи, где ты горишь,  
 И мой шланг потушит твой пожар

**Мучай меня:**

Мучай меня всю ночь  
 Люби меня грубо, люби меня сильно  
 Я буду твоей жертвой до самого рассвета  
 Только нужно немного быстрее

**Детка, дай мне быть твоей сигареткой:**

Детка, дай мне быть твоей сигареткой  
 Затянись, пуф-пуф-пуф, пока не намокнет мой кончик  
 Разожги меня и не робей,  
 Ведь, детка, я хочу быть твоей сигареткой.

Пока я сочинял эти гениальные строки – и громко веселился напоказ, – внутри мне было очень больно. Отец обнаружил уплотнение в шее осенью 1978-го. Через неделю врачи сказали, что у него лимфома IV степени и ему осталось не больше шести месяцев жизни. В то время я активно практиковал трансцендентную медитацию, целью которой было сгладить эмоциональные подъемы и спады, которые мы все переживаем. Я почти никак не отреагировал на новости о раке, и решил, что раз какое-то внешнее воздействие сделало меня невосприимчивым к тому, что должно было меня эмоционально уничтожить, то медитация мне явно не на пользу. Я поклялся бросить ее в тот же вечер.

Позже я понял, что дело было не в медитации, а в моем стремлении уйти в себя, подальше от собственных чувств. Было ощущение, что я играю какую-то противоречивую роль. С одной стороны, я оставался гиперчувствительным и страшно горевал, но с другой стороны, я полностью отстранился от эмоций и ушел в себя. Спустя годы, к концу жизни моего отца, когда две эти половины врезались друг в друга, внутри меня все обрушилось.

Шел 1983 год, я тогда жил в городе Амери, штат Висконсин. Наша группа закончила последний концерт в баре Кантри Дэм. Было поздно, и люди были настолько пьяны, что валились друг на друга, требуя повторить припев «Пожарного». В четыре утра я подъехал к дому родителей и припарковался за белым отцовским крайслером 83-го года. Они с мамой ездили в другой город, чтобы купить эту машину. Несмотря на усталость, я не мог отвести взгляда от крайслера, думая, каково мне будет на него смотреть, когда отца не станет. Кроме того, завтра был День отца, на который мама запланировала роскошный завтрак. Дяди, тети, двоюродные братья и сестры – все хотели приехать, чтобы оказать нам поддержку. Мама попросила меня написать что-нибудь смешное, веселую песенку, чтобы поднять всем настроение. Несмотря на то что отец на несколько лет пережил пессимистичные прогнозы врачей, мы понимали, что рак прогрессирует, и это, скорее всего, будет его последний День отца.

Я был все еще взбудоражен после концерта и, хотя на улице светало, лечь спать не имело смысла. Я взял в руки старую гитару с нейлоновыми струнами, которая почти уже не играла, и начал перебирать аккорды. Находясь в полутрансе, я тихо напевал себе под нос,

думая о крайслере и о том, как мой отец любит эту машину. Слова сами пришли мне в голову, мелодия тоже приняла отчетливые формы. Каждая строчка вдохновляла последующие ноты, а новый виток мелодии порождал новые слова.

*Когда никто не забыт и ничто не растрачено  
зря, когда  
Грусть превращается в смех, когда злора  
теряет лицо...  
... ты начнешь понимать, как ты дорог мне*

По опыту я знал, что, когда песня приходит вот так, без усилий, лучше всего не мешать ей и отстраниться, насколько это возможно, но я никак не мог заглушить чувство радости от того, что эта песня была для папы.

*И если б я мог, я бы бросился в мир, и каждого  
мальчишку и девчонку молил бы  
Любить, пока любовь не простится сама...  
как я люблю  
Тебя в этот День отца.*

Я второпях записал эту песню, но меня так переполняли эмоции и усталость, что я начал плакать на последнем припеве. Очень не хотелось, чтобы все услышали на записи мои всхлипывания, поэтому я собрался стереть песню и записать ее снова, но в последний момент решил оставить все, как есть, со слезами. В десять утра я поднялся наверх с кассетой. К тому времени завтрак был в самом разгаре: копченый лосось и белая рыба из холодильника были выложены на тарелки, омлет с луком подогревался на плите, булочки с корицей и кувшины с апельсиновым соком стояли на столе, а гости изо всех сил пытались сделать радостные лица. Я вставил кассету в магнитофон, и, клянусь, через десять секунд все расплакались и вышли из комнаты.

Мы с папой остались вдвоем, уставившись в панорамное окно, и слушали, как играет эта песня. Когда музыка кончилась, мы уже держали друг друга в объятьях и плакали. Напускное спокойствие, которое мы все пытались поддерживать последние месяцы, было напрочь смыто эмоциями из песни. Я так давно и так много хотел ему сказать. Получилось, что песня все сказала за меня. С тех пор папа носил эту кассету в нагрудном кармане. Он умер через несколько месяцев в День благодарения. Нам позвонили из больницы, когда все сидели за столом; индейку так никто и не разрезал. Его смерть была трагичной и печальной, но у меня не осталось чувства недосказанности.

Выставить свои чувства напоказ было нелегко. Тем не менее, близкие отношения с отцом позволили мне сохранить запись и проиграть ее перед всеми. Как объяснила профессор Фредриксон, в отличие от материальных благ, та радость, которую мы получаем от отношений с самыми любимыми, не ослабевает со временем. В применении к творчеству, как мне кажется, отношения могут укрепить нас в борьбе с врожденным страхом неудачи. Они создают железобетонный фундамент, который дает нам силы заглушить голос самокритики и восстановить свои по-детски смелые отношения с миром. Мой папа подарил мне такой фундамент, и это стало лучшим его подарком.

*Примечание:* через год после смерти папы, песня, которую я ему написал, стала синглом альбома «Этот День отца». Именно эта песня, не «Пожарный», не «Мучай меня», а именно эта песня и этот альбом помогли мне заключить мой первый серьезный контракт со звукозаписывающей компанией *Island Records* в 1985-м. Только представьте!

В следующей открывалке для ума я хочу дать вам возможность сделать что-то вроде того, что сделал я сам, написав песню папе. Это поможет вам открыть путь к глубокой радости, которая точно не исчезнет в результате гедонической адаптации.



Я и папа, 1979 год

### Открывалка для ума 5: телефонное письмо



Редкий день проходит без того, чтобы кто-нибудь не обвинил айфон (и все другие смартфоны заодно) в уничтожении нашей человечности, способности общаться, строить

отношения друг с другом и даже думать. Я не могу с этим согласиться. Возможно, я одинок в своем мнении, но у меня другой взгляд на вещи: смартфон – это самое сближающее, самое человеческое устройство из всех, когда-либо созданных. Как и в случае с любым другим изобретением, от ножа до скрипки, все дело в том, как мы им пользуемся. Мы сами определяем, что устройство принесет в нашу жизнь: радость или боль.

Я предлагаю вам взять смартфон и выделить *три минуты* на то, чтобы написать сообщение или и-мэйл кому-то, кого вы любите, кто был вашим наставником и проводником, кто дарил вам положительную энергию и силы. Сделайте это прямо сейчас. Скажите этому человеку все, что давно хотели, как будто следующий день для него мог бы и не настать (а кто из нас уверен в обратном?)

А теперь отправляйте!

Все верно, приготовьте свой указательный палец и нажмите кнопку «отправить».

Сочинение и отправка такого письма – это, конечно, конкретные действия, но в то же время мощная метафора. Вы начали с только что зародившейся идеи (вашей любви к адресату письма), и вам удалось «вытащить ее через игольное ушко», как говорит мой друг, кинематографист Джим Хершлидер.

Пока вы писали, ваши мысли магическим образом претворялись в жизнь. Они стали письменным отображением ваших чувств и воплотились в новом подлинном измерении. Нажав кнопку «отправить», вы провели эту идею на один шаг дальше в реальный мир, потому что поделились ею с другим человеком.

Недавно мне пришло письмо от одного из участников моего мастер-класса, Брэда Г., успешного бизнесмена из Чикаго. В письме он рассказал, как этот совет изменил его жизнь. Брэд написал, что их отношения с отцом, которому исполнилось восемьдесят восемь, всегда были несколько отдаленными, что отец ему никогда не говорил «я горжусь тобой», «я люблю тебя». Затем он рассказал, что отправил отцу сообщение во время моего семинара, в котором просто написал:

Пап, мне кажется, я тебе этого не говорил, но я тебя люблю.

В течение трех минут он получил сообщения от каждой из трех своих сестер:

О боже, Брэд, ты в самолете, и он падает?

Брэд, у тебя все в порядке, тебе поставили смертельный диагноз?

А затем пришел ответ, которого он ждал всю жизнь:

Брэд, я тоже тебя люблю, и я всегда тобой гордился. Пожалуйста прости, что мне так трудно было это говорить.

В завершение этой истории скажу, что после этого телефонного письма вся семья Брэда стала общаться на более глубоком уровне, они стали чаще звонить друг другу и начали больше проявлять свои чувства.

### **Применение**

Во многих смыслах этот совет – как шведский нож среди открывалок для ума. Это мощный универсальный прием для борьбы со страхом. Допустим, вам поручили написать длинный и сложный бухгалтерский отчет. Груз этого задания давит вам на плечи. Сроки выполнения вызывают тревогу, и вы готовы на все, что угодно, лишь бы сбросить с себя эту ответственность. Самое время написать телефонное письмо – этот прием мгновенно снимает чувство страха.

Возможно вы скажете: «Как я могу написать что-то от души вот так, по указке? Разве можно писать о чувствах только ради того, чтобы помочь себе выполнить работу? Как такое письмо может быть искренним, а тем более нравственным?» Волшебство этой открывалки заключается в том, что совершенно не важно, чем была занята ваша голова – когда вы начнете писать любимому человеку, ваше письмо будет идти от самого сердца. Интеллектуальное уступит эмоциональному, а то, что это произойдет за секунду, не имеет никакого значения. Главное, что это произойдет и вы напишете письмо. Все мысли о том, каким неискренним оно получится, – всего лишь мысли. Как только вы начнете действовать – в данном случае, писать – все сразу же изменится. Попробуйте и убедитесь сами.

## **Глава 6**

### **Детское мышление и удары в карате**



### **Как детское мышление помогает делать взрослые открытия**

Д. В. Винникот, знаменитый английский педиатр и психоаналитик, много писал на тему игры. Например, вот как он описывает это явление: «Без галлюцинаций ребенок выносит вовне части своего творческого мира и живет с ними в особой обстановке, составленной из фрагментов окружающей действительности».

Другими словами, когда ребенок играет, он черпает материал из своего внутреннего мира фантазий и помещает его во внешний, так называемый реальный мир. Таким образом, игра лежит на пересечении фантазии и реальности. Это мощное, неудержимо творческое состояние, когда мы погружены в свой Млечный Путь, я называю Детским мышлением. Так мы мыслим и поступаем, когда восторженно погружаемся в какую-то деятельность. В игре мы смешиваем мечты с реальностью. Маленькие дети, как правило, не думают о последствиях игры, они просто играют. Они не беспокоятся о том, как выглядят со стороны и что о них подумают люди. Все это приходит позже.

Какое интересное эволюционное противоречие: несмотря на то, что мы все запрограммированы на избегание неудач, мы редко чему-то учимся на собственном успехе. А ведь именно ситуации, когда наши ожидания не оправдываются, преподносят нам, пожалуй, самый ценный жизненный урок: от неудачи никто еще не умирал. Веря в это на подсознательном уровне, мы сможем творить так, как делали это в детстве. Для кого-то возврат к детскому способу творчества может показаться регрессом. Пикассо, например, так не считал. Однажды он сказал: «Когда я был ребенком, я рисовал как великий художник, а теперь я стараюсь рисовать, как ребенок».

**МЫ С ЖЕНОЙ** занимались карате почти десять лет, и, хотя и получили в итоге черные пояса от легендарного сенсея Хидетаки Нишиямы, я всегда знал, что не достиг того уровня, на котором карате действительно стало бы моей защитой. Так часто бывает, ведь использовать приемы карате совсем не просто, еще сложнее по-настоящему его освоить. Лично я считаю, что на триста человек, занимающихся карате, приходится только один, кто это делает хорошо. Самое трудное в карате – это уловить тот самый миг, когда удар вашего оппонента зародился в его мыслях. Эта редкая способность встречается лишь у одного человека из трехсот. Затем, используя отточенные годами тренировок навыки, нужно за долю секунды выбрать подходящий прием нападения или обороны.

Одна из (многочисленных) причин, по которой я никогда не был тем самым человеком, лучшим из трехсот, довольно простая: я постоянно боялся, что меня ударят. Возможно вы думаете, что это смешно, ведь карате – это в какой-то мере лишь нанесение и получение ударов; но, будучи гитаристом, я слишком дорожил своими руками, и в результате всегда немного запаздывал. Я реагировал слишком медленно и нерешительно, боясь сломать себе пару пальцев.

Те немногие из моих знакомых, которые были настоящими экспертами в карате, не разделяли моего страха перед ударами. Их били сотни раз, и благодаря этому они поняли, что, хоть может быть и неприятно, ничего страшного не случится. Они знали, что маленькое «поражение» от удара по ребрам или в челюсть, или перелом мизинца – это вовсе не поражение, а возможность отточить технику. Страх неудачи не стоял у них на пути, а потому им практически всегда удавалось с успехом провести удар или заблокировать противника.

Детское мышление – это чудесно, но к такому состоянию не всегда легко найти доступ. Что нам доступно, так это наблюдение за собственными страхами и за тем, как они блокируют детское мышление. А вы боитесь пропустить удар? Если боитесь, то как вы себе представляете это «поражение»? И где боль чувствуется сильнее: в воображении или в настоящей жизни?

Некоторых вещей и правда стоит бояться: падать с самолета без парашюта, спастись от голодного гепарда, выступить перед сотней людей, когда вам нечего сказать. Но большинство наших страхов – вовсе не страхи. Это безобидная тревога, свойственная всем людям, которую мы зачастую путаем со страхом. «Синописис по психиатрии» – это психологический текст, который входит в число бестселлеров с 1972 года. Авторы, Гарольд Каплан и Бенджамин Садок, пишут следующее: «Тревожность – это диффузное, неопределенное чувство настороженности, доставляющее дискомфорт, а страх – это эмоциональная реакция на известную и определенную угрозу».

Так что, если вы пришли в зоопарк и случайно свалились в ледяной бассейн к белому медведю, пожалуйста, бойтесь изо всех сил: то, что вы испытываете – настоящий страх. Говорят, что эти милейшие белые мишки могут снести вам голову одним ударом мощной лапы. Но если вы не можете уснуть от беспокойных мыслей, навязчиво всплывающих в голове, знайте, что это – тревожность, как ее определяют Каплан и Садок. Обычно ее удается побороть, предприняв конкретные действия по решению проблемы. А что касается падения в

бассейн с медведем... Что ж, в этом случае ваши навыки решения проблем должны и в самом деле быть на высоте.

Следующая история расскажет о настоящем профи по части детского мышления, которому удалось приступить к действиям, несмотря на тревожность и опасения. Давайте посмотрим, чему мы можем у него научиться.

### **Черный перец, энтузиазм и двойная порция мечты**

В 1996 году, когда жена предпринимателя Скотта Эйринберга готовилась к рождению ребенка, он задумался о покупке детской мебели. Скотт работал в сфере рекламы и сразу же заметил, что предлагаемая мебель делится на две категории: это либо вещи ужасного качества и аляповатых расцветок, которые можно купить только в самой безвыходной ситуации; либо сверхдорогая мебель в вычурном стиле, которую далеко не каждый может себе позволить. Скотт увидел необходимость в чем-то среднем современной, стильной и добротной детской мебели, которая радует глаз и при этом не стоит целое состояние. Когда он это понял, в работу включилось его детское мышление и родилась идея. Несмотря на весьма скромный стартовый капитал и еще более скромный опыт в сфере продаж, Скотт вместе со своим партнером основал компанию *Land of Nod*, которая впоследствии достигла огромного успеха на рынке детской мебели.

Начиная свое дело, Скотт отталкивался от того, что ему нравилось делать, – дизайна вещей и креативного маркетинга. Когда мы об этом разговаривали, казалось, он сам до сих пор удивлен, что ему удалось создать национально известную торговую марку, начав с чистого листа бумаги. Это случилось как-то днем, когда он спросил свою жену Карлу: «Как так вышло, что у нас нет доступных магазинов интерьера для детей, вроде супермаркетов?» Этот вопрос заинтересовал самого Скотта. Он немного повертел его в уме и переделал в утверждение: «Я хочу создать супермаркет детских товаров для интерьера».

Скотт рассказал мне, как после этого он просто посидел какое-то время за столом, размышляя над идеей. Чем дольше он думал, тем больше его увлекали новые возможности. Он не мог предугадать, насколько успешным станет его следующий шаг, но, как и множество вещей, о которых мы говорили в этой книге, это действие оказалось маленьким, но очень важным. Он напечатал короткое заявление о своих намерениях: «Мы хотим создать супермаркет детских товаров для интерьера», распечатал его на старом матричном принтере и повесил на стену у себя в офисе. В то время ничего кроме этой идеи у него не было, а сама идея была настолько сжатой, что уместилась в одном предложении. Я спросил у него, что изменилось, когда он повесил это утверждение на стене. «Мне кажется, нам важно было постоянно помнить, чего мы хотим добиться», ответил он мне. «Даже несмотря на то что мы понятия не имели, как достичь цели, сама цель висела у нас перед глазами».

Лично мне кажется, что формулировка Скотта была очень удачной. Его идея кристаллизовалась в простом предложении, понятном каждому. Вся структура нового предприятия уже содержалась в нем в сжатом виде. Я даже готов заявить, что, если бы он не записал тогда свою идею, она могла бы просто испариться.

Я попросил Скотта рассказать также о своих сомнениях, предполагая, что их было немало. Он заметно оживился. «Сначала я очень беспокоился, – начал он, – сможем ли мы это осуществить, будет ли достаточной прибыль, хватит ли нам на жизнь? Потом стало еще хуже, появились мысли вроде «Скотт, ты что, совсем идиот? Все это очень глупо: ты уволился с работы, на которой получал шестьдесят пять тысяч в год, теперь у тебя нет зарплаты, жена беременна, а ты можешь потерять все свои сбережения!»

Жена очень поддерживала Скотта во время этих приливов пессимизма. «Карла была моей опорой, – продолжил он свой рассказ, – она всегда меня успокаивала, говорила, что идея замечательная, а трудные времена у нас и раньше были и мы всегда справлялись. Она помогала мне снова встать на ноги, и мы продолжали работать».

Для осуществления планов нам очень важно найти человека, который сможет вселить в нас уверенность, об этом мы еще поговорим в главе 16. Обратите внимание, что опыт сомнений в подобных ситуациях универсален. У тех из нас, кто умеет исполнять свои

замыслы, нет никаких суперспособностей: их цели настолько же далеки, а ресурсы так же ограничены, как и у всех остальных. Мысль о том, что новая идея может своей глупостью загубить нам всю жизнь, широко распространена и практически неизбежна. Но столкнувшись с ней, Скотт не позволил себе поддаться страху и уйти в изоляцию (что никогда не приносит пользы), а сделал с точностью до наоборот. Он попросил поддержки у близкого человека – своей жены – и тем самым обрел союзника, который помог ему выплыть из пучины пессимизма. Сложно помочь себе самому, когда с головой уходишь под воду.

Почти двадцать лет спустя, когда *Land of Nod* стала процветающей инновационной компанией, все изменилось. Дело, которое Скотт создал сам и которое долгое время было источником живого интереса и вдохновения, превратилось для него в скучную рутину. По мере того как его обязанности смещались от творческих задач – дизайна и маркетинга – к управленческим, уходила и радость от рабочего процесса.

В конце концов, Скотт подал заявление об отставке своему совету директоров. Затем, после трех лет путешествий, отдыха с семьей и размышлений о будущем, его детское мышление снова вступило в игру. Неожиданно для самого себя, с некоторой неохотой Скотт начал создавать с нуля еще одну компанию, на этот раз по продаже специй, о которых он, по собственным словам, знал так же мало, как и об интерьере перед созданием предыдущего предприятия. Позже он назвал этот опыт Неохотным Торговым Экспериментом.

Работая в своей компании интерьеров, Скотт закупал ткани в Индии у торговца по имени Дивакар. Именно этот человек впервые рассказал Скотту про удивительную специю, Телличерийский черный перец, который он открыл. Дивакар надеялся, что Скотт станет ее распространителем на территории США. К несчастью для Дивакара, эта идея Скотта не увлекла: все, что касалось еды, было вне сферы его знаний и интересов. Но индус оказался настойчивым и выслал Скотту образец. Скотт был в деле, попробовав одну щепотку. Как и все, сначала он думал, что перец есть перец, но эта специя была особенной. Настолько особенной, что Скотт начал придумывать новую компанию по ее продаже.

Мне захотелось понять, как эта идея задержалась в его мыслях почему она просто не улетучилась? По версии Скотта, и модель этого бизнеса, и его название были настолько сумасшедшими, что не могли не привлечь к себе интерес. Именно поэтому он захотел создать новый бренд. «Название «Неохотный Торговый Эксперимент» возникло потому, – объяснил он с хитрой улыбкой, – что я действительно взялся за это дело неохотно. Но чем больше я об этом думал, тем больше понимал, что хочу продавать этот невообразимо вкусный перец под своей торговой маркой. Также я считаю, что нужно быть честным с самим собой. Я не стремился убедить себя, что это лучший перец на земле только потому, что я его однажды попробовал и мне понравилось. Я нашел первоклассного шеф-повара и попросил его продегустировать перец и поделиться своим мнением. Нужно отметить, что я ему за это не платил. А затем я провел дегустационный эксперимент вслепую, что окончательно подтвердило мое мнение.»

У Скотта не было каких-то особых знаний или удивительной самодисциплины. То, чего ему удалось достичь, было сделано под впечатлением от невероятного вкуса Телличерского черного перца. А сделал он вот что:

- придумал название для своей компании по продаже специй;
- создал веб-сайт;
- создал блог;
- начал продажу клиентам; и
- выработал стойкость к неизбежной критике, как внешней, так и внутренней.

Он совершил все эти конкретные действия в настоящем времени, здесь и сейчас. Мечта о новой компании родилась из его детского мышления и любви к правде. Как он сам потом сказал, создавая компанию он в первую очередь стремился быть честным с самим собой.

## **Открывалка для ума 6: от хаоса к детскому мышлению**



Энтони МакКафри, исследователь в области когнитивной психологии Массачусетского университета в Амхерсте, обширно изучал явление под названием «функциональная фиксация» и его влияние на творческое мышление. Далее в книге мы еще поговорим о функциональной фиксации, так как ее понимание позволяет улучшить навыки решения задач.

Выглядит это примерно так. Когда человек видит предмет, например керамическую чашку, он, скорее всего, подумает о его основном назначении – в данном случае, о посуде, из которой пьют. Это и будет его «фиксированная функция». Но что, если бы нас попросили быстро придумать пять новых способов использования этого предмета? Тогда мы бы перешли от функциональной фиксации к детскому мышлению. В течении двух минут я увидел в чашке:

Шляпу для куклы

Кольцо для мини-баскетбола

Инструмент для резки (если разбить чашку и использовать черепки)

Ударный инструмент высокой тональности (если стучать по ней ручкой)

Пресс для бумаги

Шаблон окружности

Маленький цветочный горшок

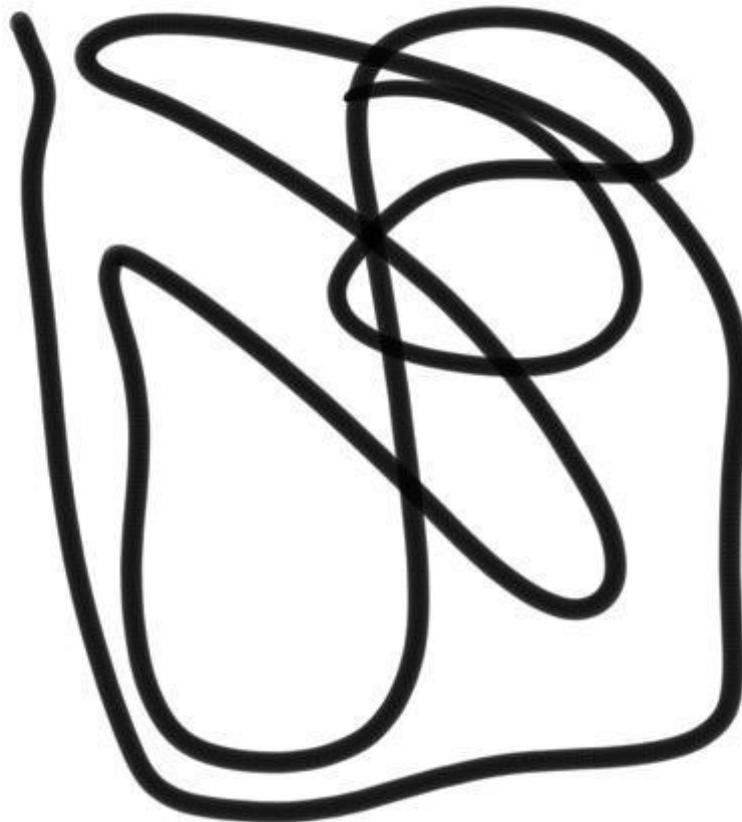
Вы можете сделать то же самое с любым предметом, который попадется на глаза. Засеките две минуты и напишите свой список.

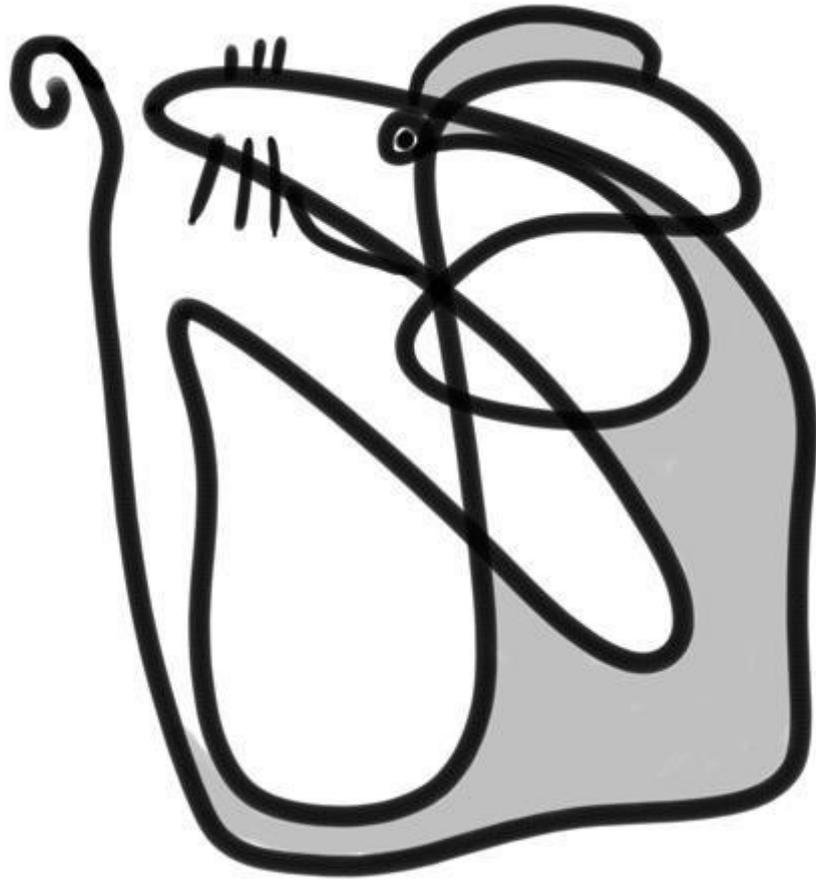
А теперь давайте выполним другое задание того же рода. Я попрошу вас взять листок бумаги и нарисовать любую каракулю. Просто дайте руке свободно двигаться по бумаге и чертить что угодно. Затем, так же как мы порой видим фигуры в облаках, найдите фигуру в своем рисунке и дополните ее: обведите нужные части и дорисуйте недостающие. У вас может получиться морда животного или какой-то предмет, это может быть все, что угодно. Сделайте три таких рисунка, потратив не более двух минут на каждый из них.

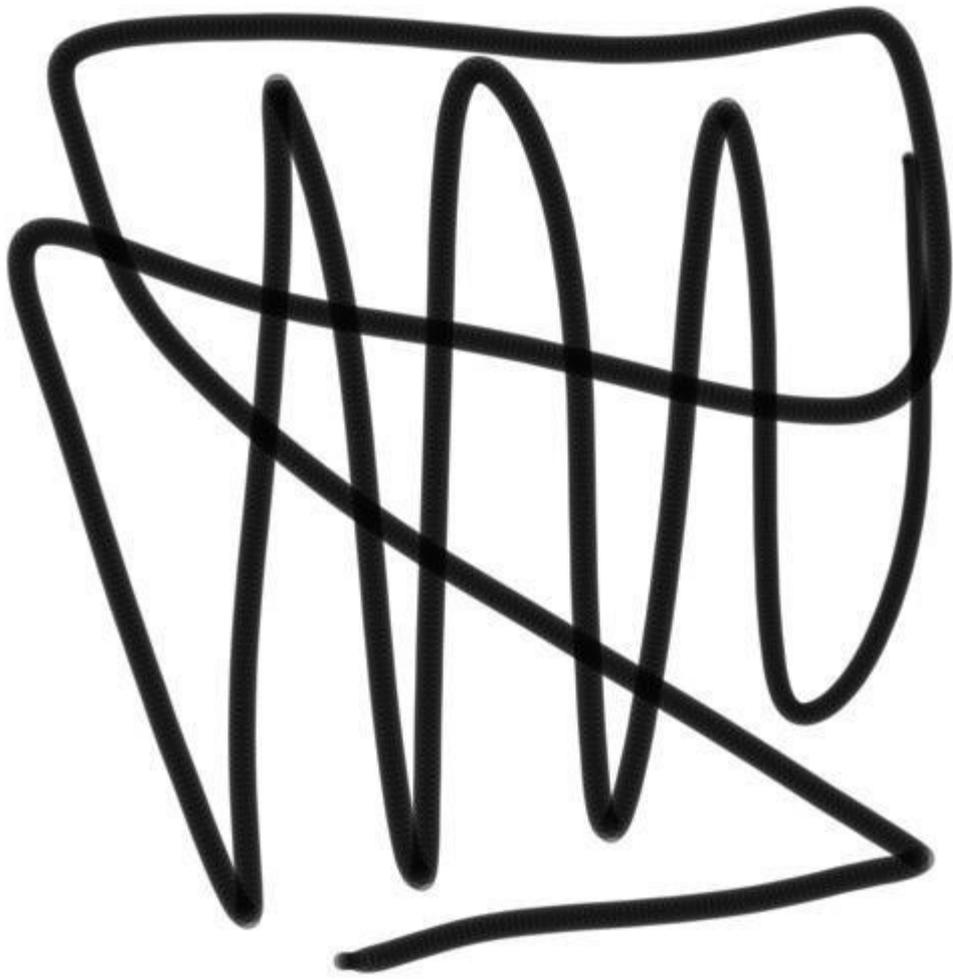
Когда рисунки делаются быстро, без продумывания форм и эстетики, они служат отличным стимулятором мыслительных процессов. Главное – не думать, а действовать, глубокий анализ в этом задании только помешает. Если вы нарисуете то, что получится, не боясь не увидеть в этом фигуру, вам будет интересно и довольно забавно выполнять это

упражнение. (Не стесняйтесь, повертите листок во все стороны. Любые движения, помогающие взглянуть на изображение по-новому, только поощряются.)

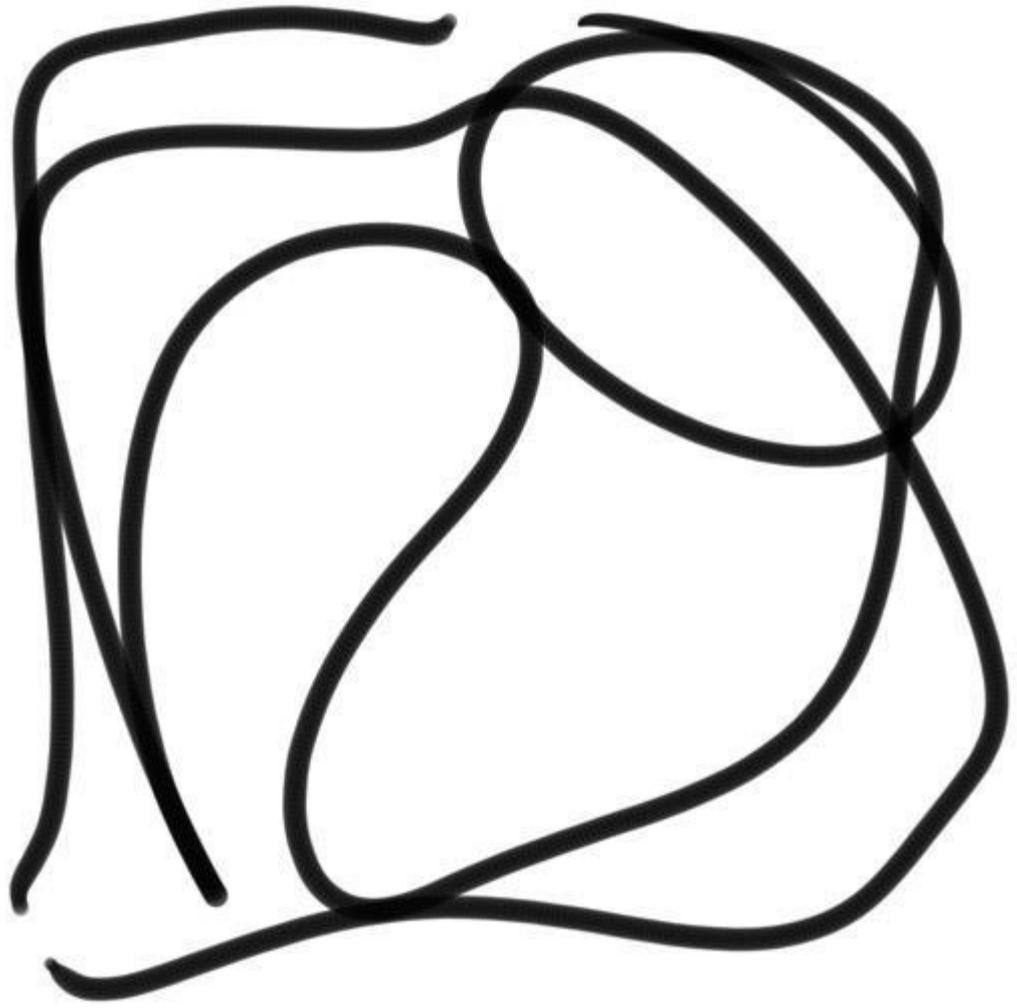
Еще вы заметите, что как только рисунок обретет конкретный смысл, вам уже не удастся увидеть в нем каракули. Вот несколько моих примеров:

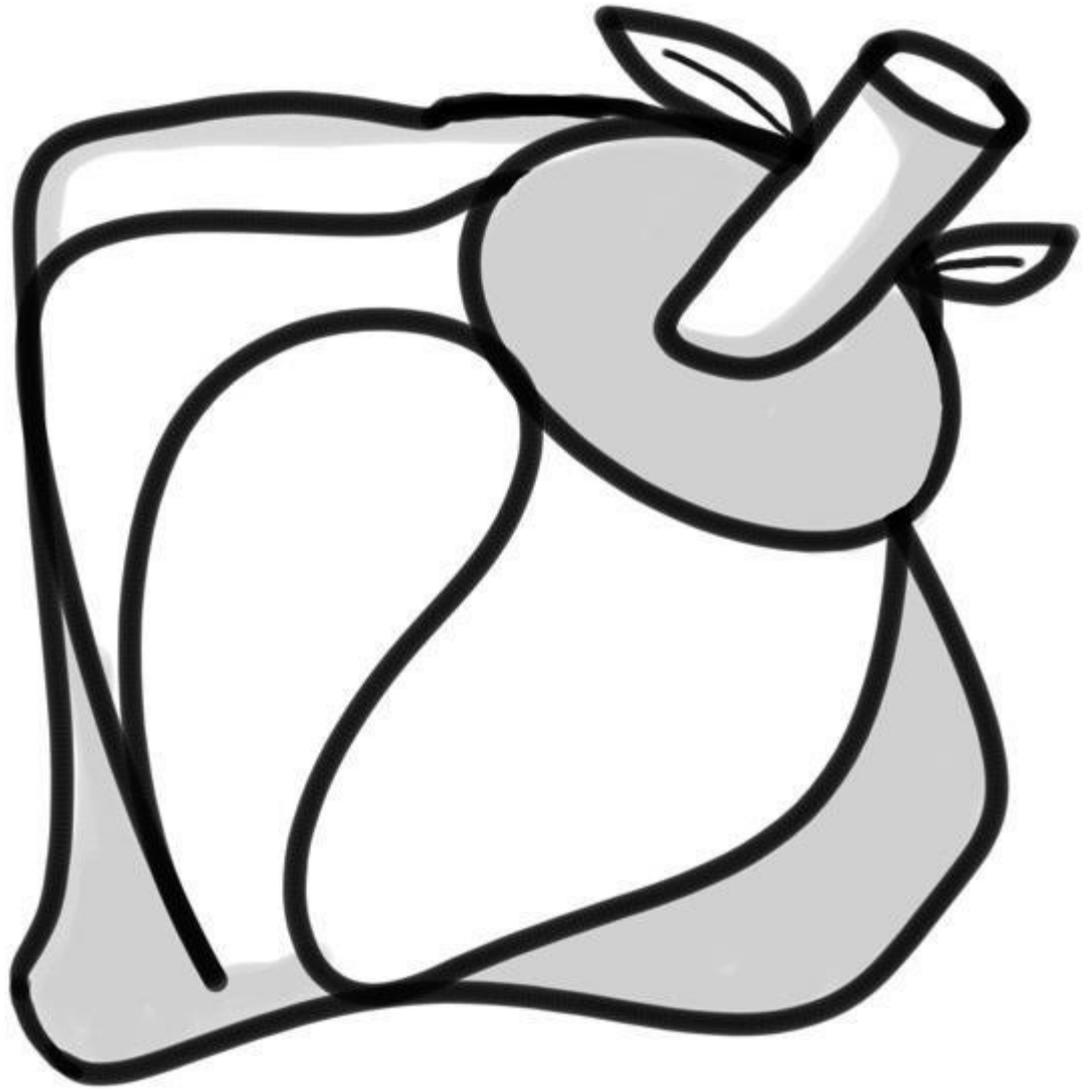


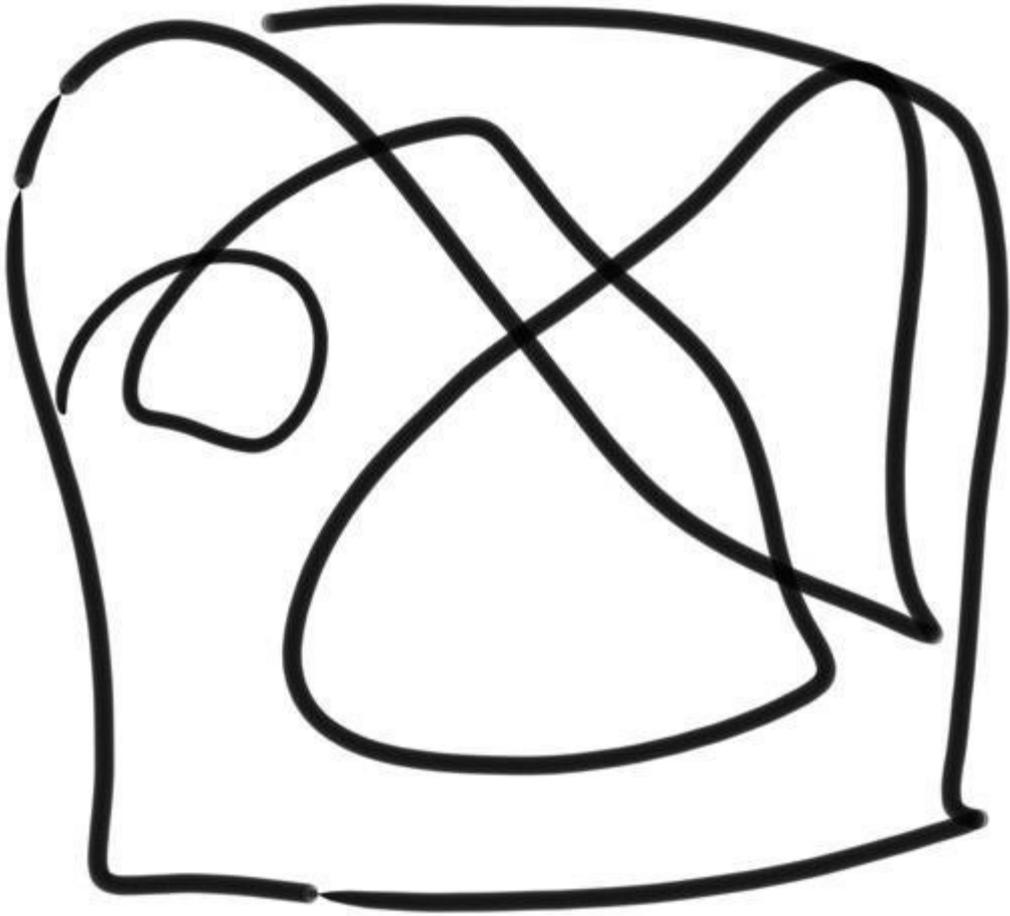


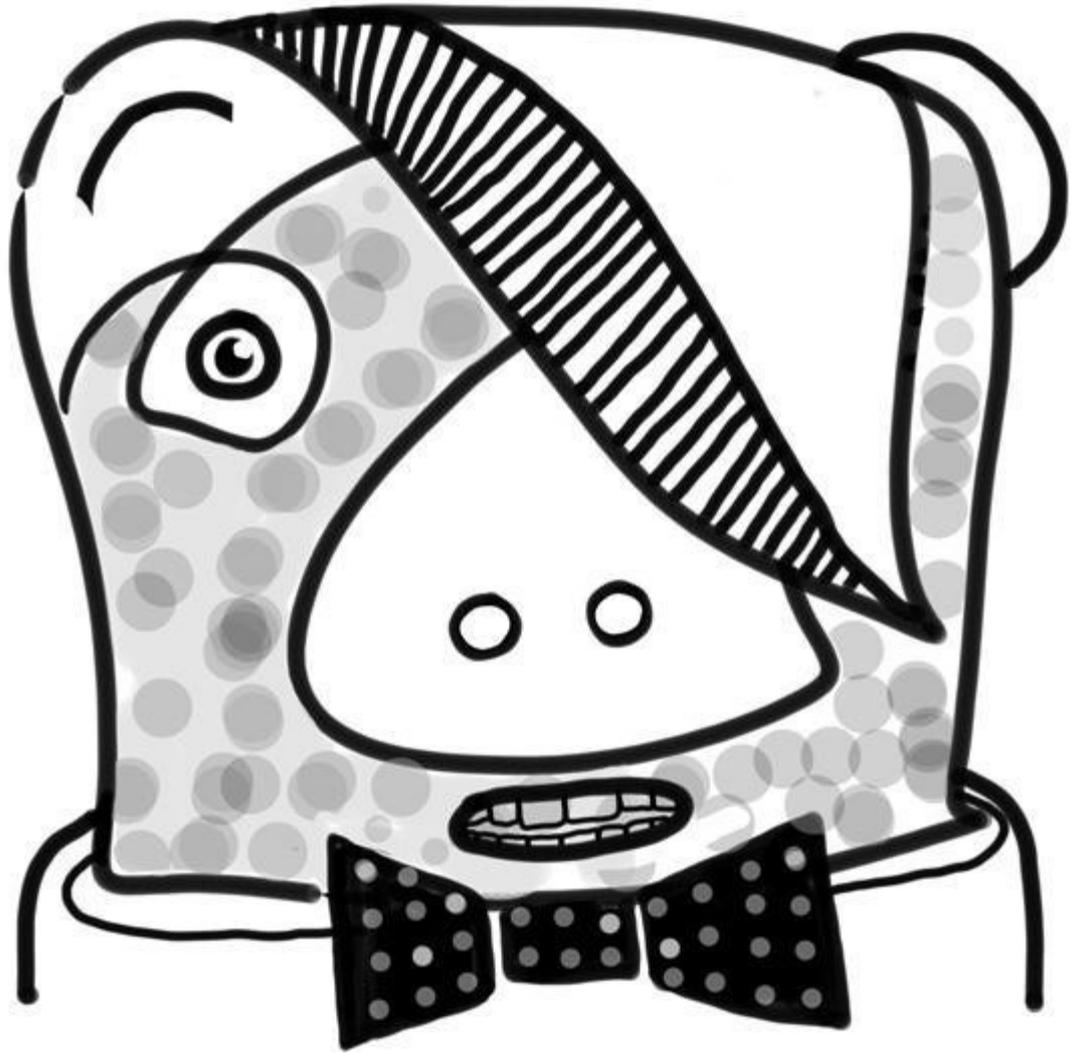












### **Применение**

Помимо того, что это упражнение – забавная игра, оно может послужить действенным и быстрым методом для пробуждения творческого мышления. Представим, что вы работаете в команде маркетологов и вам нужно придумать название для нового продукта питания. Прделав это упражнение до или во время совещания, вы откроете себе доступ к новым и смелым идеям, неординарным мыслям и ассоциациям, которые придут вам на ум будто бы сами собой. Большинство этих идей окажутся неприменимыми в конкретной ситуации, к этому нужно привыкнуть. Важнее то, что если вы позволите мыслям двигаться в ранее неизведанных направлениях, то шансы найти что-то невероятное значительно возрастут.

### **Глава 7**

### **Как распознать мыслительный ступор**



### **Новый взгляд на творчество может освободить наш разум**

Почему в обществе так часто делят людей на «творческих» и «нетворческих»? Из этого вытекает ошибочный вывод о том, что какой-то любитель эпатажа с проколотыми сосками является носителем всего творческого и прогрессивного, а у «обычного человека» напрочь отсутствует абстрактное мышление. На самом же деле креативность сродни гравитации – естественной силе природы, доступной всем, а не только горстке избранных. Креативность не стоит путать с мастерством, это две очень разные вещи.

Креативность – это состояние бытия; мастерство – это превосходное владение рядом навыков.

Энтони МакКафри, о котором я вскользь упомянул в предыдущей главе, предлагает научное обоснование следующему тезису: творчеству можно научиться так же, как чтению, математике или спорту. В одном из своих наиболее известных экспериментов он рассмотрел более ста важных современных изобретений, а также тысячу исторических, обращая при этом особое внимание на способы, которыми успешные изобретатели решали свои задачи. Феномен, который он выявил, лег в основу его теории о функциональной фиксации, распространенной умственной преграде. Вот иллюстрация того, о чем он говорил в своих работах:

Представьте двоих людей, пробирающихся сквозь лес. Первый замечает, что к свитеру прилип репей, и думает: «Ну вот, я испортил новый свитер». Второй, с меньшей функциональной фиксацией, думает: «Хм-м, две легко сцепляющиеся вещи...» и изобретает застежку-липучку. Первый человек творчески ограничен, так как он сосредоточился на типичной функции предмета: репей есть репей и ничего больше. Второй человек умеет видеть потенциальные возможности предметов и явлений.

Избавившись от функциональной фиксации, или, как я это называю, мыслительного ступора, мы сможем раскрыть свой творческий потенциал во всей полноте. Первым делом нам нужно разувериться в общепринятых взглядах на суть и критерии творчества. Слепое доверие к различным стереотипам наносит огромный урон нашим креативным способностям. (А также подтверждает, что мы все еще функционально фиксированы.)

**Итак, сначала разубедите себя в том, что все творческие люди обязательно:**

- Художники

- Поэты
- Танцоры
- Музыканты
- Кинематографисты
- Актеры
- Писатели
- Скульпторы
- Изобретатели
- Дизайнеры

**Далее, разубедите себя в том, что эти люди не творческие:**

- Страхové агенты
- Ипотечные брокеры
- Домработницы
- Почтальоны
- Протоколисты
- Бухгалтеры
- Менеджеры
- Фермеры
- Прокуроры
- Механики

Деление на стандартные категории довольно популярно, но, как и большинство распространенных обобщений, нелепо и зачастую вводит нас в заблуждение. Возьмем, к примеру, Джо Фишера. Он частный финансовый консультант, работающий в крупной компании Нью-Йорка. Вообще-то он очень креативный человек, но из-за того, что отец говорил ему обратное, он большую часть жизни считал себя далеким от творчества. Тем не менее, креативность Джо проявляется в его маркетинговых стратегиях по привлечению новых клиентов. Она очевидна и в том, как он строит свои отношения с давними клиентами, и более чем заметна в его общении с семьей. Он всегда удивляет домашних смешными сюрпризами: однажды он спрятал бриллиантовое кольцо, купленное в подарок жене, в ведре куриных крылышек. Когда дочь проходила дарвинизм в 11 классе, он принес домой детеныша гигантской черепахи.

С другой стороны, люди вроде меня, у которых словно на лбу написано, что они «творческие», могут быть абсолютно заурядными на каких-то этапах своей жизни, когда поглощены заботами о том, чтобы прославиться, вместо мыслей о музыке или живописи. На собственном примере я заметил, что существует некая закономерность: каждые несколько месяцев (хорошо, каждые несколько лет) у меня происходит прорыв и я начинаю смотреть на музыку совершенно новыми глазами. Во мне снова пробуждается способность к детскому мышлению, а вместе с ним я сам будто оживаю и начинаю писать песни по-новому. И продолжаю их писать, пока не поймаю себя на мысли: «Погоди минутку, ты ведь ничего не создаешь, а снова чеканишь копии чего-то старого». Тот факт, что я занимаюсь музыкой, предположительно творческой деятельностью, маскирует мою работу на автопилоте в те периоды, когда я просто копирую собственную креативную находку.

\* \* \*

**ТАК ЖЕ, КАК** характер человека не определяется его расой, религией, экономическим статусом или полом, творческие возможности не могут определяться названиями профессий.

Творчество существует в каждой сфере человеческой деятельности, а не только в тех, которые кажутся нам «творческими».

Самый надежный критерий творчества – это наличие положительного результата. Разумеется, этот критерий довольно субъективен, только мы сами можем решить, какой результат считать положительным. Вот подсказка: творческое начинание почти всегда ведет к чему-то конструктивному, стимулирует наш рост и развитие. Радость и успех не приходят к нам из развлечений и отвлекающих внимание мелочей. Они приходят исключительно из напряженного и увлеченного взаимодействия с тем, что мы любим, с людьми и идеями, которым мы готовы полностью себя посвятить. Это единственный известный путь к настоящей радости. Когда мы называем человека увлеченным, это, как правило, комплимент и похвала. Самые признанные артисты, атлеты, предприниматели и поэты считаются увлеченными людьми, и каждый из них глубоко предан любимому делу.

Интересно, что этимологически слово «страсть» (англ. *passion*) происходит от греческого «лабос;», что означает «горе, страдание, печаль». У меня нет знакомых, мечтающих страдать, горевать и печалиться, и, если вы не мазохист (в таком случае – никто не осуждает), то вы тоже вряд ли этого хотите. Наша культура настолько влюблена в двоюродную сестру радости, развлечение, что мы начали забывать, сколько тяжелого труда и усердия требуется для достижения настоящей глубокой радости.

### **Развлечения с подвохом и парадоксальная увлеченность**

Нас постоянно убеждают в том, что мы можем извлечь радость из развлечений, поэтому мы бесконечно просматриваем видео, часами слушаем музыку в записи, играем в игры, которые стали настолько реалистичными, что вскоре смогут заменить реальность. Порнография стала доступна каждому в два клика, фильмы скачиваются в любое время дня и ночи... безостановочное жужжание, яркие огни, светящиеся на таблоидах слова, товары на продажу, перегруженные сенсорные системы... все это гипнотизирует нас и заставляет искать новых развлечений, верить в то, что так нам будет весело, а главное, что веселье и есть радость. Веселье – далеко не радость. По сравнению с настоящей радостью, веселье – это быстрое, сиюминутное, легкозаменимое чувство, эгоистичное по сути. Радость – это широкое, всеобъемлющее, глубокое, стабильное, вечное, незаменимое, щедрое чувство, которое часто дорого нам обходится. Я ничего не имею против веселья – веселиться здорово и порой необходимо. Проблемы возникают, когда мы, как общество, считаем, что веселье и радость – это просто синонимы.

Вот в чем трудность: когда мы понимаем, что наша радость тесно связана с преданностью любимым людям и занятиям и что без этой преданности и посвященности радости не существует, мы осознаем и то бремя, которое неизбежно сопутствует такой преданности, бремя как для личности, так и для общества.

В этом сущность радости и ее цена. Все сводится к вопросу, способны ли мы отказаться от небольших сиюминутных удовольствий ради того, чтобы обрести настоящую радость?

Все мы восхищаемся людьми, обладающими выносливостью в этом отношении. Наблюдая за игрой звезды НБА Ли-Брон Джеймса, например, мы видим, как он предан баскетболу. Он стал образцом человеческой выносливости. То же самое мы ощущаем, когда слушаем виолончелиста Йо-Йо Ма или великолепную церковную певицу Махалаию Джексон, смотрим на скульптуры Микеланджело. Нас трогает искусство и красота, но также полная самоотдача этих людей, их посвященность делу, их способность превозмогать себя. Слова «горе», «страдание» и «печаль» звучат невесело, и, пожалуй, будут преувеличением. Важно здесь то, что самый короткий, и возможно единственный путь к истинной радости лежит через полную преданность своим целям.

Простой способ определить, насколько творчески вы подходите к процессу – это оценить, расширяются или сужаются ваши возможности. Другими словами, нужно понять, что вы включаете, глядя на ситуацию или задачу: детское мышление или мыслительный ступор?

Детское мышление, как мы уже выяснили, помогает действовать в настоящем, не поддаваясь влиянию внешних обстоятельств или внутренних переживаний. Оно свободно от

негативных эмоций и дает возможность рассмотреть ситуацию под другим углом. Мыслительный ступор – его полная противоположность. В состоянии ступора мы не можем выйти за рамки привычных шаблонов, и, поддавшись эмоциям, просто не замечаем, что у задачи есть альтернативное решение.

Для того чтобы быть наблюдателем, нужно присутствовать в настоящем моменте. Именно в этом состоянии мы находимся на пике своих творческих способностей. Мысленно возвращаться в настоящее – это навык, который можно освоить, а систематическая практика того, что вы уже узнали из этой книги, – хороший способ вновь найти в себе те качества, которые многие из нас потеряли на пути из детства в юность и взрослую жизнь.

**ВЫ МОЖЕТЕ НАЧАТЬ** тренировку детского мышления с простых упражнений. Все, что вам для этого потребуется, без труда найдется в повседневной жизни. К примеру, если кто-то встал перед вами в очередь в магазине, постарайтесь не выходить из себя. Имейте в виду, у вас будет всего пару секунд на то, чтобы решить: расстраиваться или нет. Временное окно для принятия волевого решения существует, но оно совсем небольшое. Чем лучше вы научитесь сохранять свой статус наблюдателя, то есть осознавать свои эмоции до того, как они повлияют на ваши поступки, тем лучше вы сможете (1) контролировать свои решения, (2) присутствовать в настоящем моменте, (3) развить эмпатическое мышление.

**ДРЕВНИЙ текст** под названием «Этика отцов» описывает четыре типа личности:

1. Нескорый на гнев, но скорый к примирению
2. Скорый на гнев, скорый к примирению
3. Нескорый на гнев, нескорый к примирению
4. Скорый на гнев, нескорый к примирению

Можете ли вы отнести себя к одной из этих четырех групп? Самая привлекательная, разумеется, первая. Такой человек почти никогда не злится, а если и злится, то очень быстро приходит в себя.

В самом низу списка наименее привлекательный тип личности: легко раздражающийся, также с трудом успокаивающийся. Лично я принадлежу к третьей группе. Меня очень трудно разозлить. Я горжусь тем, что до разъяренного состояния дохожу только раз в пять-шесть лет. Проблема в том, что, если я по-настоящему разозлюсь, я теряю голову.

### **Сырный инцидент**

Мне немного стыдно рассказывать эту историю, потому что я с треском провалил задачу по самоконтролю, но что поделать.

Как-то утром я поехал в любимый супермаркет, чтобы купить два пакета тертого сыра для пиццы. Дома я открыл первый пакет и увидел, что в верхней его части сыр покрыт зеленой плесенью. Во втором пакете следов плесени не было, но был сильный запах разлагающейся крысы с примесью мускуса. «Ничего страшного, – подумал я, – пицца может подождать», – и решил вернуть заплесневевший сыр в магазин следующим утром. Когда я приехал в магазин, кассир сказал мне, что не может заменить сыр, потому что у меня нет чека. Мой пульс немного участился.

«Можете позвать администратора? Я ваш постоянный покупатель, и это очень странно, что вы отказываетесь обменять испорченный товар», – сказал я в ответ.

Подошел молодой человек из отдела замороженных продуктов и повторил то же самое: «Без чека товар обмену не подлежит». Мой пульс участился сильнее.

«Ребята, – начал я, – я понимаю, что вы повторяете общие распоряжения владельца магазина, но в данном случае было бы разумнее оставить догматичный подход и расширить взгляды. А именно, владелец магазина, который выдает вам зарплату, гораздо больше оценил бы хорошие отношения с постоянным клиентом, приносящим магазину сотни, если не тысячи долларов прибыли, чем сохранность двух пакетиков сыра».

В ответ последовало молчание и рассеянные взгляды. Тут подошел владелец магазина, и я пустился в объяснения с удвоенным энтузиазмом.

Он взглянул на меня и спросил: «У вас есть чек?»

Тут у меня из ушей начал тоненькой струйкой идти пар.

«Вы издеваетесь? Все, что я прошу, это обменять два пакета заплесневелого сыра. Я не пытаюсь вас разорить, мне просто нужны два новых пакета тертого сыра!»

Владелец магазина сохранял спокойствие, что еще сильнее меня раздражало. «У нас такая политика, -объяснил он, – как я могу знать, где вы приобрели этот сыр и как вы его хранили? Может быть, вы его оставили без холодильника на неделю».

«О боже! – воскликнул я, – да вы с ума сошли. Вы всерьез думаете, что я специально езжу по городу с заплесневелым сыром? Какой смысл в этой махинации? Или вы считаете, что я зарабатываю миллионы на обмене сыра, по две пачки за раз?»

Чем больше я злился, тем спокойнее выглядел владелец магазина. «Я вас ни в чем не обвиняю», – повторял он, что, конечно, еще больше меня разъярило. Наконец он предложил альтернативный вариант: «Если ваша жена придет и купит столько, сколько она, по вашим словам, покупает, то пусть меня позовут, я проверю ее тележку, и если та будет полной, то я обменяю вам одну пачку сыра.»

Я размогзил о прилавок оба пакета с сыром, которые все еще держал в руках на тот момент. «Да вы просто сволочь!» – крикнул я и пошел к машине.

Из дома я позвонил в банк и выяснил, сколько денег мы тратили в этом магазине. Сумма оказалась внушительной. Почти пять тысяч долларов в год. Затем я начал писать письмо владельцу магазина, чтобы доказать, что он – полный неудачник, который променял такого клиента на две пачки гнилого сыра. К счастью, у меня хватило ума не отправлять это письмо сразу, а переслать его своему сыну Айзеку. Он ответил, что выпустить пар – это прекрасно, но отправлять письмо ни в коем случае не стоит.

«Пап, ты пишешь, как полоумный», – сказал он мне. (Кто бы мог вернуть мне детское мышление быстрее собственного сына?)

Он был прав, я в самом деле писал, как полоумный. Мне очень нравилось покупать продукты в этом магазине. И кто теперь оказался полным неудачником? Действительно, нескор на гнев, нескор к примирению. Вопрос в том, является ли эта характеристика «нескорый к примирению» неотъемлемой частью меня и моего поведения? Я хотел бы быть нескорым на гнев и быстрым к примирению. Возможно, и вы тоже. Для этого мне бы понадобилось проявить эмпатию и посмотреть на ситуацию с точки зрения владельца магазина. Вот, что у меня получилось:

- Хотя я полностью не согласен с ним и с его неуступчивостью, я должен признать, что ничего не смыслю в управлении магазином.

- Владелец магазина сказал мне, что у них люди каждый день пытаются что-то поменять. Возможно, он говорит правду, и, возможно, эти замены действительно ощутимо снижают прибыль. Как я уже говорил, я не знаю ни о его накладных расходах, ни об оплате сотрудникам, ни о доходах магазина.

- Возможно, устроив сцену посреди магазина, я не только повредил его бизнесу, но и выставил себя сумасшедшим.

- Может быть, если бы я поговорил с ним наедине, ему было бы проще сделать исключение из правил по обмену товара.

- Возможно, имели место какие-то культурные и языковые особенности, которые я не учел, особенно когда у меня из ушей повалил пар.

- Наконец, и что самое важное, он не обязан делать для меня исключение.

Ради продолжения своего эксперимента я пошел еще дальше и решился на прежде невообразимый поступок: я позвонил в магазин и извинился перед владельцем. Я не обвинял ни его, ни себя, а просто пересказал ему свой список соображений по поводу происшедшего. И вот, что он мне ответил: «Вы не представляете, как мне приятно это слышать. Никто не

понимает, каково это, когда каждые пять минут люди приходят обменивать товар, который они у нас не покупали. Я бы с радостью обменял вам сыр, но я никак не мог этого сделать при других покупателях. Приезжайте, – пригласил он меня, -я обменяю вам сыр, и мы поьем чай с пирожными».

Способность посмотреть на свою жизнь объективно, будто с высоты птичьего полета, всегда дает преимущества. Попробуйте следующую открывалку для ума и посмотрите, не поможет ли она вам выйти из мысленного ступора.

### Открывалка для ума 7: шаг назад



Следующее упражнение – это еще один подход к снижению функциональной фиксации и, как мне кажется, неплохое развлечение. Идея странная, но она удивительным образом помогла мне и многим другим активировать свое детское мышление.

Выберите любой объект, находящийся перед вами. Пусть это будет кухонный стол, к примеру. Сначала посмотрите на него и обратите внимание на то, что он в действительности из себя представляет (скорее всего, это кусок древесины). Затем сделайте шаг назад, и древесина станет: деревом, семечком, руками мальчика, сажающего семечко в землю; вы видите его лицо, дом, где он живет, кровать, в которой он спит, лунный свет, который струится в его комнату, солнечный свет, принизывающий все в ней теплом... Продолжайте мысленно делать шаги назад во времени, отдаляясь от вашего предмета в течение двух минут, пока он не станет неузнаваемым.

Забавно в этом упражнении то, что дистанция между, казалось бы, абсолютно разными предметами и явлениями, такими как стол и лунный свет, исчезает, если рассмотреть все промежуточные шаги.

#### Применение

Если вам нужно найти новое решение задачи, будь она научной или общественной, упражнение «Шаг назад» поможет выявить скрытые закономерности и связи.

Скотч, та самая клейкая лента, которая стала наиболее известным изобретением компании ЗМ, была предложена Ричардом Дрю, когда он изучал способы применения непрочных клейких веществ. Он обнаружил, что при нанесении клеящего вещества, не отвечающего требованиям на выносливость, на недавно разработанную компанией целлофановую ленту, получается продукт, идеально подходящий для двуцветной окраски машин, что было очень популярно в 1930-е годы. Эта лента прилипла к поверхности машины, но не настолько прочно, чтобы повредить краску при удалении.

Интересно отметить, что слово «скотч» (*Scotch*) было грубым синонимом слову «скупой» в 1920-1930-х годах и примерно означало «жмот». Один из работников автосервиса был недоволен этой лентой, потому что она была недостаточно клейкой. Говорят, что он в досаде крикнул: «Верните эту дурацкую ленту обратно жмотам-производителям, и пусть они намажут ее клеем как следует!» Вскоре это название применили ко всей линейке клейких лент компании 3М.

## Обзор второй части

**В ЭТОМ РАЗДЕЛЕ** книги:

- Вы нашли дорогу к Млечному Пути, написав «телефонное письмо» дорогому человеку и поделившись с ним своей любовью. Скорее всего, это письмо сделало ваши отношения более глубокими и доверительными. Если учесть, что наш основной врожденный страх – это страх быть покинутым, то это упражнение особенно полезно, оно создает атмосферу, в которой мы лучше чувствуем связь с окружающими, а значит, меньше боимся одиночества. В отсутствие угрозы мы естественным образом становимся более открытыми к творчеству. Находясь в своем Млечном Пути, вы можете посмотреть на мир с разных творческих точек зрения.

- Вы использовали детское мышление, чтобы создать порядок из хаоса и выявить отчетливое изображение среди случайных каракулей. Это один из наиболее действенных способов для выхода из мыслительного ступора.

- И наконец, выполнив упражнение «шаг назад», вы продвинулись на шаг вперед. Вы выбрали объекты реальности и распространенные идеи и расширили рамки их восприятия. Этот навык позволяет видеть возможности там, где их, казалось бы, нет. Шаг назад – это еще один мощный активатор детского мышления.

Если вы боитесь приступить к важному творческому проекту, трезвый взгляд на опутывающие вас слоновьи веревки поможет сделать первый шаг. Детское мышление умерит ваш страх. Но одно только понимание того, что где-то впереди вас ждет Млечный Путь, не поможет преодолеть дистанцию и воплотить мечту в жизнь. Вам нужен план действий.

В следующей части книги мы сосредоточимся на механизме Большой музыки и на том, как сделать мечту из фантазии реальностью.



## **Часть третья**

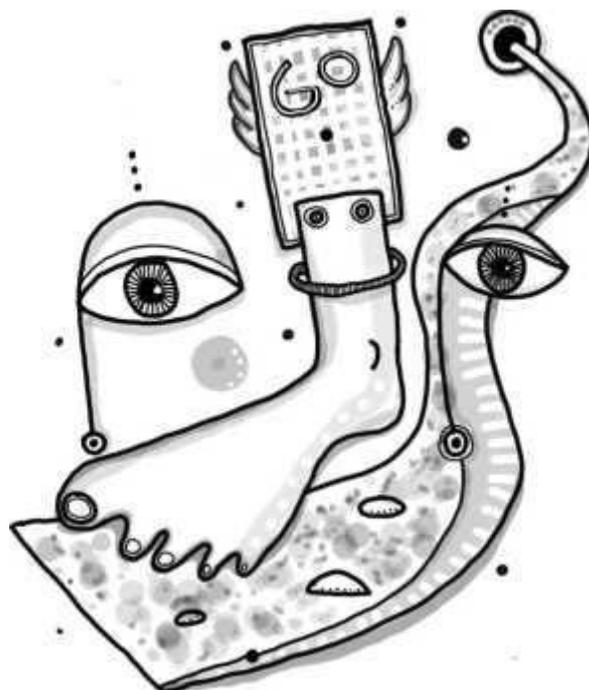
### **Процесс**

Секрет неуклонного движения вперед в том, чтобы сделать первый шаг. Секрет первого шага в том, чтобы разбить сложную, неодолимую задачу на задачки поменьше и попроще – и начать с самой первой.

*Марк Твен*

### **Глава 8**

#### **Эффект присутствия**



### Как определиться со следующим шагом

Мы можем твердо вознамериться начать жить в настоящем моменте и незамедлительно приступить к достижению своей цели, но при этом часто отвлекаться, поддаваться различным соблазнам и прерываться на другие дела. Есть ли способ этого избежать? Если мы сразу же выполним пусть даже мизерную часть пугающего проекта, негативные эмоции перестанут нам мешать и мы сможем насладиться эффектом Млечного Пути. На этом этапе сторонние дела, которые мани-

ли нас, пока нам было страшно, перестанут выглядеть столь привлекательно. Затем эффект Млечного Пути поможет нам попасть в так называемые песочные часы.

Готов поспорить, что вы уже бывали в песочных часах. Вспомните минуты, когда ваше сознание было полностью погружено в работу и время будто перестало существовать. Вы могли писать картину или бухгалтерский отчет. Могли ловить в реке рыбу нахлыстом или играть в пинг-понг с племянницей. В песочных часах время вдруг теряет значение. Это удивительное чувство, которое невозможно искусственно создать. Однако можно поспособствовать его усилению, если погрузиться в детали работы и радоваться ощущениям, эмоциям и даже трудностям, которые порождает ваш творческий процесс.

Михай Чиксентмихайи, американский психолог, исследовавший творческие процессы, сумел раскрыть истинное значение фразы «бедный студент» во время наблюдения за юными художниками. Большинство из нас связывают это выражение с бедствующими, но увлеченными студентами, которые занимаются искусством. Любопытно, что на самом деле здесь нет никакой связи с социально-экономическим статусом. Это выражение произошло от идеи, что увлеченные художники настолько поглощены работой – всецело находятся в настоящем моменте, внутри песочных часов, – что они не делают перерывов на еду и в целом мало интересуются бытовыми вопросами и комфортом. Чиксентмихайи назвал это состояние «поток». Невозможно находиться в песочных часах в состоянии ступора.

За редким исключением мыслительный ступор бывает двух типов: «стреляющий попкорн» и «полная блокада». Под «попкорном» подразумевается то состояние, когда наша голова переполнена блестящими идеями, но мы не делаем ничего, не зная, за что взяться. При «полной блокаде» нас так сильно сковывает страх, что не возникает ни единой мысли о том, чем мы хотим заниматься в жизни. Хотя эти два типа кажутся полными противоположностями, на самом деле они – две стороны одной медали.

Люди часто говорят, что они не знают, чем хотят заниматься в жизни. Это всегда вызывает у меня сомнения. Мне кажется, что они просто находятся в мыслительном ступоре и

используют незнание как предлог, чтобы уберечь себя от боли неудач. Задумайтесь, как можно не знать, чего хочешь? Персиковое мороженое или мятное? Страстный секс или прогулка вокруг озера? Мы естественным образом приближаемся к тому, что нас привлекает, и удаляемся от того, что нас отталкивает; это происходит интуитивно, на уровне инстинкта. Тем не менее само понятие волеизъявления вводит некоторых в замешательство. Будь то из-за переизбытка рекламы, давления со стороны сверстников или обычного страха, многие из нас потеряли связь со своими желаниями.

Справедливо отметить, что чем больше мы узнаем и переживаем, тем полнее формируются наши мечты и ожидания. И все же, независимо от того, на какой стадии мы находимся, у каждого есть представление о следующем шаге в жизни. Я убежден, что каждый человек в каждый момент времени (включая периоды «стреляющего попкорна» и «полной блокады») инстинктивно знает, чем бы он хотел заниматься. Проблема заключается не в том, чтобы определить эти желания, а в том, чтобы найти корни тех страхов, которые мешают этим желаниям полностью развернуться в сознании и стать выполнимыми. Помните пропуски на черной стене, о которых мы говорили в самом начале книги? Сейчас у вас есть шанс их заполнить.

### Открывалка для ума 8: правило двух минут



Выделите не более двух минут, чтобы составить список того, чем вы хотели бы заниматься в жизни на данный момент. Почему только две минуты? Потому что, если у вас будет час, или полдня, или день, или целая неделя на это задание, вы никогда его не выполните. Тогда ему не будет места здесь и сейчас. В некоторых случаях даже пять минут – уже слишком долго.

Существует большая разница между «сейчас» и «прямо сейчас». Сделать что-либо прямо сейчас – это просто и безболезненно, у вас не будет времени даже мысленно перейти к холодильнику или телевизору.

Написание ваших желаний настоящими чернилами на настоящей бумаге – это первый шаг к их реализации. Еще одно преимущество в том, что список желаний, висящий над рабочим столом или на зеркале в ванной, будет раззадоривать вас и ваш творческий дух. Все мы жаждем оказаться на Млечном Пути, жаждем почувствовать, каково это, и понять, как там остаться. Вот мой двухминутный список:

Сыграть в Карнеги-холле  
 Увидеть, как дочь выходит замуж  
 Выступить в Китае  
 Поехать в тур с книгой  
 Провести курс семинаров «Большая Муза» в Европе  
 Научиться управлять самолетом  
 Отправиться с женой в путешествие по восточной Европе  
 Выучить испанский  
 Записать джазовый альбом  
 Сыграть в детской больнице  
 Дать интервью журналу «Нью-Йоркер»  
 Купить земельный участок, чтобы выращивать коз и черепах

Удивительно, сколько неожиданных вещей может появиться на бумаге за две минуты. Свадьба дочери, к примеру. Насколько я знаю, у нее даже нет молодого человека. Или странная идея: купить участок, чтобы выращивать коз и черепах. Если бы у меня было больше времени, я бы точно нашел тысячу причин, почему идея козье-черепашьей фермы глупая, инфантильная и невыполнимая. Эти же причины помешали бы и большинству остальных идей из списка появиться на свет.

Дело не в отсутствии идей и не в неспособности выбрать одну идеальную среди прочих: нас сдерживает страх неудачи и стыда и его ужасающая тень – страх быть покинутыми. Не так важно, собираюсь ли я на самом деле открыть ферму по разведению коз и черепах, главное, что за счет работы мысли в настоящем моменте, без промедлений, мне удалось задействовать детское мышление и, высвободив сознание, представить нечто никогда раньше не приходившее мне в голову.

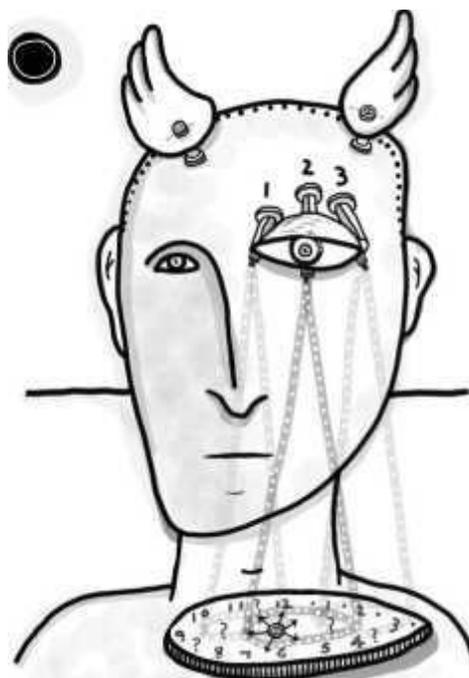
Правило двух минут заставляет нас задействовать силу настоящего момента.

А теперь ваша очередь написать список желаний. Не думайте, просто пишите. Оставьте все свои мысли и соображения в стороне. Пусть это будет список всего того, о чем вы мечтали, но не могли найти времени, сил, ресурсов или храбрости сделать. Это может быть что-то смешное, неправдоподобное, не имеющее никакого смысла. Распечатайте этот список и повесьте его на видном месте, чтобы, периодически просматривая его, определить, какие идеи отражают ваши подлинные интересы и есть ли такие идеи вообще. Опять же, не нужно принимать во внимание практичность этих идей – только их привлекательность. Если хотите, можно сложить этот листок и прикрепить его сзади к этой книге, оставив на потом.

### **Применение**

Правило двух минут – это золотая жила в мире приемов и техник. Это место для первых шагов и новых идей. Некоторые из них (пусть даже большинство из них) всплывут как глина и песок, которые нужно смыть с ценной породы, но почти всегда вам удастся обнаружить что-то очень важное. Например, компания предоставила вам трехмесячный творческий отпуск, чтобы дать возможность изучить или написать то, что вы всегда хотели. Но вместо надежды и вдохновения вас переполняет нерешительность, и вы не можете определиться в выборе. Это был бы идеальный момент для двухминутного списка желаний.

## **Глава 9 Предвидение**



### **Как детальный образ идеального будущего помогает действовать в настоящем**

Будучи ребенком, я часто слышал такую фразу «представь, что все хорошо, и все будет хорошо». Я думал, что это просто банальность, поговорка, которой пытаются утешить людей в депрессии. Теперь я понимаю, насколько это верно. Любое музыкальное произведение, любой балет, любые отношения, любой бизнес начинается с представления конечного результата еще до начала работы. Способность представить то, что еще не было создано, я называю Предвидением.

Создавая четкий образ желаемого будущего, мы получаем мощное оружие против негативных мыслей. Этот образ должен быть предельно детальным и охватывать как материальные, так и эмоциональные аспекты: звуки, пейзажи, чувства, вызванные воображаемым событием. В этой главе мы познакомимся с парой историй, из которых видно, насколько важно уметь представить себя достигшим желаемой цели, для того чтобы осуществить ее в реальности. Мы также рассмотрим, как можно улучшить и развить нашу способность Предвидения.

**КАК-ТО ЛЕТОМ**, когда мне было семнадцать лет, моя способность представлять свое будущее была настолько мощной, что перевела меня на новый уровень как в музыке, так и в личностном развитии.

Дело было летом 1977 года, тогда я жил в Миннеаполисе. Воздух на улице был по плотности сравним с водой в болоте, а зловещее неподвижное зеленое небо предвещало неизбежный торнадо. Играла калипсо<sup>[1]</sup>-группа Шангойа, и где-то между костедробильными басами и ритмичным лязгом, который словно отбивали о заржавелый тормозной башмак, мне пришло откровение.

Я представил себя вне собственного тела, парящим над огромной открытой сценой. А когда солнце начало садиться, я увидел себя разрывающим на части свою электрогитару рядом с музыкантами. После выступления я дал номер телефона бас-гитаристу Шангойи.

«Классная у вас группа, – сказал я ему, – но со мной она была бы еще лучше».

Шесть месяцев спустя мне позвонили. «Шангойа ищет нового бас-гитариста».

На следующий день я уже стоял с дюжиной других музыкантов в ожидании прослушивания. Они были старше и опытнее меня, и оборудование у них было гораздо

лучше. Я же стоял рядом с ними со своим дешевым усилителем, купленным на деньги с бармицвы. Внезапно подошла моя очередь.

«Ты можешь сыграть регги, приятель?» – спросили меня.

Я вспомнил тот образ, который встал у меня перед глазами в день штормового предупреждения, вспомнил себя играющим на сцене. Я и сам был как торнадо. «Еще бы!» – сказал я.

Группа начала играть медленную ритмичную композицию в миноре. Она была идеальным фоном для моей блюзовой импровизации. Когда музыка утихла, лидер группы Олдрик Питер Нельсон, долговязый тринидадец с бритой головой и кожей цвета сахарного сиропа, повернулся ко мне и сказал: «Что ты сможешь дать этой группе, если мы найдем тебя прямо сейчас?»

«Видишь этот маленький усилитель? – сказал я в ответ, – Когда я буду играть с вами на сцене, а я буду играть с вами на сцене, он будет плевать огнем.»

Вся группа начала смеяться надо мной. Я их не виню. Сдержаться было сложно. Но в конце концов именно меня наняли для концерта.

### **Речь и видение**

Некоторые люди умеют двигаться к цели и достигать ее, не обращая внимания ни на что вокруг. Их Предвидение настолько детализировано и сильно, что ничто постороннее не может вмешаться. Разумеется, они тоже боятся критики, переживают за результат и порой сомневаются, как и все мы. Но поскольку успех так живо стоит у них перед глазами, они редко поддаются уловкам Бориса и его саботажников. Такие люди знают, насколько важно незамедлительно предпринять небольшие конкретные шаги на пути к желаемому, и эти шаги становятся мощным инструментом по достижению результата.

Мой старший сын Айзек как раз такой человек, по крайней мере так он себя проявил, когда решил выступить с речью на своей выпускной церемонии в Массачусетском университете города Амхерст. Его речь выбрали из сотни заявок, и это огромная честь для любого студента, но я отчетливо помню, и потому говорю об этом здесь, что со стороны он выглядел абсолютно спокойным и бесстрашным на протяжении всего этого процесса. Когда я попросил его вспомнить о том времени и рассказать, что им руководило при написании речи, он сказал, что все произошло буквально в последний момент. На его электронный ящик пришло письмо, в котором студентов информировали о сроках подачи заявок, и он вспомнил, как его друг со старшего курса подал заявку в прошлом году; Айзек подумал, как замечательно, что у всех есть возможность поучаствовать. Речь на церемонии вручения дипломов всегда казалась привлекательной идеей, а письмо о сроках сдачи сделало ее еще и осязаемой. Но поворотным моментом стало то, что он сделал потом:

«Я помню, что была пятница и шел дождь, я пошел в кафе, взяв с собой пару книг. Если я пишу что-то, то всегда беру книги, выбираю несколько наугад. Приятно иметь другие тексты рядом, особенно когда сам пишешь. Для меня книги были сигналом, говорящим: «Вот, что я делаю, вот мое видение. Я иду писать, и книги этому подтверждение». Я посмотрел несколько видео с речью других студентов, чтобы понять формат. Одна из них оказалась очень хорошей, и я подумал: «Ладно, я просто начну писать, и у меня получится так же хорошо, как у ребят на видео». Хорошие речи начинаются неформально. Мне понравилась та, где говорящий сначала выглядел немного застенчивым. Я подумал, что было бы здорово начать в том же стиле, сообщить, что я собираюсь сказать речь, и на этом закончить со вступлением. А потом я просто начал писать. Вот и все, как только я сочинил первые слова, все получилось само собой».

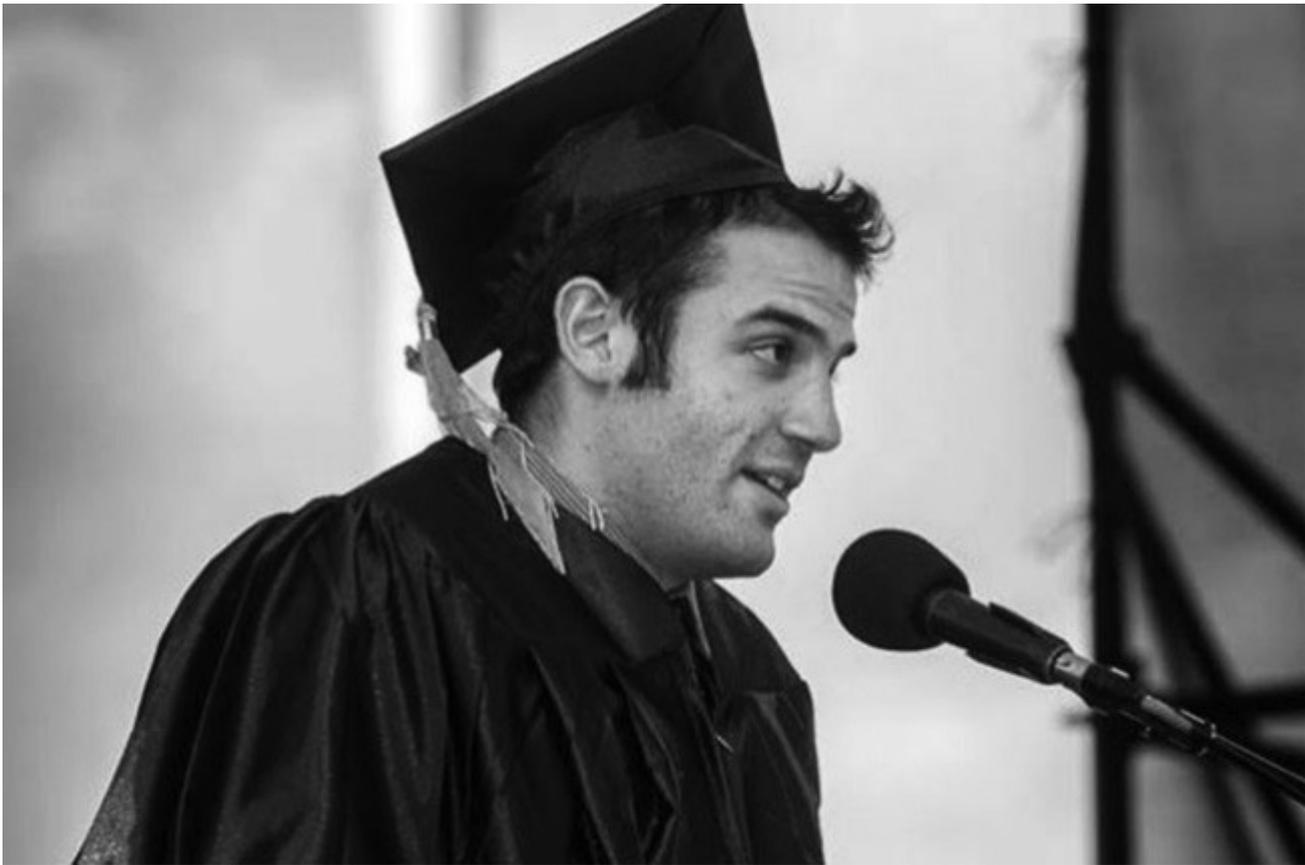
Разумеется, я понимаю, что большинство людей не способны вот так сесть и написать что-то без перерывов и заминок, и мне стало любопытно, как у него это получилось «само собой». «Я всегда так пишу, – продолжил Айзек, – когда речь идет об эссе, к примеру, я просто сажусь и пишу. Многие смотрят на письмо как на что-то страшное и думают, что нужно доводить до совершенства каждое предложение по отдельности. Я так не могу, сначала у меня вообще получается что-то вроде потока сознания, как живая речь. Пока пишу,

я негромко читаю это вслух, и слова сами появляются. Также я знаю, что всегда смогу вернуться к тексту и отредактировать его, наверное, это дает мне больше свободы. Когда я закончил писать речь, то начал читать ее разным людям, это я тоже всегда делаю».

Мне стало интересно, рассказывал ли он кому-нибудь о своем намерении написать речь? Он вскользь упомянул об этом в телефонном разговоре со мной, а кому еще он рассказывал и почему? «Я очень многим рассказал об этом. Если никому не скажешь, то ты ничем не рискуешь и не чувствуешь никакого давления. А если нет давления со стороны, то, скорее всего, ничего не будет сделано».

Все, что сделал Айзек, мы уже обсуждали в этой книге. Может показаться, что дополнительное давление от того, что кто-то знает о ваших планах, может только помешать, но как мы видим из опыта, это, скорее, делает цель более реальной. Как сказал Айзек: «Если не сказать о своих планах, буквально не проговорить их вслух, то они не существуют в реальности». Мы видели на примере телефонного письма, что наши чувства и мысли -это своего рода творчество, но оно не появится в реальном мире, пока в прямом или переносном смысле мы не нажмем кнопку «отправить».

Нельзя сказать, что Айзек нисколько в себе не сомневался, он признает, что сомнения были. Но бороться с ними помогали действия, которые он предпринимал без раздумий, и как раз это нам и важно отметить. Он репетировал свою речь, рассказывая ее соседу снова и снова, и это была не просто подготовка. Произнося эту речь, он привыкал к тому, как это будет выглядеть на выпускном; он создавал сенсорную реальность этого мероприятия еще до его проведения. Что в результате? Он увидел все в деталях, увидел себя на сцене, то, как его речь воспримут зрители, и поверил в то, что именно он должен ее говорить. По его словам, «Когда ты твердо решаешь сделать что-либо, страх преобразуется в нечто иное. Как только начинаешь действовать, страх уже побежден. В моем случае было очень важно рассказать о том, что я собираюсь писать речь. Позже одна подруга сказала мне, что тоже хотела написать свой вариант, но к тому времени сроки уже вышли. Она сама себя подвела. Из-за страха, что ее не выберут, она никому ничего не говорила. Зато теперь вместо того чтобы сказать: «Я подавала заявку и меня не выбрали», у нее есть оправдание: «Я просто не успела подать заявку. Так и не собралась вовремя написать эту речь». Мне кажется, она себя успокаивает верой в то, что ее бы выбрали, стоило ей только попытаться».



**Айзек Химмельман с выпускной речью в Массачусетской университете, город Амхерст.**

Как часто мы успокаиваем себя недостаточным Предвидением? В этом смысле в ситуации страха мы ведем себя как маленькие дети, которые ворочаются в кроватке до тех пор, пока им не дадут соску. Это мило, когда мы юны и беззащитны – тогда это даже необходимо. Однако во взрослом возрасте подобные способы успокоения теряют свою привлекательность. Если мы не способны в достаточной степени предвидеть свое будущее, мы почти наверняка пропустим тот самый Млечный Путь и останемся спокойными, но разочарованными. Когда же мы можем явственно представить собственный успех, сформулировать цели и желания и предпринять конкретные, незамедлительные, но в то же время простые и практичные действия по достижению цели, скорее всего, мы ее осуществим.

### **Открывалка для ума 9: предвидение**



Представьте себе, что прошло ровно три года с этого самого мгновения. Где вы находитесь? С кем вы сейчас? Чем занимаетесь? Как обстоят дела с вашим здоровьем? Над чем вы работаете? Какое у вас настроение? Что вы видите из окна?

Выделите пять минут на то, чтобы записать ответы на все эти вопросы. Очень важно включить как можно больше подробностей. Не пренебрегайте мелочами.

Позвольте себе представить счастливое будущее. На протяжении нескольких лет я делал это упражнение с друзьями и видел, как те из них, кто рисовал свое будущее блеклыми серо-коричневыми тонами, в итоге проживали свою жизнь в этих блеклых серо-коричневых тонах. Представьте свое будущее ярким и красочным.

Имейте в виду, что здесь никто не будет оценивать вашу точность. Сейчас не время быть излишне реалистичным. Я сам проделал это упражнение по совету мамы, когда мне было двадцать два, и к моему удивлению очень многое, казавшееся невероятным на тот момент, стало реальностью на сегодняшний день.

### **Применение**

Этот прием лучше всего подойдет для переходных периодов в жизни. Возможно вы только что окончили университет и начинаете строить карьеру. Возможно, вы ищете работу в новом направлении. Представив себе образ будущего, вы сможете сосредоточиться на том, что ждет вас впереди и, что самое главное, сможете определить те первые шаги, которые помогут вам продвинуться на пути к новым возможностям.

## **Глава 10**

### **Правдивость и искренность**



## Как услышать и понять свой творческий голос

Первой открывалкой для ума в этой книге стало упражнение «Почему ты?», и это не случайность. Самое большое испытание для человека, следующего за своей мечтой, это как раз определить, во что он верит. Если вы занимаетесь тем, что связано с вашими глубинными ценностями, вы с гораздо большей вероятностью добьетесь в этом успеха. Казалось бы, ответить на вопрос, во что мы верим, что для нас действительно важно, должно быть достаточно просто, но это не так. Мультимиллиардная индустрия постоянно ставит наши взгляды под сомнение, диктуя, что надевать, на что обращать внимание и к чему стремиться (как правило, к более активному потреблению). В результате нам очень просто потерять из виду свои истинные устремления и понимание самих себя.

Задумайтесь, как много слоганов и рекламных заголовков стали в последние годы использовать псевдодуховные послания: мечтай, пари, воображай, «по-другому быть не может», «это то, что вы так долго искали». Реклама должна нас вдохновлять, однако, взывая к нашим надеждам и мечтам, она также напоминает о наших недостатках: лишнем весе, проблемах со здоровьем, возрасте и несовременном вкусе в одежде. Возможно, если бы мы более чутко прислушивались к своей мечте, рекламные слоганы не укрепляли бы в нас негативное са-мовосприятие. Интересно, какой стала бы реклама, если вместо страхов она обращалась бы к нашим устремлениям? Реклама так часто затрагивает наши страхи именно потому, что порой они знакомы нам гораздо лучше собственных целей. Когда речь идет о продажах, страх служит проверенным и популярным средством воздействия. Чем хуже мы знаем сами себя, тем лучше для них.

Притворяться можно, но как долго? Можно жениться на нелюбимой женщине, выбрать работу ради денег, написать песню, которая нам не нравится, но, скорее всего, будет хитом. Рано или поздно вам захочется сделать что-то от души, отражающее ваши желания, а не страх перед мнением окружающих. Как часто вам было страшно высказаться в открытую или последовать за мечтой из-за реакции других людей? Создателю популярного комикса «Кельвин и Хоббс» Биллу Уотерсону прекрасно удалось выразить эту идею:

Жить так, чтобы это отражало ваши ценности и удовлетворяло вашу душу – редкое достижение. В культуре, которая неуклонно продвигает жадность и избыток как единственный сценарий успеха, человек, счастливо выполняющий свою работу, обычно считается эксцентричным или даже провокатором. Вас поймут, только если ваша цель – подняться на вершину некой воображаемой лестницы успеха.

Часто, придерживаясь своего видения, мы вынуждены не соглашаться со взглядами окружающих. Чтобы освободиться от чужих ожиданий, требуется немало отваги. Нам также необходимо начать действовать в соответствии с тем, во что мы верим, со своими глубинными убеждениями. Отстаивать непопулярное мнение бывает нелегко, и большинство из нас предпочитают сохранять нейтралитет. Выбор всегда за нами. Мы можем остаться на месте, пожевывать сухую травинку, или начать двигаться в сторону собственного Млечного Пути. В этой главе мы познакомимся с человеком, который выбрал второй вариант.

### С высоты птичьего полета

Одним воскресным утром друг семьи пригласил Джоша Рабиновица совершить короткий полет из аэропорта Санта-Моники. Ему было девять лет. Они поднялись в небо в одномоторном самолете фирмы «Сессна», пролетели над синей гладью Тихого океана, и Джош влюбился. С того дня он мечтал стать пилотом коммерческих авиалиний. Несмотря на четкое понимание своей мечты, он вырос в полной уверенности, что она невыполнима. Научиться летать непросто с технической точки зрения, но, помимо этого ему пришлось бы пойти наперекор желаниям родителей, у которых были совсем другие взгляды на его будущее. Это история молодого человека, который обнаружил, что ключ, открывающий дверь к мечте – это не только ряд практических навыков, самодисциплина и наличие необходимых ресурсов. Оказалось, что все дело в истинности его желаний.

Отец Джоша – ортодоксальный раввин, и у них с женой были довольно строгие взгляды на будущего своего сына. Они включали посещение еврейской школы, поступление в йешиву

(религиозную школу) после 8 класса для того, чтобы стать раввином по стопам отца, затем жениться и завести большую семью. Родители выражались недвусмысленно: «Вот чем ты будешь заниматься». Карьера коммерческого пилота никак не вписывалась в их планы. Поэтому я спросил: «Что помогло тебе понять, что карьера пилота все же возможна?» Оказалось, все дело было в разговоре с его сестрой.

«В то время я был в йешиве в Израиле, – начал он, – мне было восемнадцать и программа, по которой я учился, мне совсем не подходила. Сам образ жизни был мне не очень интересен, если не сказать совсем неинтересен, и я пошел туда учиться только потому, что меня заставили. Как-то раз мы говорили по телефону с сестрой, и она спросила, что я собираюсь делать после школы. Именно тогда я понял, что единственное, чего я хотел – это стать пилотом, так я ей и сказал. Она ответила, что раз это мое призвание, я должен ему последовать».

Забавно, насколько мало нам порой нужно. Все, что было нужно Джошу, это чтобы один из членов его семьи сказал, что его мечта дозволительна. Всего одно предложение, но оно придало ему смелости, чтобы изучить условия приема в летные школы и в итоге поговорить с отцом. И, как часто бывает в ситуациях, когда Борис годами возвращает наши страхи, а саботажники работают круглые сутки над драматизацией ожиданий от сложного разговора (который нередко принимает форму греческой трагедии), реальность оказалась куда более заурядной. Несомненно, если набираться храбрости для битвы с драконом, а потом обнаружить, что это кузнечик, то развязка покажется на редкость скучной. Совсем не похоже на захватывающие блокбастеры, которые снимают саботажники. Но будьте уверены, это самый лучший финал – узнать, что ваши мечты все же выполнимы, не важно, насколько большими или маленькими казались препятствия. Джош рассказал отцу о своей мечте и попросил помощи в получении студенческого займа. После нескольких дней семейных обсуждений отец не только согласился, но и стал активным сторонником карьерных устремлений сына.

Я спросил Джоша: «После того как семья тебя поддержала, сомневался ли ты в своих способностях, думал ли, что можешь не справиться и так никогда и не достичь своей цели?»

«Разумеется, – ответил он, – у меня не было нормального школьного обучения. Мне нужно было сдавать экзамен для сертификата об окончании средней школы, и я знал, что будет сложно, потому что я все еще отставал от программы по математике. Кроме того, когда я записался на курсы в летной школе, я не был до конца уверен, что поступаю верно. Но после того как решение было принято, отступать было некуда. Я повторял себе: «Если ты не справишься, то не сможешь стать пилотом, а это именно то, что ты хочешь делать в жизни». Поэтому я не мог позволить себе сдать. Я чувствовал, что уже принял этот вызов».

Когда я пишу эту книгу, Джош живет в городе Сан-Хуан в Пуэрто-Рико и летает с небольшой авиакомпанией. Он набирает необходимые часы полета, чтобы начать работать в более крупной авиакомпании. По его словам, эта работа для него – мостик к следующему этапу. Но он также говорит: «Бывают такие моменты, особенно на закате над Карибским морем, когда я ясно ощущаю, что оно того стоит, стоит всех усилий и трудностей, через которые пришлось пройти».

## **Открывалка для ума 10: перезапись**



Вспомните случай, когда вы поддались чьим-то ожиданиям насчет вашего поведения или чувств в какой-либо ситуации.

Возможно, вы поддержали группу людей, говорящих плохо о ком-то, кто того не заслуживал. Может быть, вас попросили сделать что-то недостойное или даже аморальное. Или, может быть, вы решились на сомнительный поступок ради денег.

Теперь выделите пять минут на то, чтобы переписать эту историю, изменив ее конец. Напишите ее так, словно вы поступили, как сами считаете нужным и правильным.

### **Применение**

Этот совет особенно пригодится, если чувство вины не дает вам успешно проявить себя в роли лидера. Допустим, вам предложили руководить командой из пятидесяти человек. Вы в восторге от новых возможностей, но ловите себя на мыслях о случае, когда вы поддались внешнему давлению и поступили не так, как хотели бы. Возможно, вы даже поступили нечестно или наперекор принципам. Перезапись поможет вам осознать, что этот дурной поступок не отражает вашу сущность. Упражнение покажет, что у вас есть все необходимые ресурсы для роста и развития.

Понимание того, что вы можете измениться и уже изменились, переписав свое прошлое, даст вам силы и уверенность, необходимые для лидерской роли.

### **Обзор третьей части**

**Давайте на минуту** остановимся и оглянемся на то, что вы узнали из этого раздела.

- Вы воспользовались правилом двух минут и составили список того, чем хотели бы заняться в жизни. Вы отстранились от соображений здравого смысла (это бывает опасно, но также полезно в особых случаях), чтобы лучше почувствовать, что могло бы сделать вас счастливым. Четкое представление о желаемом, достижимо оно или нет, помогает Борису успокоиться. А мы знаем, что, когда счастлив он, счастливы и мы.

- Пользуясь своим Предвидением, вы создали детальный образ себя в процессе реализации мечты. Теперь вы можете представить себе конечный результат. Укрепляя представление о себе, находящееся «внутри» своей мечты, вы получите один из главных инструментов для ее достижения. Мечта становится реальной по следующему алгоритму: сначала вы создаете ее эфемерный образ, затем выстраиваете этот образ в реальном мире.

- И наконец, вы переписали те жизненные ситуации, в которых пошли на компромисс с собственными ценностями. Изменив сценарий событий из прошлого, вы сможете себя простить. Прощая других и самих себя, мы лишаем Бориса его главного ресурса: негативных переживаний. В условиях энергетического дефицита он скоро уснет и даст вам возможность творить.

Начальные шаги по определению мечты и представлению ее воплощенной (как способ понять ее истинное значение) – это тесно связанные ключи к достижению любой творческой цели. Это может быть проект на работе, запуск новой компании, отношения с любимыми – если вы воспользуетесь упражнениями из третьей части, вы тем самым приступите к осуществлению своей мечты. А что самое приятное, это займет всего несколько минут.

В следующей части мы рассмотрим потенциальные препятствия, которые могут лишить вас энтузиазма на пути к достижению цели.

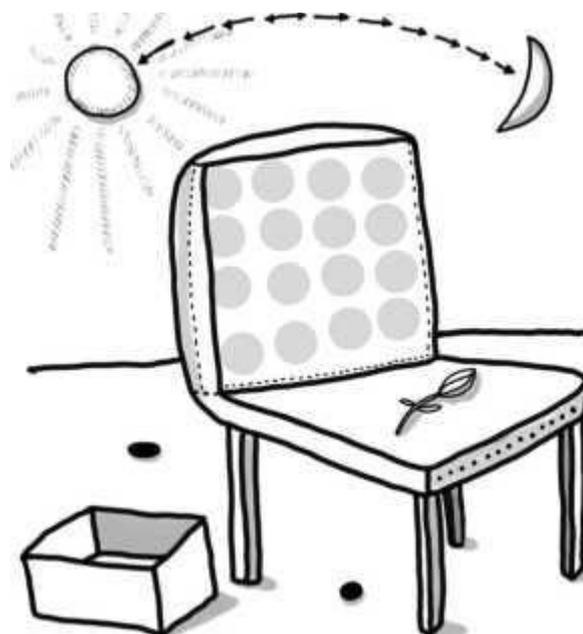


## Часть четвертая Путь

Мудрость сама в руки не дается, ее нужно открыть, пройдя путь, который никто другой не может пройти за нас, не может нас от него избавить.

*Марсель Пруст*

### Глава 11 Боль перемен



## Как справиться с переходным состоянием и открыться новому

Элвин Тоффлер, написавшийopus «Шок будущего» об опасностях стремительных перемен, говорил следующее: «Перемены лавиной обрушиваются на наши головы, и большинство людей до абсурда не подготовлены к тому, чтобы справиться с ними». Когда речь заходит о нежелательных переменах в жизни каждого из нас, сказать «неподготовлены» – это ничего не сказать. Когда перемены происходят с нами, это уже не научные рассуждения, не просто информация, полученная из книг или от друзей – по ощущениям это и правда похоже на лавину. Я расскажу вам об одной из таких лавин, которая обрушилась на меня.

### Зеленый офисный стул и боль вынужденных перемен

Мы с женой не так давно закончили перепланировку дома, оплатив при этом множество дополнительных счетов по мере того, как расходы превышали предварительные расчеты строителей. Примерно в то же время мне позвонили и пригласили в кинокомпанию «Фокс» (*Fox*) на собеседование, которое должно было пройти на следующий день, в качестве композитора для нового сериала; работа включала написание главной темы и всей фоновой музыки. Это звонок раздался как раз после того, как я выписал чек для фирмы по студийному дизайну и оплатил бессовестно дорогую проводку в своей звукозаписывающей студии, и тогда мне казалось, что это предложение пришлось очень кстати. Собеседование прошло хорошо, и, как я потом узнал, меня выбрали на эту должность сразу же после встречи. Итак, в конце августа 1999-го я начал работать над новым сериалом, который назывался «Справедливая Эми», и впоследствии выходил на канале CBS в течение шести сезонов.

В прошлом я уже работал на телевидении, но такой крупный проект был у меня впервые. Хотя я никогда не мечтал о карьере телевизионного композитора, эта работа была для меня очень важна. У меня было четверо маленьких детей, а работа рок-музыканта предполагала много поездок в туры, что не давало мне проводить время с ними и с женой. К тому же, оплата, которую мне предлагали в кинокомпании, была гораздо лучше, чем те деньги, которые я мог заработать, путешествуя с группой.

Еще одним фактором, как это ни парадоксально, стало то, что я сомневался в своих способностях справиться с новой работой, и этот вызов добавил мне энтузиазма. Встреча со сценаристами, актерами и продюсерами, которые были очень заинтересованы в том, чтобы привлечь настоящего рок-музыканта к работе над сериалом, придала мне чувство собственной значимости и важности.

Конечно, мне было страшно, но, поскольку пришлось сразу же с головой погрузиться в дело и научиться сложному процессу наложения звукового фона на видеоматериалы телешоу, я больше думал о работе, чем о страхах. Потом я обнаружил, что чем более привычным

становилось создание музыки для сериала, тем меньше оно представляло возможностей для творческого роста. Когда началась работа над вторым и третьим сезонами, я заметил, что мне уже не требуется так глубоко копать в поиске новых креативных идей. Путевая карта телевизионного композитора лежала у меня перед глазами, и продюсеры не спешили предлагать новые маршруты. Однако, вместо того чтобы с радостью идти по проторенной дорожке, я обнаружил, что работа увлекает меня все меньше и меньше. А учитывая человеческую потребность представлять из себя нечто большее, чем машина-автомат, я начал сомневаться в своих способностях на этом легком пути. Я всегда стремился к высокому уровню профессионализма в создании музыки, но где-то к концу четвертого сезона стало очевидно, что моя работа состоит из написания музыкальных безделушек и получения за них зарплаты. Разумеется, некоторым это может показаться удачным положением вещей, хорошим способом заработать без особого труда. Но факт в том, что настоящее творчество и, что самое важное, заключенная в нем радость не могут возникнуть из привычки, они появляются только через изменения и испытания.

Во многих ситуациях выработка экономичного по затратам и усилиям способа выполнения работы может казаться эффективной, но автоматизация труда перекрывает ход творческому мышлению. Нехватка новых способов креативного самовыражения вызывает скуку, и в скором времени эта скука начала вызывать у меня легкую депрессию.

**С ТОГО МОМЕНТА** мы с Борисом находились в ежедневной борьбе, и так продолжалось на протяжении почти десяти лет, пока я работал над такими проектами, как *Judging Amy*, *Men in Trees*, *Making the Band*, *Big Juice* и нескольких других. В один прекрасный день все изменилось, и вот как это произошло.

Я сидел на своем зеленом офисном стуле и просматривал сцену из сериала «Кости». У этого стула были откидные подлокотники, что позволяло мне играть на гитаре, ни во что не упираясь (в этом кресле я провел сотни часов, если не тысячи). Я сидел, пялясь в монитор. Сцена, над которой я работал, должна была быть пугающей, но совсем такой не казалась. Она была просто пустой. Эмоции были моей работой. Для этого фрагмента мне захотелось добавить звук барабана, kloчочуший в низких частотах музыкальной дорожки, что-то глубокое, возможно, индийского дхола. Звук должен был быть всепоглощающе объемным, поэтому я добавил многократное эхо, которое звучало на протяжении целых шести секунд. Это производило такое впечатление, будто барабан играл в огромной пещере. Затем я проиграл несколько беспорядочных нот на пианино, добавил темные звуки виолончели и пронзительное скрипичное вибрато, похожее на крик. Прибавив звука, я откинулся на стуле и просмотрел сцену еще раз, с музыкой на фоне. Теперь она действительно была страшной, и все в ней ожило.

Этой работой я занимался непрерывно на протяжении более десяти лет. Я был благодарен за нее, но почему-то всегда представлял, что мне будут платить за выступления на сцене с собственными песнями. Мечты об увольнении и воскрешении музыкальной карьеры постоянно занимали мое воображение, но текущая работа очень хорошо оплачивалась, да и былую смелость и драйв я растерял.

В тот же день мне позвонил Дональд, руководивший всем постсъёмочным процессом. Сценаристы и продюсеры, нанявшие меня для этого сериала, уже переключились на другие проекты, поэтому именно Дональд давал комментарии по поводу моего музыкального сопровождения. В последнее время его голос начал настолько меня раздражать, что я попросил его оставлять свои замечания на автоответчике, вместо того чтобы говорить напрямую (как правило, это тревожный знак).

В сообщении, которое я получил в тот вечер, Дональд просил меня прийти в студию на встречу по планированию следующим утром. «Что еще за встреча по планированию, – спрашивал я себя, – и почему нельзя все обсудить по телефону?» Я приехал в студию около

полудня и ждал Дональда в его офисе. Когда он пришел, то был как никогда беззаботен. «Давай поднимемся в офис к Джиму», – предложил он.

В тот момент я, кажется, понимал, что чувствуют ягнята, когда их ведут на заклание. Совсем не так напряженно, как вы могли бы подумать. По большей части это было чувство решимости и готовность смириться и подставить шею под нож.

«Питер, ты отлично работаешь; просто мы... ищем чего-то нового».

Через несколько минут я вышел на парковку, глаза пытались привыкнуть к яркому южнокалифорнийскому солнцу, а я ощущал ужас от того, что наконец получил то, чего и сам хотел. Одна половина во мне говорила: «Ты свободен!» Вторая говорила: «Тебе конец».

**ПОЧЕМУ** мы так часто воспринимаем испытания и замешательство как преграды, которые нужно преодолеть? Мы стремимся все выяснить, чтобы облегчить себе жизнь, как будто легкость – это награда, хотя зачастую отсутствие испытаний и замешательства свидетельствуют об отсутствии творчества. Учиться новому бывает сложно, иногда нам кажется, что невозможно справиться, но на противоположном полюсе – а рутина как раз таким и является – нас ждет скука.

Заново открывать себя – это страшно, но перемены дают нам пищу для креативности. Конечно, мы стремимся избегать таких ситуаций, потому что они часто нас ранят, но нужно постараться усвоить следующую аксиому: перемены не только неизбежны, они необходимы для творческой жизни. Больше всего беспокоит, что часто мы не подозреваем о происходящих переменах. Пока я сидел на своем зеленом офисном стуле, переходя от сериала к сериалу, я понятия не имел, что в моей жизни грядут потрясения. Откуда мне было знать? Рутинная повседневная задача занимала все мое внимание. Бесспорно, когда случаются катастрофы, болезни, шок невольно пробуждает нас. Но я говорю о жизни в режиме автопилота, когда мы не понимаем, что в состоянии не только почувствовать грядущие перемены, но и использовать их для улучшения своей жизни. Почувствовать ветер перемен означает перестать заикливаться на собственных мыслях, предубеждениях и привычках. Время, проведенное с друзьями, время на природе, помощь другому в трудной ситуации могут пробудить нас к безмолвным течениям событий вокруг. Пожалуй, ничто так не придает сил, как переживание чего-то абсолютно нового.

Часто изменения происходят в результате событий, о которых мы и подумать не могли, но также часто мы сами их вызываем своими поступками. Возможно, вам, как и мне, свойственно оглядываться назад на такие события как увольнение, развод или распад рок-группы с чувством собственной невинности. Все дело в обстоятельствах или действиях других людей. «Я здесь ни при чем», – заявляем мы с полной уверенностью.

Оглядываясь назад, я могу вспомнить болезненные изменения в жизни, для которых я находил подобные оправдания. Теперь я понимаю, что совсем не размышлял о том, что было моей личной ответственностью в этих ситуациях. Самые сложные периоды моей жизни были связаны с моими же ошибками: либо мне не хватало смелости признаться в них, либо я их просто не видел. Несколько лет назад я совершил путешествие в свой внутренний мир, чтобы обнаружить свои стратегии поведения в условиях перемен. Помимо прочего, я заметил, что выявить их очень непросто.

Мы часто бываем слепы к тем поступкам, которые впоследствии привели к жизненным ограничениям или неудачам. Но, раскрыв неясные, и в то же время глубинные закономерности собственного мышления, которые мешают увидеть свою неправоту во многих случаях в личной и профессиональной жизни, мы сумеем лучше понять свой ход мыслей и склонности к самосаботажу. И, хотя это не панацея, вооружившись этим знанием мы сможем более спокойно, продуктивно и с большей радостью работать и взаимодействовать с людьми.

**Открывалка для ума 11: признание есть знание**



Для этого упражнения вам понадобится шесть минут, чтобы описать ситуацию, в которой вы были частично или полностью ответственны за тяжелые перемены в своей жизни.

Вспомните какую-то проблему, в которой вы обвиняли или до сих пор обвиняете кого-либо вместо себя. Можно вспомнить о разводе, деловом предприятии, которое потерпело неудачу, о разрыве с другом или членом семьи.

Для примера давайте еще раз посмотрим на случай с моим увольнением. Вот что мне удалось написать о своей роли в этой ситуации, это отлично иллюстрирует то, что я хочу передать.

Можно сколько угодно говорить о Дональде и том, насколько он меня раздражал. На самом деле у него была сложная работа и, давая поправки и замечания к моей музыке, он делал то, что считал необходимым. Вместо того чтобы воспринимать эти указания как нападки на собственное эго, – что я собственно и делал – мне стоило задуматься о его непростой профессиональной роли. Продюсеры сериала возложили на него огромную ответственность, но практически не дали полномочий. Это кого угодно может свести с ума. Понимание этой ситуации и проявление эмпатии к Дональду помогло бы мне понять, насколько важно наладить эффективное общение с ним. Вместо этого я унизил его, предложив оставлять свои замечания на автоответчике.

Пригласил ли я его пообедать хотя бы раз за три года? Нет. Была ли у нас хотя бы одна личная беседа за это время? Нет. Признал ли я хоть раз его титанические усилия по подготовке сериала? Нет. Неудивительно, что когда мне понадобился союзник, человек, который вступился бы за меня перед начальством, Дональд, вероятно, первым сказал: «Да увольте вы его».

Сейчас я понимаю, насколько просто было бы предотвратить эту ситуацию, но моя гордость мне этого не позволила.

### **Применение**

Это упражнение полезно, когда вы понимаете, что находитесь в похожих неблагоприятных обстоятельствах уже второй или третий раз. Допустим, вы дали себе слово не огрызаться и не усугублять ситуацию, когда жена вас критикует. И вот это снова произошло. Но сделав «Признание есть знание», вы дадите себе возможность потренировать самую главную мышцу человеческого ума: способность к эмпатии. Когда эта мышца окрепнет, вам будет проще понимать потребности других людей, и в результате станет проще контролировать свою раздражительность и гордыню. С практической точки зрения это позволит принимать решения более обоснованно.

## **Глава 12**

## Взрыв плотины



### Как порвать связь с прошлым чтобы открыть дверь в будущее

Одна из главных молитв в иудаизме, которую читают в начале праздника Йом-Киппур (Дня искупления), называется Кол нидрей. Ее мелодия одновременно скорбна и величественна. На первый взгляд слова не имеют смысла:

Настоящим мы признаем любые клятвы и обещания, которые мы дали в прошлом году, недействительными.

Такой лаконичный юридический слог может показаться черствым и непоэтичным, не подходящим для священнодействия. Но, по сути, это поразительная метафора: для того чтобы увидеть в себе обновленный чистый дух, мы должны разорвать нашу связь с разрушительным, принижающим человеческое достоинство опытом.

У всех нас есть склонность держаться за свои воспоминания, хорошие и неоднозначные. Возможно, мы опасаемся, что, забыв их, – даже те, что следовало бы забыть, – мы потеряем часть себя и своего прошлого, станем чем-то меньшим, чем прежде. В действительности происходит скорее так: освобождаясь от болезненных воспоминаний, мы становимся сами собой. Освободиться от боли и злобы – это все равно что почистить объектив фотоаппарата. Отпуская сложный опыт прошлого, мы делаем лучше свое будущее. Мы не забываем наш опыт полностью, это было бы невозможно, но в наших силах научиться умирять гнев и боль. Ослабляя хватку, мы вовсе не позволяем воспоминанию исчезнуть; мы снимаем плену, которой это воспоминание может застелить нам глаза.

**ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ РЕКУ**, глубокую и быструю. Это настоящая водная артерия, по которой плывет много всякой всячины: лодки, рыба, несчетное количество воды, бревна, которые сплавляют на лесопилку в сорока километрах вниз по течению. Порой этих бревен становится так много, что они стихийно образуют плотину. Некоторые бревна становятся поперек течения, другие цепляются за камни и прибрежные заросли, не успеешь оглянуться, как посередине реки скапливается огромная груда бревен, не пропускающая ничего. Иногда затор становится настолько серьезным, что остается только взорвать всю конструкцию динамитом, чтобы восстановить движение потока.

Несколько месяцев, последовавших за моим увольнением из проекта «Кости», были самыми депрессивными за долгие годы. Я погряз в болоте апатии и не имел ни малейшего

понятия, как оттуда выбраться. Я мог бы успешно заниматься многими вещами: писать песни, учиться управлять самолетом, работать над этой книгой... Проблема в том, что меня будто якорем приковало к месту, не позволяя двигаться к мечтам и целям. Голова была переполнена, но не идеями, а причинами, по которым все мои цели ничего не стоят.

Боб Нордеман, мой близкий друг и наставник, однажды сказал: состояние «болота» – это как могила с жидкими стенками.

Слово «могила» звучит драматично, но метафора довольно точна. Находясь в «болоте», мне казалось, что я не живу. Я не мог принимать решения, не мог двигаться ни вперед, ни назад. Карьера рок-музыканта, о которой я так долго мечтал, сошла на нет. Пришло время попрощаться со старыми мечтами и искать новые, однако сделать это было непросто.

Я хотел упомянуть об этом, чтобы подчеркнуть одну деталь: даже если какая-то жизненная стратегия больше работает, это еще не значит, что мы можем с легкостью от нее отказаться. Мне представлялось невозможным отказаться от того, к чему я шел долгие годы (я говорю о карьере музыкального исполнителя и телевизионного композитора). Даже несмотря на то что я уже не считал эти устремления оправданными, они оставались очень важными для меня.

Я застрял на нейтральной территории, не понимая, кем я стал и куда направляюсь в жизни. На моей реке образовался затор. Любое движение вперед потребовало бы тонну тротила.

Но как подорвать образовавшуюся плотину и не сжечь при этом прибрежные леса? Как взорвать горе, недовольство и просто внутреннюю усталость, которые убивают малейшую надежду на лучшее будущее, не ранив при этом окружающих людей? Над этим вопросом мне стоило бы задуматься много лет назад, и я бы это сделал, если бы прислушивался к себе и мог заметить изменения, происходящие вокруг и внутри меня.

## **Расчищаем затор**

Чтобы расчистить мысленный затор, необходимо как можно точнее понять причины своих негативных состояний. Именно поэтому так важно научиться улавливать ход своих мыслей.

Успешность устранения так называемого затора полностью зависит от вашей способности наблюдать за своими мотивами, понимать и признавать их. Как-то раз в попытках расчистить свой затор, я написал Освободительное письмо. В нем я постарался вспомнить и описать все то, что привело к этому скованному состоянию ума. Вот фрагмент этого письма, написанного в непростой период моей жизни летом 2011-го.

Мне нужно избавиться от чувства, что быть самим собой опасно. Больше всего меня пугает риск быть отвергнутым и нелюбимым, если я покажу себя настоящего. И да, скорее всего, я потеряю нескольких человек, но это далеко не угроза жизни, и если мы перестанем общаться из-за того, что я поступлю искренне, стоит ли этими людьми дорожить? Но что это значит, быть самим собой? Прежде всего это значит смело высказывать правду такой, как я ее вижу. Возможно я слишком чувствителен к переживаниям других, и желание защитить их делает меня нерешительным в своих высказываниях. Но даже в то время, как я пишу эти слова, я понимаю, что это полная чушь. Единственный человек, которого я пытаюсь защитить, это я сам. Часто мне кажется, что если я скажу то, что думаю, попрошу о том, в чем нуждаюсь, то эту просьбу проигнорируют. Вероятность того, что меня оставят без ответа, без внимания, представляет для меня серьезную угрозу.

Когда-то в детстве я решил, что самый надежный способ выжить – это отказаться от своих потребностей. Сейчас же этот стиль мышления и поведения настолько укоренился во мне, что изменить его практически невозможно. Избавившись от страха, мне было бы значительно легче понять, кем я являюсь сейчас и чего хочу в будущем. Уже несколько лет у меня такое чувство, будто я нахожусь в поиске: беспокойный, неопределившийся, без надежды на то, что этот поиск когда-нибудь увенчается успехом.

**НАШЕ ВНУТРЕННЕЕ «Я»** всегда воспринимается отдельно от окружающего мира, как нечто изолированное и неизменно уникальное. Пять сенсорных каналов человека – это самые лучшие (и пока что единственные, хотя это может измениться) способы для взаимодействия с миром вне нас самих. Именно это взаимодействие со внешней реальностью стимулирует нас и дает возможность зародиться вдохновению. А вдохновение – это и есть тот тротил, который неизбежно взрывает речные заторы. Когда мы «застреваем» в подавленном состоянии, мы, как правило, отдаляемся от окружающего мира. Это происходит потому, что мы слишком много времени проводим в своей голове, опьяненные голосами привычек, предрассудков и страхов. Вот несколько простых идей, которые помогли мне выбраться из мира собственных мыслей:

- **Посетите детскую больницу.** Вы можете попробовать себя в роли волонтера и почитать детям книги, сыграть на музыкальном инструменте или показать кукольный спектакль. Эта заряженная обстановка подарит вам глубокий насыщенный опыт, который поможет проснуться и стряхнуть с себя пелену собственных размышлений. Оглянитесь на лица детей, а еще лучше, на лица их родителей. Они напуганы, ошеломлены и не знают, что делать. Здесь вы сможете восстановить свою способность к эмпатии, надежде, и даже воображению. Всем нам кажется, что мы чувствительные люди, сопереживающие окружающим, хотя на самом деле нам бывает свойственно закрываться в собственном мирке и с эгоизмом сосредотачиваться на мыслительном вакууме. Подобный визит гарантированно вас освободит.

- **Послушайте музыку.** Выключите свет, выключите телефон, закройте глаза и просто послушайте музыку в течение двадцати минут. Кертис Мэйфилд, Хаулин Вулф, Пол Хиндемит, Клод Дебюсси, Ре-плэйсментс – все они творят чудеса, высвобождая «Большую Музу». Не важно что вы слушаете, но обязательно нужно закрыть глаза и постараться уловить узоры, которые мелодия нарисует у вас на веках. Освободите это время и полностью посвятите его музыке, позвольте внешним звуковым волнам проникнуть внутрь вашего сознания. **Двигайтесь.** Займитесь тем видом физической активности, который вам больше всего по душе. Лично мне нравится бокс. Один только вид человека, который танцует передо мной, пытаюсь ударить в голову или в живот вызывает всплеск адреналина и тут же выдергивает из забытья собственных мыслей.

**Молитесь.** Я не могу передать, насколько это важно. Поддержание контакта с высшими силами, как бы вы их себе ни представляли, жизненно необходимо для поддержания чувства пропорциональности, смирения и понимания, что вы не одиноки в своих трудностях. Это не обязательно должно происходить в рамках религиозной организации. Здесь речь идет о глубокой, наполненной смыслом личной молитве. Просите помощи, как ребенок обращается к родителю. К слову о помощи:

**Попросите помощи.** Это настолько очевидно, что с легкостью ускользает из внимания. Поговорите с другом, родственником или психологом, чтобы увидеть свою ситуацию в новом свете. Мне знакомы многие люди, которые, стараясь сохранить образ самодостаточности, месяцами, а иногда и годами не позволяют другим предложить свой объективный взгляд на их проблемы. Не будьте такими. Возьмите в руки телефон и назначьте встречу с другом за обедом или на прогулке, чтобы вы смогли высказаться, а он смог вас выслушать. Не бойтесь быть обузой, никто вас так не воспримет, особенно если решение о звонке дается вам с трудом.

Наконец, построив мосты между самими собой и внешним миром, вы почувствуете прилив вдохновения, энергии и готовности снова окунуться в жизнь. Ирония в том, что, вдохновившись, мы склонны снова погружаться в свои мысли, нырять еще глубже в себя в поисках новых идей, и история повторяется. Возможно вы будете чувствовать подъем какое-то время, самозабвенно работать над новым проектом, а затем ощутите легкую депрессию; но чем больше вы осознаете происходящие внутри изменения, тем менее явными эти перепады будут становиться со временем.

Любой, кто скажет, что может помочь вам избавиться от этой цикличности, должен вас насторожить. Сомнения и недовольство собой необходимы для творчества. Оно требует от нас столкновения с преградами, которые кажутся непреодолимыми, как речные заторы. Препятствия помогают нам мобилизовать свои силы. Без них просто невозможно обойтись. В то же время, вам поможет чуткость ко внутренним колебаниям в мыслях и настроении. Будьте наблюдателем. Проследите, в каких ситуациях вас затягивает в трясины негативного мышления. Когда вы научитесь их распознавать, вам будет легче остановиться и не погрязнуть в болоте.

Как и в случае с самоконтролем, есть всего лишь мгновение, доля секунды, когда вы можете осознать, что вас тянет вниз. Именно в этот момент вы можете остановить погружение. Стоит его упустить, и выбраться будет немного сложнее, чем если бы вы вообще не начали вязнуть, но все же возможно. Чем дольше вы находитесь во власти негативных эмоций, тем сложнее будет выбраться наружу. Ключевым является момент, когда вы замечаете, что вот-вот увязнете. Позвольте злости промелькнуть и исчезнуть так же быстро, как мелькают деревья за окном автомобиля. Это требует тренировки, но со временем все станет получаться.

### Открывалка для ума 12: освободительное письмо



Это письмо вы адресуете сами себе, перечисляя все аспекты вашей жизни, которые вам следует оставить позади, все те вещи, которые постоянно с вами, но при этом не приносят пользы и не служат никакой цели.

Освободительное письмо работает лучше всего, когда вы можете вспомнить и описать звуки, запахи, вкусы, ощущения, все подробности событий, которые вам мешают. Не забудьте также детально описать эмоциональное состояние, свое собственное и своих близких.

Для подсказки можно обратиться к моему примеру в начале главы. Итак, выделите десять минут на написание этого письма, затем положите его в такое место, где вы видели бы его по утрам хотя бы в течение одной недели.

#### Применение

Используйте Освободительное письмо, когда чувствуете, что погрязли в трясины. К примеру, вы можете быть молодой матерью или отцом и чувствовать вину за свои противоречивые чувства. С одной стороны, вы никогда никого не любили так, как любите своего ребенка. С другой стороны (как ни тяжело это признать), постоянная забота о нем сводит вас с ума. Это упражнение даст вам то, что сейчас так необходимо – объективный взгляд на вещи. Возможно, вам нужно отказаться от своих ожиданий по поводу родительства.

Возможно, вам пора попрощаться со сформированными ранее представлениями о «хорошей» матери или «хорошем» отце. Как бы то ни было, перенеся эти мысли из подсознания в сознание, вы получите новое видение ситуации, а значит и некоторые преимущества.

## Глава 13

### Фильтры и открытые двери



### Как превратить мозг из фильтра в открытую дверь в начале творческого процесса

Считается, что основная функция мозга – это восприятие информации. На самом деле, ключевая роль мозга в том, чтобы отфильтровать лишнюю информацию и не перегрузить нас. Это явление психологи Джордж Миллер и Дональд Бродбент описали в своих работах в 1950-х годах и назвали «избирательным вниманием». Миллер обнаружил, что первичная память (информация, которую мы осознаем или воспринимаем в данный момент) способна одновременно вмещать «семь плюс-минус две» единицы. Удержание информации сверх этого числа становится очень затруднительным. Чтобы лучше проиллюстрировать этот феномен, взгляните на семь предметов, которые находятся вокруг вас. Затем выйдите в другую комнату и запишите их. Затем снова обратите внимание на эти семь предметов и попытайтесь забыть два из них. Это так же сложно, как не думать о розовом слоне после того, как кто-то вызвал этот образ у вас в голове.

Для эффективного взаимодействия с окружающим миром мозг перерабатывает невероятное количество сложной информации. Поскольку мы способны выполнять только одну умственную операцию в определенный момент времени, нам приходится выбирать именно те данные, которые необходимы в каждой отдельно взятой ситуации. Префронтальная кора нашего мозга определяет, какая информация будет иметь приоритет и какие когнитивные ресурсы понадобятся для ее обработки и для устранения отвлекающих факторов. За счет этого мы можем сосредоточиться на разговоре за ужином в шумном ресторане.

Некоторые ситуации требуют быстрого анализа. В таких случаях задействуются различные зоны мозга в зависимости от типа стимуляции: картинка, запах, звук, прикосновение, вкус. Избирательное внимание помогает справиться с такими заданиями, как, например, поиск красного карандаша в коробке с различными письменными принадлежностями. Если вам нужно найти маму в толпе людей, задействуются избирательные пространственно-визуальные функции, локализованные в верхнем центральном отделе мозга, помогающие выделить ее лицо из всех остальных.

Что же касается творчества, избирательность внимания может помешать правому полушарию (которое считается «творческим») отойти от курса и создать необычные

нелинейные связи между элементами. Способность временно снижать эффективность избирательного внимания – это важный шаг на пути к творческому мышлению.

Хотя мы можем значительно улучшить доступ к творческим ресурсам, творчество – это не навык, который необходимо развить. Не следует путать творчество и мастерство, ведь это очень разные вещи. Творчество можно назвать нормальным человеческим состоянием, тогда как мастерство приобретается годами тренировки. Творческие способности можно сравнить с естественными силами природы, как гравитация или движение планет. Стоит только заглушить страх, как творчество сразу же находит выход. Да, вот так просто. Творчество, как способность присутствовать в настоящем моменте и адаптироваться к изменяющимся условиям среды, присутствует в каждом из нас, это наша природная черта. Возникает вопрос: если оно настолько естественно, то почему оно проявляется у одних людей гораздо ярче, чем у прочих, и почему порой к нему так сложно получить доступ? Говоря упрощенно, это происходит потому, что некоторые из нас освоили процессы и практики, позволяющие раскрепостить творческое мышление.

С точки зрения нейронаук, мозг скорее похож на фильтр или сито, нежели на открытую дверь. Следовательно, приучая свой мозг пропускать больше информации, мы обеспечиваем себе более обширный материал для творческой работы. Как мы выяснили, одна из основных функций мозга – это избирательность внимания. Поскольку мозг блокирует так много входящих данных, мы, как правило, упускаем больше информации, чем воспринимаем. Иначе нам бы просто не удалось функционировать в условиях постоянной бомбардировки разнообразными ощущениями. В то же время для установления контакта со своим творческим инстинктом мы должны научиться снимать барьеры нашего восприятия. Нам необходимы техники, позволяющие мозгу воспринимать ту информацию, которая обычно отсеивается.

Допустим, вы сидите у компьютера, пытаетесь составить бизнес-план, а в голове – ни одной связной мысли. Возможно, вам стоит ненадолго сосредоточиться на тех вещах, которые ваш мозг попросту отсеивает. Звук дождя за окном. Запах кофе в чашке. Световой блик на рабочем столе. Паутинка в углу потолка. Необязательно искать прямую связь с тем, над чем вы работаете, суть не в этом. Важно то, что, обращая внимание на окружающий мир, вы позволяете своему сознанию немного ослабить контроль над потоком входящей информации и тем самым снизить его естественную избирательность. С помощью этого приема вы сможете получить доступ к идеям, которые ранее отвергались и подавлялись. Возможно поэтому ко многим из нас откровение приходит в ванной. Ощущение теплых капель на коже, запах шампуня, звук струящейся воды дают нашему аналитическому мышлению возможность передохнуть и уступить место сенсорному восприятию.

Один из примеров этого феномена – статья, опубликованная в «Журнале исследований потребительского поведения» (*Journal of Consumer Research*). В ней показано, что оптимальное место для работы над творческими проектами должно иметь фоновый шум. Рави Мехта, ученый Иллинойского университета в Урбане-Шампейне, вместе с коллегами измерил влияние постороннего шума на навыки решения творческих задач.

Во время эксперимента участников разделили на четыре группы и попросили выполнить классическое задание, «Тест отдаленных ассоциаций», где нужно найти связи между далекими по смыслу словами. Три группы получали звуковую стимуляцию «белым» и «розовым» шумом, громкостью в 50, 70 и 80 децибел; контрольная группа выполняла задание в тишине. «Белый» шум представлял собой искусственно созданное тихое шипение, а «розовый» шум, также синтетически смоделированный, был похож на телевизионные помехи.

Обработав результаты, ученые выяснили, что группа с шумом 70 децибел (умеренный уровень звука) выполнила задания гораздо лучше, нежели участники других групп. Внешняя сенсорная информация (в данном случае фоновый шум) благотворно повлияла на их творческое мышление. Слишком выраженная стимуляция становится для нас помехой, но полное ее отсутствие блокирует способность мыслить креативно. Именно поэтому многие

предпочитают часами работать в шумных кафе. Существует даже приложение под названием *Coffitivity*, которое симулирует звуки кофейни, чтобы поспособствовать выработке креативных идей.

## **Борьба, бегство и двери, захлопнутые перед лицом возможностей**

Мозг обладает еще одной удивительной функцией. Лимбический мозг (особенно миндалевидное тело), который также называют примитивным или эмоциональным мозгом, постоянно сканирует окружающую среду на предмет смертельной опасности. Похоже на Бориса, не правда ли? С эволюционной точки зрения самая примитивная часть нашего мозга расположена в глубине височной доли; она состоит из нескольких зон, которые отвечают за наше восприятие, сбор информации и управление эмоциями, такими как любовь и страх. Если бы мы шли по улице и злая собака неожиданно зарычала из-за ограды, миндалевидное тело спровоцировало бы у нас спонтанный вдох. Этот вдох обеспечил бы резкий приток кислорода, готовящий нас к борьбе или бегству. Интересно, что лимбический мозг схожим образом реагирует и на угрозы вне физического мира, например на критику в наш адрес или на то, как мы воспринимаем эту критику. На глубинном эмоциональном уровне мы часто ощущаем неодобрение как угрозу жизни.

Способность к восприятию находится на пике у младенцев и маленьких детей. Исследования показали, что уже в пять месяцев малыши в какой-то степени осознают свою незащищенность и потребность в заботе и безопасности. Если у маленького ребенка появляется подозрение, что родители могут его бросить, он испытывает повышенную тревожность. Так происходит потому, что, как мы уже обсуждали, дети чувствуют, что отвержение в этом возрасте может означать смерть. Разумеется, это не логически построенный вывод – похоже, что именно миндалина мозга передает младенцам (как, впрочем, и взрослым) сигналы об опасности на интуитивном уровне. Это тот же испуг, что и при встрече со злой собакой. Страх отвержения и страх агрессивных животных – это инстинктивные реакции на угрозу жизни. В результате волна страха сужает фокус нашего внимания, ограничивает поступающую информацию и наши умственные способности. В случае опасности эти ограничения необходимы, ведь нужно принимать срочные меры, а не размышлять о музыке и поэзии.

Присущий всем нам страх стыда также очень силен, поэтому мы сдерживаем свои творческие порывы, когда чувствуем, что нас оценивают. Теперь мы видим, что боязнь осуждения – это, по сути, боязнь быть покинутым. И даже если на самом деле ничто нам больше не угрожает, старые страхи все еще живут в нас.

**ПРОЯВЛЕНИЕ СОЧУВСТВИЯ** к жизненным историям и проблемам других людей позволяет нам замедлить избирательные функции мозга и увидеть то, что мы, как правило, не замечаем. Эмпатия помогает выбраться из тесного мирка собственных мыслей и по-новому взглянуть на задачи, руководствуясь свежим взглядом на происходящее, который (если повезет) тут же затмевает наш собственный. Рассмотрение нескольких точек зрения – это основной шаг к повышению творческой активности.

## **Истинная импровизация или блестящая память**

Бранфорд Марсалис – легендарный джазовый саксофонист. Карьера любого джазового исполнителя строится на способности к импровизации, умении сочинять музыку на ходу. В стрессовой ситуации живого выступления опытные музыканты способны сочинять и исполнять новые мелодии со сложными сменами аккордов и сумасшедшим темпом. Невероятное мастерство заключается в скорости, с которой профессиональный джазовый солист может создать оригинальную музыкальную фразу без видимых усилий. Когда Бранфорда Марсалиса спросили, сколько раз он действительно импровизировал на сцене, создавая абсолютно новые соло, он честно ответил: «Три-четыре раза за всю мою карьеру». Если он не создавал новые композиции, что же происходило на всех остальных выступлениях? Для слушателей каждая его импровизация определенно казалась новой.

Оказывается, он пользовался огромной коллекцией музыкальных идей из своего арсенала памяти – жесткого диска с воспоминаниями – и сочетал их по-новому. В этом архиве были музыкальные фразы, которые он когда-то услышал, написал или еще каким-то образом вобрал в себя в течение жизни. То неподражаемое мастерство, с которым он комбинирует эти фрагменты, невольно вызывает благоговение. Но я был в равной степени поражен его готовностью признать, что настоящая спонтанная импровизация (которая считается само собой разумеющейся в джазе) имела место всего три-четыре раза.

Ожидание вдохновения может гарантировать только то, что ждать вам придется вечно. Гениальность Брэнфорда Марсалиса и похожих на него людей не в том, что они постоянно порождают бесценные шедевры из глубины своей души, а в том, что они усердно трудятся над запоминанием, обработкой и воспроизведением десятков тысяч вещей, которые когда-то слышали, увидели или почувствовали – всего того, что вдохновляет их самих.

### **Руководство по абсолютно законному воровству вдохновения для начинающих**

Вам нужно забыть обо всех аспектах творчества, которые не поддаются контролю, и начать осуществлять идеи, которыми можно управлять. Творческий процесс бывает очень беспорядочным. Возможно, вам даже придется замарать руки. Позвольте мне представить вашему вниманию «Руководство по абсолютно законному воровству вдохновения для начинающих». Вся суть в заимствовании и перегруппировке. Не беспокойтесь, в этом нет ничего предосудительного. Для примера я возьму сегодняшний номер «Нью-Йорк Таймс» и попробую найти там на удивление удачные названия песен. Это забавное упражнение, и оно, скорее всего, даст хороший творческий заряд.

Возможно, вы помните историю о том, откуда Джону Леннону пришла идея для названия песни *Happiness Is a Warm Gun* («Счастье – это теплый пистолет»). Он позаимствовал его из рекламы огнестрельного оружия, которую ему как-то раз показал продюсер Джордж Мартин. Вот что делают смелые креативные люди: они заимствуют идеи отовсюду и находят вдохновение в самых неожиданных местах. Брэнфорд Марсалис составил в своей памяти музыкальную библиотеку точно таким же способом. Он заимствовал разные мелодии, по-новому сочетал их, придавал им новое направление. Источник мог быть самый разный, даже пение птиц, это не имеет никакого значения.

Итак, я выберу несколько заголовков и постараюсь почерпнуть из них идеи для песен и их названий.

Первый заголовок: «Катар оказывает пагубное влияние на политику арабского мира». На что бы вы поспорили, если бы я сказал, что смогу выудить из этого оригинальное название песни? Например, «Влияние извне». Вот еще один заголовок: «Масштабные изменения в системе здравоохранения, вероятно, останутся надолго». И название песни: «Вероятность остаться надолго». И еще один: «Судья рассмотрит дело о медицинском обслуживании, страсти накаляются». Мое название: «Страсти накаляются».

Мне даже не понадобилось читать сами статьи, в которых, несомненно, спрятаны сотни хороших названий и наводящих на размышления идей. Это упражнение – всего лишь маленькая иллюстрация к подходу, который я хочу обсудить. Откройте любой журнал, откройте Библию, свой любимый роман – и впитывайте мысли и вдохновение других авторов. Сходите в картинную галерею и найдите там несколько работ, которые вас затронут. Для того чтобы освежить свою работу, какой бы она ни была, не бойтесь использовать фрагменты творений других художников, бизнесменов, учителей. Отойдите от собственного голоса и ритма на какое-то время. Все мы неизбежно застреваем в колее привычного образа мыслей, стараясь воссоздать былое вдохновение. Настало время новому дождю пролиться на высохшую почву и подготовить место для неожиданных плодов.

### **Открывалка для ума 13: управляйте своим вниманием/поиск названий для песен**



В сотрудничестве с коллегами из университета Эмори нейрофизиолог Венди Хасенкамп решила выяснить, какие отделы головного мозга отвечают за усиленную концентрацию. Во время сканирования она просила участников эксперимента сконцентрироваться только на своем дыхании. Также их просили нажать на кнопку в тот момент, когда они заметят, что их внимание переключилось на что-то другое. Затем они вновь сосредотачивались на дыхании. Данные МРТ показали, какие зоны активировались до, во время и после нажатия кнопки.

Это исследование, опубликованное в журнале *Neuro-Image*, показало, что когда мы теряем концентрацию, в нашем мозгу активизируются так называемые зоны фоновой сетевой работы. Когда участники осознавали, что больше не сосредоточены на дыхании, в их мозгу начинали работать области, относящиеся к значимым событиям и идеям. Доктор Хасенкамп со своей командой обнаружила, что колебания нашего мозга между различными состояниями имеют важную роль при выполнении целого ряда задач. Например, если вы часто отвлекаетесь от важных разговоров, то было бы целесообразно улавливать моменты перехода в «фоновый режим».

Наблюдая затем, как ваше сознание теряет фокус, вы сможете со временем научиться вновь концентрироваться на настоящем моменте. По мнению Хасенкамп, эта способность улучшает не только рабочую память и творческие способности, но также помогает более успешно проходить стандартизованные тесты.

Сейчас я попрошу вас осознанно подойти к тому, на чем вы сосредотачиваете свое внимание. Но в отличие от ситуаций, где работает избирательное внимание, вызванное страхом, это упражнение вы сможете выполнить безо всякой тревоги. Где бы вы сейчас ни находились, мысленно сотрите из реальности все детали, кроме одной маленькой вещи.

Сам я нахожусь в кухне за компьютером. Несмотря на то что здесь можно найти множество объектов, цветов, запахов и звуков, я выберу всего одну вещь, на которой полностью сосредоточусь. Я удалю из поля внимания все, кроме узкой полоски тени на столе, которую отбрасывает коробка с кукурузными хлопьями.

В течение одной минуты постарайтесь удерживать внимание на выбранном объекте. Попробуйте проделать это несколько раз с разными предметами.

Теперь, в состоянии повышенной осознанности, вы можете творить, как Джон Леннон. Выделите три минуты и попробуйте найти как можно больше интересных названий для песен на страницах газеты, журнала, романа или Библии. Я даже попробовал использовать список ингредиентов на коробке с хлопьями.

### **Применение**

Как и упражнения «От хаоса к детскому мышлению» и «Шаг назад», это задание поможет вам добиться большей пластичности мышления. Если вы фотограф и думаете о том, как привлечь новых клиентов (что может быть непросто, особенно когда любой человек со смартфоном считает себя фотографом), то, попробовав найти необычные названия песен, вы сможете обратить свои мысли в необычное русло. Это еще один отличный способ внести что-то новое в свой мыслительный процесс.

## Глава 14 В поисках мотивации



### Как нацеленность на результат и иммерсивное подкрепление помогают реализации ваших идей

Внутри каждого из нас есть мощный двигатель мотивации, который никак не связан с аплодисментами, трофеями, памятливыми грамотами или наградными лентами. Чтобы им воспользоваться, нам не нужна ни похвала, ни одобрение любого рода. Этот особый тип мотивации основывается на нашей радости от полного погружения в любимое дело. Когда мотивация приходит изнутри, мы не зависим от внешнего влияния. Я называю эту внутреннюю мотивацию «иммерсивной», то есть погружающей в себя. Но если такой двигатель действительно присутствует внутри нас, почему его так сложно отыскать? Почему нам постоянно необходимы внешние атрибуты успеха, например аплодисменты, ленты или награды, о которых я только что упомянул? Доступ к иммерсивной мотивации нам перекрывают помехи, вызванные постоянным потоком негативных мыслей, проходящих через наше сознание.

Мотивация, как вы скоро увидите, требует баланса. При решении сложной задачи совершенно естественны метания между иммерсивной мотивацией (которую можно назвать идеальной) и мотивацией, нацеленной на результат. Один из самых эффективных способов достичь высшей, «чистой» иммерсивной мотивации - это укрепить идеи, которые вы действительно хотите воплотить в жизнь, на прочном фундаменте.

Для некоторых людей слово «структура» может показаться неуместным, оно воспринимается как ограничитель, а не источник творческих идей. Известная поговорка «в структуре есть свобода» также может показаться парадоксальной, когда мы бьемся над творческой задачей. В качестве примера давайте возьмем восемьдесят восемь клавиш фортепиано. На первый взгляд ограниченное количество клавиш может больше походить на тюрьму, чем на платформу для бесконечных музыкальных возможностей.

Как могут восемьдесят восемь клавиш стать проводником в бесконечность? Дело в том, что ограниченность пианино становится средством, с помощью которого пианист-виртуоз способен передать множество звуков и эмоций. Если бы клавиш было неограниченное количество, играть на фортепиано было бы невозможно. Очень важно, чтобы ваши цели основывались на четкой структуре, а не оставались туманными мыслями без конкретных привязок к реальности. Чтобы использовать силу иммерсивной мотивации, нам нужно действовать крайне организованно и технично. В отсутствие глубоких логических структур Борис начинает беспокоиться. «А как это будет работать?» -спрашивает он, и это хороший вопрос.

Если вы задумаетесь о том, что дает вам ощущение свободы в жизни, скорее всего, это будет ваше собственное творчество. Самые яркие его проявления наверняка вдохновляют вас так сильно, что вы перестаете оглядываться в поисках похвалы. Вы также обнаружите, что это чувство свободы чаще всего можно встретить в тех сферах вашей жизни, где вы построили самую четкую структуру. В этом есть доля иронии, не правда ли? Мечтаете ли вы стать кардиологом, балериной или сбросить десяток килограммов, вам необходима иммерсивная мотивация для исполнения задуманного. Когда вы живете своей мечтой, то испытываете радость, которая позволяет вытерпеть самое сложное (и наиболее важное с точки зрения достижения цели): бесконечную, порой однообразную, стратегически выстроенную систему практических действий, которая служит не наказанием, а структурным каркасом вашей идеи. Без нее эта идея так и осталась бы бесформенной. Интересно, что как только вы налаживаете этот процесс, он становится циклом, который движется благодаря своей собственной энергии: структура, которую вы создаете, подогревает вашу иммерсивную мотивацию, иммерсивная мотивация затем подпитывает вашу способность к работе над структурой, которая в свою очередь придает вам сил двигаться к достижению цели. Так что начинайте подготавливать полку для трофеев и кубков!

### **Глюкгород: город больших наград**

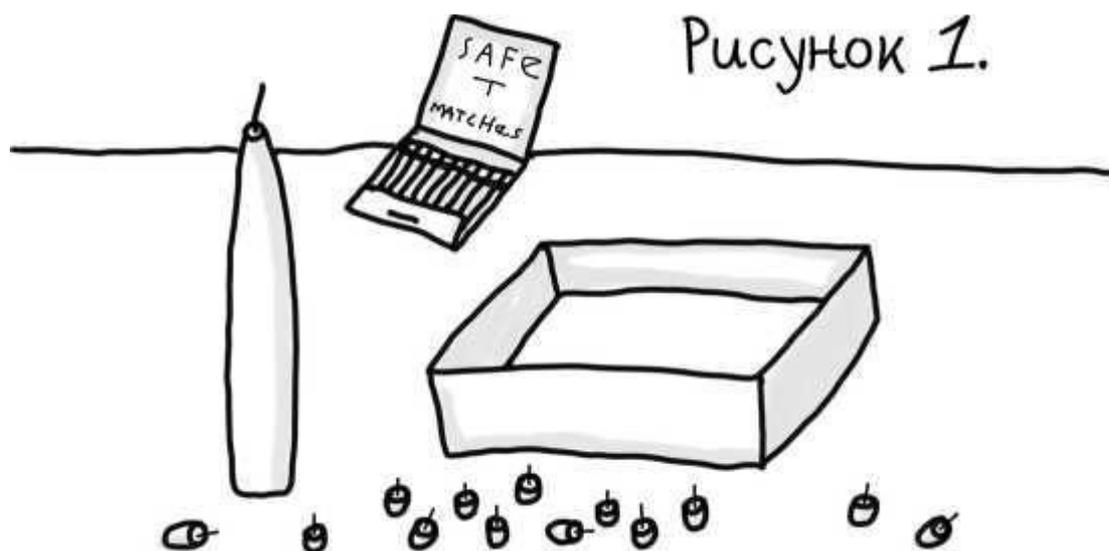
Когда мне было шесть лет, мне нравилось рисовать. Меня частенько можно было застать с карандашами и бумагой, я рисовал все, что приходило мне в голову. В то время в голову мне приходили монстры, которых я называл глюками, и жили они в Глюкгороде. Мне нравилось создавать этот город, это был плод моего собственного воображения, где я мог быть мэром, полицейским, банкиром, тюремщиком или грабителем. Но затем, неизбежно, процесс рисования ради рисования прерывался потаенной мыслью о том, что мои рисунки принесут мне желанную награду: моя мама увидит их гениальность и приклеит скотчем на дверь холодильника. Моя награда заключалась во внешнем результате: если нарисую хорошо, то меня похвалят. Нельзя сказать, что такая мотивация, как похвала, не заслуживает внимания. Награда – хороший мотиватор. Просто она сильно уступает творчеству без каких-либо ожиданий. Тот, кто творит, вдохновляясь исключительно результатом, всегда находится во власти не зависящих от него факторов. Его способность воплощать идеи в жизнь всегда будет зависеть от награды. И как только в наших мыслях возникает внешняя цель, например выставка на холодильнике, появляется и соответствующий страх: «А что, если я недостаточно хорош для этого?»

Основатели позитивной психологии Кристофер Петерсон и Мартин Селигман обнаружили, что для достижения счастья нам необходимо выявить и научиться применять наши сильные черты характера и навыки. Поскольку иммерсивная мотивация, которую мы черпаем из врожденных ресурсов – это настоящий источник радости, она делает нас привлекательными в глазах других людей. Хотя мы стремимся реализовать свои идеи ради нас самих, мы также боимся остаться в одиночестве. Этот страх вызывает в нас первобытную тягу объединяться и общаться с другими людьми. В конце концов, мы социальные существа, и мы инстинктивно чувствуем, что наше выживание не только как вида, но и как отдельных особей, зависит от способности успешно взаимодействовать с другими. Наше творчество – будь то музыка, искусство, кулинария, писательство, спорт, математика или доброе отношение к незнакомцам - вот что удерживает нас вместе. Изобретательность -это инстинкт

выживания, и единственное, что может соперничать с его силой, – страх стыда. Если создание чего-то замечательного связывает нас с обществом, то создание чего-то ужасного отделяет нас от него... или так говорит нам страх. Поскольку многие страхи уходят корнями в проблему отвержения, логично, что мы изо всех сил стараемся построить связи с другими людьми. К творчеству нас также мотивирует потребность в цели и смысле жизни. Всемирно известный писатель и психиатр Виктор Э. Франкл прекрасно выразил эту мысль: «У каждого есть свое особое призвание. Каждый человек незаменим, а жизнь его неповторима. И поэтому задача каждого человека настолько же уникальна, насколько уникальна и его возможность выполнить эту задачу».

Присущая человеку потребность создавать представляет собой сочетание иммерсивной мотивации и нацеленности на результат. Мы любим и танцуем, пишем и поем, рисуем, строим и молимся, чтобы понять, что мы не одиноки. И хотя мы жаждем положительных отзывов, которые могут поступить только от других, в нас заложена сильная потребность творить для самих себя и ни для кого другого. Зная об этой двойственности, кажущемся расколе в природе нашей мотивации, мы можем лучше понять суть творческого процесса.

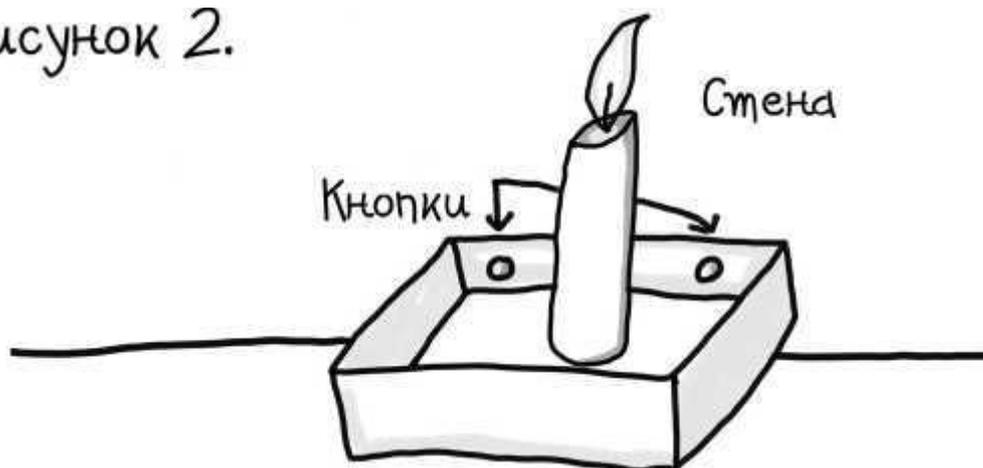
Популярный автор и ученый Даниэль Пинк пишет о противостоянии между внутренними и внешними наградами в исследовании под названием «Задача со свечой». Она показывает, что происходит, когда людям нужно решить задачу либо ради самого решения, либо чтобы получить вознаграждение за самый быстрый результат. Участников эксперимента разделили на две группы, затем им дали несколько предметов: свечу, коробку с канцелярскими кнопками и коробку спичек. Затем им было поручено прикрепить свечу к стене таким образом, чтобы воск не капал на стол. (См. рис. 1.)



Ключ к решению задачи заключался в том, чтобы выйти за рамки функциональной фиксации, о которой мы говорили в главе 7. Участники должны были увидеть в коробке нечто большее, чем контейнер для кнопок; им нужно было увидеть в ней подсвечник. (См. рис. 2.)

Для решения этой задачи необходимо детское мышление.

Рисунок 2.



Участникам из первой группы сказали, что время будут засекают только для того, чтобы увидеть, как быстро они найдут решение. Во второй группе предложили денежное вознаграждение тому, кто быстрее всех решит задачу. Исследователи обнаружили, что группа, которой обещали вознаграждение, потратила почти на три с половиной минуты больше на решение задачи, нежели группа, у которой не было дополнительного стимула.

Пинк считает: «Награды по своей природе, как правило, сужают фокус внимания». В результате они часто создают собственную форму функциональной фиксации. Результаты исследования показали, что, хотя вознаграждение может выступать действенным стимулом для рутинных задач, оно подавляет креативность в случаях, когда задачи требуют гибких решений или концептуального мышления. Пинк считает, что нужно пересмотреть наш подход к мотивации, тем более что сегодня выполнение рабочих обязанностей зачастую требует от нас творчества. Также он предлагает пересмотреть принципы мотивации, основанной на «теории самоопределения», или ТСО. Пинк утверждает, что независимая мотивация часто бывает более эффективной в творческой работе, чем мотивация вознаграждения.

Согласно теории самоопределения, у людей есть врожденное стремление определить ход своей жизни. Когда это стремление реализуется, люди становятся более счастливыми и творческими, они живут более насыщенной жизнью.

Первая группа в эксперименте использовала иммерсивную мотивацию. Участники не думали о результатах, мнении других людей или соответствии чьим-то ожиданиям. В идеале иммерсивная мотивация – это чистый, почти духовный процесс, позволяющий новой мысли воплотиться мгновенно, независимо ни от каких факторов, только благодаря радости творения. Это суть работы в «песочных часах», тот волшебный миг, когда вы настолько погружаетесь в свое дело, что время теряет всякий смысл (см. главу 8). Не случайно эффект песочных часов так часто встречается у маленьких детей. Находиться в этом творческом пространстве, с его свободой и возможностями, означает пережить по-детски волшебный опыт.

Вторая, менее успешная группа участников эксперимента руководствовалась внешней мотивацией. В подобных случаях мы постоянно помним о потенциальных наградах, даже находясь в творческом процессе. Легко проследить, как внимание к результату может притормозить нашу креативность.

На опыте собственной работы я заметил, что мысли об успехе или неудаче (снова эти два слова) какого-то проекта очень быстро заглушают мои творческие порывы. Когда волна вдохновения сбивает с ног, высвобождается сила и энергия. Представьте, что иммерсивная мотивация – это волна. Проблема в том, что очень сложно, даже невозможно, предугадать, когда эта волна нахлынет.

Такая аналогия вполне уместна. Радость серфинга отчасти состоит в непредсказуемости волн. Важно быть в нужном месте в нужный момент в правильном расположении духа,

чтобы использовать их энергию. В идеале во время выступлений на сцене я в каком-то смысле отстраняюсь от того, что делаю. Это невероятное чувство – петь и играть, не думая о том, кто находится в зале, кто внимательно следит за твоей игрой. Я будто парю над музыкой, становлюсь слушателем, а не исполнителем. Затем, без предупреждения, я начинаю осознавать звучание каждой ноты, то впечатление, которое музыка производит на аудиторию. Так я переключаюсь на внешнюю мотивацию, ориентированную на результат. Тогда мой ум переключается на мысли о том, насколько «успешно» я передаю музыку, и я перестаю быть просто ее проводником.

Секрет в том, чтобы понять: все накатывает волнами. Нужно научиться радоваться разным волнам, как маленьким и легким, так и огромным трудным. Самое сложное во всем этом – находить радость, пока ждешь волну.

## Неспетая песня

В 1988 году, всего через месяц после нашей свадьбы, жена присоединилась ко мне в туре нашей группы по Центральной Азии, который организовал мой тогдашний менеджер. Моя звукозаписывающая компания *Island*, ее президент и мой друг, ныне покойный Лу Маглия, очень настаивал, чтобы я играл в таких местах, как Кливленд, где я мог продвигать свой альбом. Но я, конечно же, выбрал Узбекистан.

Там мы с женой познакомились с этномузыковедом, который последние несколько лет изучал отдаленное восточноафриканское племя. Он наблюдал за их ритуалом, включающим музыку и пение. Когда племенные старейшины пригласили его присоединиться, он сказал им, что не умеет петь. Вроде ничего странного. «Я не пою» – вы слышите эту фразу постоянно, и ее смысл прост; люди просто не поют. Но в этом конкретном племени мысль, что кто-то не поет, была буквально непостижима. Это не был вопрос языка. Наш этномузыковед мог свободно разговаривать на диалекте суахили этого племени. Они не понимали смысла, стоящего за этими словами. В этом племени выбора петь или не петь не существовало. Это было все равно что сказать, что вы не дышите или что у вас кровь не течет. Западный мир выносит творчество, и, в частности пение, за границы нормального человеческого взаимодействия. В нашей культуре есть пение, но только в особое время и в определенных условиях. Исполнение «В лесу родилась елочка» или «Калинки-малинки» на рабочем месте будет считаться поведением психически неуравновешенного человека. С другой стороны, члену этого племени показалось бы странным петь ради похвалы, или, наоборот, бояться этого простого и естественного действия.

Вот история женщины, чей страх на некоторое время преградил ей дорогу к пению. Познакомьтесь с Нэнси Питерс.

Нэнси – красивая и умная женщина. Она инженер-строитель и мама, к ней обращаются за мудрыми, непредвзятыми советами. По ее собственным словам, она «примерная девочка»: всегда хорошо себя вела, получала пятерки в школе и помогала мыть посуду.

Однако Нэнси считает себя далекой от творчества. Все творческие роли в семье взяла на себя ее старшая сестра, оставив Нэнси место разумного и надежного человека. «Я всегда хотела петь, – говорит она, – но я боюсь петь на публику». И тем не менее она мечтала записать песню Эл Грина «Устал быть одиноким» (*Tired of Being Alone*) в профессиональной студии и подарить ее своему мужу Грегу на сорокалетие. Мне это казалось довольно простой, ясной идеей, но для Нэнси все было совсем иначе. Поэтому я попросил ее описать себя с точки зрения творчества.

«Думаю, мне нравятся творческие вещи. Но я не считаю себя креативной в плане создания чего-то нового. В нашей семье творческая жилка у Эллен. Это моя старшая сестра». Нэнси объяснила, что образ творческой личности принадлежал Эллен с самого начала: «Она креативна во всем, за что ни возьмется; у нее всегда была творческая энергия, стремление реализовать свою идею, которых мне как раз не хватает».

Когда я попросил Нэнси вспомнить, создавала ли она сама когда-нибудь что-либо творческое, она поколебалась, прежде чем сказать: «Я могла написать хорошее сочинение и получить отличную оценку. Но дома мне бы просто сказали: «Да, молодец», а вот когда

Эллен приходила домой и рассказывала о своих достижениях, это вызывало гораздо больше энтузиазма. Не то чтобы я не могла хорошо что-то выполнить, просто мне всегда не хватало чего-то особенного... таланта или той самой креативности».

Как мы теперь знаем, чувство, что мы не обладаем необходимыми творческими способностями – это лишь наше восприятие, которое почти всегда ошибочно в том или ином смысле. Я спросил Нэнси, может ли так быть и в ее случае. «Я думаю, – сказала она, – что из-за того, что моя сестра была на три года старше, у нее уже было преимущество. На ее фоне я автоматически попала в разряд хороших учеников, примерных девочек и лучших маминых помощников».

Удивительно, как сильно мы бываем привязаны к отрицательным мнениям о себе независимо от того, насколько они справедливы. Спустя годы после того, как Нэнси выросла и переехала в Калифорнию, чтобы начать карьеру, один из коллег сказал ей: «У тебя классное чувство юмора». Нэнси подумала: «Погоди-ка, чувство юмора? У меня же его нет». Впервые она столкнулась с тем, что люди видят ее не в сравнении с сестрой, а как человека, кардинально отличающегося от того, кого она привыкла ежедневно видеть в зеркале. Один приятный комментарий будто полностью снял негативный багаж прошлого.

Я поинтересовался, откуда у Нэнси родилась идея записать песню для мужа. «Во-первых, – сказала она, – нужно понимать, какое значение музыка имела у нас дома. Это был один из способов провести время вместе. Например, когда мои двоюродные братья и сестры приезжали на День благодарения, мы усаживались все вместе после ужина, отчим доставал банджо и гитару, и они с дядей начинали играть, а мы подпевали и разговаривали... все пели, и не важно, есть у тебя голос или нет. Это было не выступление, а общение в тесном семейном кругу. А вот сценическая сторона пения меня очень пугает».

Когда начали этот разговор, Нэнси считала, что не готова начать процесс звукозаписи. «У меня совсем не тот уровень, – сказала она. – Я не могу сейчас пойти в студию. Боюсь увековечить запись, на которой звучу отвратительно. Я постоянно думаю: «Ты так разочаруешься, что больше никогда не будешь петь».

Когда я спросил Нэнси, откуда появилось такое восприятие ее собственного голоса, она сказала: «Это голос моей мамы, и я думаю, что она мой самый большой-защитник, но в то же время и самый большой критик. Если бы ей не понравилось, как я спела, или не понравилось что-то на этой записи, это убило бы всю радость. Я бы, наверное, навсегда перестала петь».

Казалось, Нэнси погрузилась в свои мысли. «Возможно, все дело в любви. Может быть, все просто. Когда я получаю хорошие отзывы, то чувствую уверенность, и чувствую себя любимой. Когда этого не происходит, то все наоборот. Сейчас прояснилось одно обстоятельство: страх выступления существует только в моей голове. Я думаю, что смогу контролировать этот страх... По крайней мере, для того, чтобы записать одну песню для Грега».

Нэнси долго откладывала, но затем, меньше чем за неделю до дня рождения мужа, она предприняла конкретные шаги в настоящем времени, и наконец записалась в студию. Один звонок от звукорежиссера дал ей достаточную внешнюю мотивацию, и она записала соул-версию песни «Устал быть одиноким». Поняв, что только собственные негативные мысли мешали ее природной любви к пению, Нэнси смогла использовать свое заново открытое увлечение, чтобы обуздать силу иммерсивной мотивации.

Грег был растроган (говорят, до слез), а Нэнси буквально переписала сценарий своей жизни. Она говорит: «Мне стало намного комфортнее видеть в себе пусть не величайший талант в мире, но человека, который может свободно заниматься творчеством. Для меня это очень важно».

## Открывалка для ума 14: возвращение



Следующее упражнение я делаю почти каждый день с пятнадцати лет. Это мощный инструмент, который позволит вам контролировать вашу общую тревожность. Когда вы управляете собственным беспокойством, шансы испытать иммерсивную мотивацию вырастают в разы.

Для начала вам нужно выбрать случайную короткую фразу – что-то вроде «яблоки кислые» или «мыши быстро бегут». Выберите произвольную комбинацию слов примерно такой длины; фраза может быть любой. Некоторым удобнее произносить фразу, которая их успокаивает или поощряет.

Затем сядьте поудобнее и аккуратно положите руки на бедра. Медленно вдыхайте через нос и выдыхайте через рот, как будто вы дуете через соломинку. Почувствуйте свое дыхание, как воздух наполняет диафрагму и медленно выходит, когда вы выдыхаете. (Вы заметите, что живот поднимается и опускается с каждым вдохом.) Продолжайте делать упражнение в течение одной минуты.

Теперь вместо того, чтобы просто выдохнуть, замените ваши выдохи выбранной вами фразой, вытягивая каждый слог настолько долго, насколько позволяет дыхание. Помните: вдох через нос, выдох через плотно сжатые губы. Чем медленнее, тем лучше. Не забудьте проговаривать каждый слог во фразы «Яблоки кислые» на выдохе.

Яяяяяяяя... блооооооооо... киинииинии... киинииинии... слыыыыыы... еееееее...

Повторяйте в течение пяти минут. Вы забудете свою фразу. Не волнуйтесь, когда это поймете. Просто продолжайте повторять. Если получится, попробуйте повторять в течение семи минут, а через несколько дней увеличьте время до десяти минут.

Если вы считаете, что это упражнение очень похоже на медитацию, то вы правы. (Только никому не говорите!) Поскольку многие люди относятся к медитации с предубеждением, считая ее слишком сложной или странной, я переименовал и упростил это упражнение так, чтобы ему можно было научиться за шестьдесят секунд.

Для чего оно? В дополнение к снижению стресса, что полезно для здоровья, оно, как я уже упоминал, открывает вам путь к творчеству. С помощью этой техники в вашей копилке вы будете знать, как эффективно управлять эмоциями, которые выходят из-под контроля.

По словам Чарльза Л. Райсона, доктора медицинских наук в Школе экологии человека при Университете Висконсина в Мэдисоне, у людей, регулярно занимающихся медитацией, наблюдается общее «сужение внимания, которое исключает воздействия внешнего мира и успокаивает тело». Доктор Райсон провел исследование, которое показало, что медитация улучшает как физическую, так и эмоциональную реакцию на стресс. В исследовании люди, которые регулярно медитировали в течение шести недель, показали «меньшую активизацию иммунной системы». Это означает, что они достигли такой степени расслабления, когда для борьбы с болезнями их иммунной системе не приходится напрягаться так сильно, как иммунитету немедитирующих людей. Доктор Райсон также обнаружил, что люди, регулярно занимающиеся медитацией, имеют менее выраженную эмоциональную реакцию в ситуациях стресса. Для тех из вас, кто все еще задумывается, какую пользу может принести медитация, я приведу один интересный пример:

Мунишри Айчичандра Сагарджи, молодой индийский монах, обладает сверхъестественной памятью. Недавно на стадионе «Сардар Валлабхбай-Патель» в Мумбае он удивил толпу из шесть тысяч человек. Его выступление было частью кампании по продвижению медитации среди детей школьного возраста для развития умственных способностей, как это делали монахи в Индии на протяжении многих веков. С раннего утра до полудня участники аудитории выходили на сцену по одному, чтобы передать молодому монаху случайный предмет, рассказать сложную математическую задачу или фразу на одном из шести языков. Ему нужно было запомнить около пятисот информационных единиц. Мунишри тихо медитировал, принимая все, что ему предъявляли, а наблюдатели в толпе записывали каждую вещь или фразу. Позже в тот же день, когда солнце близилось к закату, монах открыл глаза и спокойно перечислил все пятьсот наименований. Он перечислял их в правильном порядке, и толпа была в восторге.

### **Применение**

Это упражнение идеально подходит для успокоения. Предположим, что вы студент юридического факультета и собираетесь сдавать выпускной экзамен. Конечно, вы будете волноваться; экзамен во многом определяет ваше будущее. Выполните это упражнение накануне экзамена или, если у вас есть время, непосредственно перед экзаменом – это поможет восстановить эмоциональное равновесие.

## **Обзор четвертой части**

**В третьей части** вы узнали некоторые конкретные способы воплощения мечты в жизнь. Но начало любого дела может привести к неопределенности, и в последнем разделе мы рассмотрели, как наше мышление строит неожиданные препятствия на пути к цели. Чтобы лучше справляться с негативными мыслями, вы сделали следующее:

- Написали заявление «Признание есть знание» и взяли на себя ответственность за болезненный этап своей жизни, в котором вы ранее обвиняли кого-то другого или что-то другое. Это признание похоже на стирание многолетнего слоя пыли с фоторамки. Теперь вы лучше видите не только свое прошлое, но и новые аспекты будущего.

- Вы написали освободительное письмо. Если отнестись к написанию серьезно, это письмо поможет не только определить, чего вы хотите достичь, но и обнаружить те вредные привычки, от которых нужно избавиться для достижения цели.

- В упражнении «Управляйте своим вниманием» вы смогли сосредоточиться на одной небольшой, ранее незамеченной детали вашего быта, игнорируя привычную избирательность внимания. Чтобы проверить себя (и свое новое состояние гипервнимания), вы пошли еще дальше: выбрали случайные фразы из газеты и сделали их названиями песен. Вы поняли, что

независимо от того, где вы находитесь, вас повсюду окружают источники творческого вдохновения, к которым можно прикоснуться. Нужно просто оглядеться вокруг и начать.

- Наконец, в упражнении «Возвращение» вы позволили своему сознанию поблуждать, одновременно сохраняя связь с исходной точкой. Польза этого простого упражнения намного превосходит усилия, которые вы прикладываете. Тренируясь мысленно возвращаться к исходной точке, вы научитесь контролировать свои мысли. Это особенно полезно для подавления беспокойства. Представьте, как здорово было бы найти мозговой рычаг, с помощью которого вы могли бы в любой момент выйти из состояния нервозности и отладить внутреннюю систему вознаграждений. Именно это вам поможет сделать упражнение «Возвращение». И одна только мысль, что вы на это способны, уже будет вас поддерживать.

Я предлагаю вам задуматься о том, как вы можете применить эти новые навыки для достижения любой творческой цели, и в каких обстоятельствах они будут вам полезны. Вы еще только начинаете свой проект или уже на полпути к завершению? Вы попали в болото апатии или были настолько завалены делами, что не нашли времени для работы над важной идеей? Теперь у вас есть набор инструментов, которые можно применить в разных ситуациях, и вы научились лучше распознавать эти ситуации. Вы можете использовать эти инструменты уже сейчас, чтобы сделать первые шаги к воплощению своей мечты.

Вы готовы искать разные способы, чтобы сохранить вашу мечту и подогреть энтузиазм. А эти навыки необходимы вам потому, что каким бы сильным ни было ваше желание, Борис со своими саботажниками всегда готов попробовать новую тактику и ударить по тормозам.

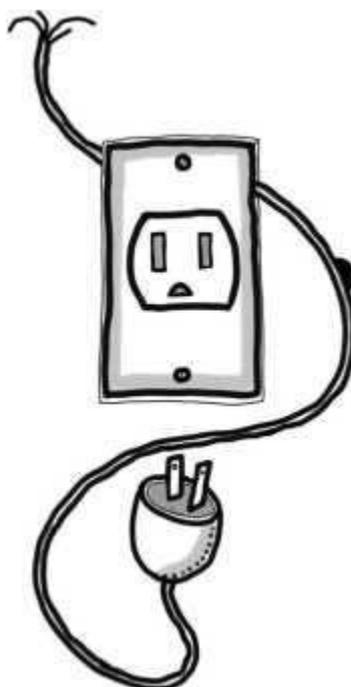


## Часть пятая Созидание

Мечта умирает не потому, что в ней нет истины. Она умирает, потому что ты ее не вскармливашь.

*Сьюзи Кливенгер*

### Глава 15 Отключиться от сети



### Прекратите упиваться негативом

В заключительных трех главах я поделюсь несколькими идеями, которые можно назвать настройками на гипотетическом навигаторе по Млечному Пути. Эти идеи помогут вам напитать вашу мечту и не сбиться с намеченной дороги. Но прежде всего позвольте представить вам Бонни Роxm.

Бонни от природы была худенькой. В день свадьбы она весила всего лишь 52 килограмма, но после рождения детей и с приближением менопаузы набрала вес и с трудом могла себя узнать. Будучи очень активной женщиной, и, как она сама говорила, рискованной, Бонни не только мечтала вернуть себе прежнюю форму, но и разработала четкий план действий для похудения. Этот план стал залогом ее успеха: она сбросила двадцать три килограмма и уже три года держит форму.

Меня всегда интересует, что заставляет людей делать первые шаги на пути к мечте, и случай Бонни не стал исключением. Я спросил у нее, с чего все началось.

«Что ж, – сказала она, – я всегда была худой. Худенькая версия меня по-прежнему сидела внутри 23-х лишних килограммов. Однажды я поняла, что больше не хочу быть пышкой». Бонни попробовала программу под названием «Худеем правильно», но та не сработала. Я был удивлен, что она не впала в депрессию после первой безуспешной попытки. Интересно, что придало ей сил? «Во-первых, – сказала она, – я люблю рисковать. Мне кажется, что все мы росли в так или иначе проблемных семьях, но моя семья переходила все границы. Родители сами были еще наполовину детьми и пытались найти себя. Они отдали меня на милость моей собственной рассудительности. Думаю, что отсутствие внимания с их стороны сделало меня более независимой».

Вместо того чтобы рассматривать свои детские переживания как отрицательный опыт, Бонни смогла увидеть в них и нечто положительное. С помощью визуальных, текстовых и творческих приемов она смогла сосредоточиться на своей цели. Вот один из них: «Я представила себе двух женщин, – сказала она, – первую женщину с идеальным телом, а вторую – непривлекательно грузную и толстую. Я сравнила эти две картинки и подумала: “Прости, Бонни, но со вторым вариантом нам не по пути”».

Бонни постаралась применить позитивный подход: «В последнее время я внимательно слушаю и замечаю, когда кто-то благодарит меня за работу или делает комплимент. Я учусь принимать похвалу и благодарность, потому что именно эти сигналы нужны моему мозгу. Научиться любить себя очень сложно, крайне сложно, но жизненно необходимо».

**Спонсор рекламы – ООО «Безумно опасаясь риска и**

## слабостей»

Доктор Дэвид Фишман – известный автор и инженер-строитель. Он написал пять книг, в том числе «Тайна семи семян: притча о лидерстве и жизни». Среди многих важных статистических показателей, которые он приводит, можно отметить такой: к 10 годам среднестатистический ребенок на Западе видит более миллиона рекламных объявлений. Дания, пишет доктор Фишман, в одном из последних исследований была названа европейской страной с самым счастливым населением. Интересно, что это также страна с наименьшим количеством рекламы. Неспособность отключиться от рекламы и средств массовой информации в целом часто заполняет нас пустотой, мы забываем, что нас вдохновляет, что заставляет взаимодействовать с миром. Прикованные к светящимся цифровым экранам, мы продолжаем считать себя менее успешными, чем эта женщина с идеальной грудью и блестящими волосами; ниже классом, чем этот мужчина с BMW; хуже, чем эта семья с ровными белыми зубами и самым большим домом на всей улице.

Чем больше времени мы проводим, уставившись в мониторы, тем больше мы подкрепляем идеи о собственных недостатках. Очень важно одинаково хорошо уметь пользоваться технологиями и отключаться от них, особенно если учесть, что мы стоим лишь на пороге технологического прогресса.

Я приверженец идеи, что нужно регулярно откладывать все девайсы. Я соблюдаю еврейский Шаббат, в течение которого запрещено использовать технику. И хотя я не утверждаю, что строгие правила Шаббата подходят большинству из нас, соблюдение некоторых его принципов было бы полезно всем. С практической точки зрения, существует тридцать девять видов труда, которые запрещены в субботу. Список включает использование денег, разжигание огня, посадку растений, внесение в дом предметов из общественного места, шитье, приготовление пищи, завязывание узлов, скрепление вместе двух вещей и письмо. Со временем каждый из тридцати девяти запретов был изменен, чтобы охватить явления, которые не существовали раньше.

Например, езда на автомобиле с двигателем внутреннего сгорания – это нарушение запрета на разжигание огня; а использование любой замкнутой электрической цепи— нарушение правила о двух скрепленных вещах. Этот последний запрет накладывает табу на все сотовые телефоны, компьютеры и телевизоры в течение двадцати пяти часов Шаббата.

Недавно я участвовал в творческом симпозиуме в Сан-Франциско. Одним из докладчиков был Билл Уошек, бывший главный редактор журнала Wired. До симпозиума у нас с Биллом была возможность поговорить об отказе от технологий и о том, как ритуалы Шаббата отражают очень важный аспект самой технологии, о котором мы часто забываем: возможность ее отключить. Отключить не просто один раз в год или на несколько минут в день, а регулярно и систематически. Билл заметил, что этот ритуал относится не к какому-то далекому прошлому, а к современному, постмодернистскому представлению о взаимодействии человека с технологией.

**НА МАСТЕР-КЛАССАХ** я часто прошу участников написать телефонное письмо на смартфоне («Открывалка для ума 5»). Всего пару лет назад мне требовалось специально просить людей взять на мастер-класс телефоны. Сегодня эта просьба звучит так же абсурдно, как просьба прихватить с собой печень. И хотя я твердо верю, что как изобретение смартфон может быть самой невероятной вещью из когда-либо созданных на планете, я также знаю, что смартфон превратил нас в настоящих киборгов, людей, чьи способности усовершенствованы технологией. Настоящая опасность заключается в том, что по мере того как мы продвигаемся все глубже и глубже в мир технологий, многие из нас, а может, и большинство из нас, теряют способность жить без них.

В чем же проблема, спросите вы, если мы станем пользоваться «преимуществами» киборгов? На ум приходит множество причин: потеря связи с простыми человеческими

переживаниями, такими как беседа, уединение, любовь, близость и восхищения природой. Но главная проблема – это цена. Я не говорю о стоимости наших устройств. Я говорю о том, что каждая коммуникационная технология, похоже, также является платформой и движущей силой рекламы, а почти любая реклама сообщает нам о наших недостатках. Неудивительно, что под постоянным натиском информационного потока, транслирующего мысль о том, что мы неполноценны, пока не купим А или не станем Б, мы потеряли связь со своим творческим духом.

Каждый раз, когда мы используем поисковик, слушаем Spotify или смотрим видео на YouTube, нам что-то продают, и в 99,999% случаев нам это не требуется и даже не хочется. Маркетологи отслеживают каждое нажатие кнопки на нашей клавиатуре и все больше и больше узнают не только о наших мечтах, но и о наших страхах.

Отстраняясь от негативных идей и источников информации, которые говорят нам только о наших недостатках, мы отчасти избегаем попадания в мыслительный ступор. Для этого нужна стратегия, план противодействия многомиллиардной индустрии, которая существует отчасти для того, чтобы сбить нас с толку, расслабить и подмять под себя, сделав восприимчивыми к тому, что нам хотят продать.

Я ни в коем случае не луддит<sup>[2]</sup> и не приверженец теории заговора. Я просто знаю, что есть экономические силы, которые работают по своим правилам и обладают собственной властью – властью, которую мы должны понять, если хотим воплотить свои личные мечты в жизнь. Если мы найдем способ регулярно отключаться от электронных устройств, то нам будет легче понять, как эта власть устроена и как обратить ее себе во благо.

Ваша главная задача состоит в том, чтобы увидеть, как технологии вторглись в вашу жизнь и жизнь ваших близких. Чтобы осознать это, нужно сделать шаг назад, глубоко вдохнуть, а затем объективно взглянуть на отношения между вами и этой непрерывно растущей силой.

### **Открывалка для ума 15: отключение во имя подключения**



За две минуты выберите день на этой неделе для четырехчасового технологического «голодания» (не включая время сна). Во время этого поста вы не будете пользоваться:

- телефоном или смартфоном
- электрическим светом
- электронной почтой
- компьютером
- радио

музыкальным проигрывателем  
 машиной  
 зажигалкой  
 электрогитарой  
 камерой  
 микроволновкой  
 электрическим консервным ножом...

В общем, любой технологией, которая была изобретена, начиная со второй половины XVIII века. Почувствуйте эти четыре часа. Если для вас это слишком много, сократите время. Если поймете, что можете обходиться без девайсов еще дольше, прекрасно. Секрет в том, чтобы сделать «голодовку» частью вашего еженедельного расписания, вписать ее в ритм жизни и оставить больше времени на вещи, которые не так дорого вам обходятся: совместные завтраки и ужины, любовь, общение и близость – на создание настоящих воспоминаний с близкими людьми.

### Применение

Этот совет, по сути, не является упражнением; это стиль жизни. Представьте, что вы учитель начальной школы, и вам каждый вечер полагается сделать план уроков на следующий день. Выполняйте эту «открывалку» хотя бы раз в неделю, и ваши скрытые творческие способности обязательно проявятся. Возможно, идеи, которые всплывут у вас в голове, возникли благодаря телевизору или интернету. Я вовсе не хочу сказать, что новые технологии не могут служить отличным источником для творчества. Но регулярные технологические «голодовки» дадут вам возможность собрать и оформить ваши идеи. Нельзя постоянно поглощать информацию. Чтобы родилась идея, поток информации нужно временно приостановить. Освобождая в сознании пространство для новых и смелых идей, мы помогаем самим себе бороться с негативным мышлением. Негативные мысли больше не будут единолично править нашим сознанием; им в кои-то веки придется конкурировать с вашими позитивными мыслями! Особенно подходящее время для этого упражнения – когда вы чувствуете такую усталость, что отказ от технологий кажется невозможным. Это верный признак того, что пора ненадолго отключиться.

## Глава 16

### О пазлах и единомышленниках



## Как успех и провал вашей идеи зависят от системы поддержки

Ваша группа поддержки – это люди (возможно, всего один человек), которые будут хорошими слушателями, спасательным отрядом или целым фанатским сектором, болеющим за вашу мечту. Их помощь особенно ощутима, когда ваш энтузиазм ослабевает. Окружить себя группой поддержки означает обеспечить свой успех, и, если у вас еще нет группы друзей, которые с огнем в глазах поддерживают вас в новых начинаниях, вы можете найти их практически в любом городе мира с помощью интернета. Если вам нравится вязать, то запишитесь в группу по вязанию недалеко от дома. Вы можете найти группы любителей классической музыки, мастер-классы для писателей и краснодеревщиков, форумы парашютистов или киноманов. Творческие люди всегда находятся в поиске новых идей и единомышленников. Хотя мысль обеспечить себя поддержкой не нова, я обнаружил, что почти все люди, сомневающиеся в своих силах, упускают из виду этот простой шаг. Я ни разу не видел, чтобы кто-то смог полностью реализовать свои идеи без помощи других.

### Собранный пазл

Последней героиней этой книги станет Дебби Голд, на редкость бесстрашный новатор и человек, который многое приобрел благодаря поддержке близких. Дебби была организатором концертных туров для целого ряда рок-исполнителей, начиная с Грэйтфул Дэд (*Grateful Dead*) и заканчивая Бобом Диланом. После многих лет, проведенных в разъездах, она придумала себе работу, которая никогда до этого не существовала. Она стала первым человеком, который выступил в роли агента не для рок-групп, а для звуковых инженеров и продюсеров. Я познакомился с ней, когда работал с одним моим хорошим другом, ныне покойным продюсером и инженером Доном Смитом, на счету которого хиты Тома Петти, U 2 и Роллинг Стоунз.

Поскольку музыкальный бизнес уже в то время двигался в сторону нынешней нестабильности, Дебби знала, что ей придется снова искать себя в профессиональном плане. Ей пришла в голову совершенно неожиданная, но крайне удачная в плане ее навыков и специализации идея. Она была предельно простой, из разряда как-я-сам-об-этом-не-догадался (что уж тут сказать, мы не догадались, а она догадалась). Она создала популярную серию пазлов с обложками пластинок известных музыкальных исполнителей – Джимми Хендрикса, Джонни Кэша, Грэйтфул Дэд и других – под названием *RedisCover*<sup>[3]</sup>. Это была простая и оригинальная идея.

Подобно тому, как Дебби обнаружила скрытую ценность, казалось бы, никому не нужных и устаревших обложек виниловых пластинок, она обнаружила скрытую ценность своего опыта и поддержки множества людей. Один человек особенно активно подбадривал Дебби на пути к ее цели, делился мнениями и конструктивной критикой. Конечно, идея Дебби была простой, но подумайте о том, сколько труда она вложила, чтобы ее осуществить. Лицензионные соглашения, вопросы прав интеллектуальной собственности, правопреемники, юристы...и так далее и так далее. Вот рассказ о том, как она достигла успеха и какую роль в этом сыграла ее группа поддержки.

Дебби сама удивлялась, как ей в голову могла прийти эта идея с пазлами. Она считала, что никогда не станет заниматься подобными вещами. Но, оценив свой многолетний опыт работы – организация рок-туров, представление продюсеров, кастинг участников групп и все остальное, – она начала видеть смысл в этой задумке. Она говорит: «Я человек идеи». Я спросил Дебби, что это значит, быть человеком идеи? «Я сделала то, что никто до меня не делал, – сказала она. – Я знала, что Дэвид Геффен ищет продюсера для своей группы. И только после того, как я нашла ему нужного человека, я осознала: «Минуточку, ведь это отличная идея, чтобы продюсеров представлял агент». Это было сделано впервые, и за мной потом многие ходили по пятам и просили найти им продюсеров. Я в буквальном смысле слова это выдумала. Главное – это смелость».

Мы по опыту знаем, что всегда найдется кто-нибудь, кто начнет критиковать нашу новаторскую идею, и мне стало интересно, какой стратегии придерживалась Дебби, чтобы противостоять скептикам все эти годы, как она справлялась с эмоциональными ударами?

«Во-первых, -сказала она, – всегда есть риск, что кто-то не воспримет тебя всерьез или не станет слушать, поэтому очень важно следовать своим инстинктам и помнить, что у тебя есть собственный голос. Когда я начинаю в себе сомневаться, на ум часто приходит мысль: «Раз это такая хорошая идея, почему же никто раньше этого не сделал?»»

Скольким из нас в голову приходили великолепные идеи, такие как у Дебби? Возможно, они появлялись рано утром, сразу после сна, и улетучивались к тому моменту, как нужно было выходить из дома? Одной из причин, по которой Дебби удалось не забросить свою идею, была та энергия, которую ей давала группа поддержки. Дебби пришла со своей еще только зарождающейся задумкой к хорошему другу Бобу Вейру, гитаристу группы Грэйтфул Дэд, и получила от него подбадривающие отзывы. После этого она периодически встречалась с Вейром, чтобы обсудить новые детали проекта.

Он оказал ей необходимую поддержку, а также помог разработать четкий план действий. «День, когда я держала первый пазл в руках, показался мне волшебным. Я во всей полноте ощутила силу собственного воображения», – рассказала она мне.

Я уверен, Дебби прекрасно понимает: всем нам время от времени приходят мысли о том, как что-то могло бы быть. Но она также знает, что большинство людей не могут реализовать эти мимолетные видения.

Когда мы закончили разговор, она отложила кусочки пазла, которые держала в руках, и ненадолго задумалась, прежде чем сказать: «Мне кажется, для того чтобы довести дело до конца, главное – это научиться отсекаать весь негатив, который мы копили в себе долгие годы. В детстве мы считаем себя умными и смело доверяемся интуиции. Мы постоянно делаем что-то творческое, например, разговариваем с невидимыми людьми; мы верим в огромное количество разных вещей. А потом нам говорят: «Когда ты уже наконец вырастешь. Не будь как маленький. Не делай того, не делай этого». Я считаю, что нам нужно научиться слушать эти голоса. Мы должны научиться снова доверять себе и окружить себя людьми, которым тоже можно довериться и которые поддержат наши идеи».

### **Соберите свою группу поддержки**

Когда я потерял работу в сериале «Кости», то начал регулярно встречаться со своей личной группой поддержки, чтобы отогнать мысли о собственной неполноценности. Эта группа поддержки состояла из десяти проверенных друзей, успешных людей, которые считали, что их лучшие творческие годы уже позади. Сказать вслух, что вы чувствуете себя немного потерянным, или староватым, или даже бесполезным, невероятно сложно. Нам нужны наши супруги, друзья, дети, клиенты, родители и начальники, чтобы подогреть нашу веру в то, что у нас все хорошо.

Зачастую мы так талантливо изображаем, что «у нас все под контролем», что сами умудряемся в это поверить, и вот здесь-то и начинаются проблемы. Мы вводим в заблуждение окружающих нас людей, чтобы защититься, а затем, сами того не замечая, обманываем и самих себя. И тогда мы становимся настолько потерянными, что даже не понимаем, что потерялись. Наша группа поддержки оказывает огромную помощь тем, кто чувствует себя отчужденным, отстающим от всего мира, где возраст больше тридцати считается символом позора. Мы выступаем в качестве личных советников друг для друга, в основном слушаем, даем редкий совет и продолжаем слушать дальше. Я знаю, это звучит немного странно и, может быть, даже эгоистично, учитывая все мировые проблемы, но и наши трудности далеко не маленькие. У всех нас есть семьи, которые нужно обеспечивать, люди, которые зависят от нашей уверенности в себе и способности творить. Группа поддержки помогает нам вновь достигнуть уже забытого состояния энергичности, творческого порыва и вдохновения.

Также мы помогаем друг другу выходить из зоны комфорта. Я, например, пошел обучаться танцам. Моя жена, да и многие другие люди, говорили, что я никудышный танцор. Несмотря на это, недавно я записался на класс танго и впервые понял, что если захочу, то после продолжительных тренировок смогу однажды продемонстрировать танец, который не

опозорит весь человеческий род. Но дело в том, что в моем возрасте я уж не против иногда выставить себя дураком.

Главное – не бояться неловкости. Именно благодаря этому качеству мы сумели развить все наши навыки. Ни один ребенок не сыграет на гитаре, не ударит боксерскую грушу, не бросит баскетбольный мяч в корзину идеально с первого раза. Просто в юности никто не ожидает от нас совершенства. Но где-то на жизненном пути, получив определенную долю похвалы, мы теряем свою прекрасную и трогательную способность ошибаться.

И вот что группа поддержки делает лучше всего: помогает людям не бояться совершать ошибки. А благодаря ошибкам мы освобождаемся от страха несовершенства и находим радость. Она приходит от открытия новых возможностей. Когда мы их видим, в нас просыпается неуловимое и очень свойственное людям чувство под названием надежда. И я хочу спросить вас, существует ли большая радость, чем радость от возрождения надежды?

Вот с чего можно начать: позвоните другу и попросите совета. Все любят раздавать советы, и это отличный способ сломать лед и перевести ваш разговор на более глубокие темы. Начните диалог, выходящий за рамки разговоров о погоде, или, что еще хуже, оглашения бесконечного списка жалоб. Поговорите о перерождении, о том, как перестать заикливаться на себе и начать помогать другим. Поговорите о своих детских желаниях и мечтах, а также о реальных практических шагах, которые вы можете сделать сегодня, чтобы к ним приблизиться.

Если вы все еще задаетесь вопросом, почему группа поддержки необходима для воплощения ваших идей в жизнь, подумайте вот о чем: Фонд Поддержки (The Posse Foundation), американская организация, оказывающая помощь старшеклассникам при поступлении в вузы, помогла множеству абитуриентов, не имеющих таких возможностей, как дети из богатых семей. С 1989 года стипендиаты фонда, многие из которых родились в неблагополучных городских районах и вряд ли поступили бы в университет, были приняты на полный четырехлетний курс обучения. Значительный успех Фонда состоит в том, что 90% их стипендиатов не только поступают, но и заканчивают вуз, хотя в крупных американских городах лишь 10% студентов не бросают учебу. Большая часть работы фонда осуществляется с помощью индивидуальной программы наставничества, которая помогает студентам сохранять мотивацию и не терять связь с реальностью.

### **Внешние саботажники-внешний негатив**

Хотя группа поддержки очень важна для осуществления ваших целей, делиться ими с другими людьми нужно осторожно, особенно на ранних стадиях. Зарождающиеся идеи хрупки, как паутина, и особенно восприимчивы к негативной обратной связи. Борис и так готов наброситься на новые замыслы и цели, и если кто-то посторонний ему поможет, надежды на их выживание почти не останутся. Я поделюсь письмом одной из моих читательниц, столкнувшейся с этой проблемой:

*Питер, недавно я закончила рукопись сборника стихов, и, хотя я была очень рада и уверена в своей работе, мой энтузиазм резко ослабел после того, как я показала рукопись моему другу и получила его безразличные комментарии.*

*Лаура Х.*

Мой ответ:

*Дорогая Лаура,*

*Мне очень хотелось бы, чтобы я успел поделиться с вами своими мыслями еще до того, как вы показали рукопись другу. Но, поскольку это уже произошло, отнеситесь к этому, как моя бабушка Роза обычно говорила на идише, «b'sheret» - как к предначертанному судьбой.*

*Вот суровая правда о дружбе: часто люди, которых мы считаем хорошими друзьями, грубо критикуют то, чем мы увлечены. Я называю этих людей Внешними Саботажниками (или ВС). Их негативные взгляды (как и команда внутренних саботажников Бориса) делают*

*наши не до конца сформированные идеи крайне чувствительными к критике. ВС, как правило, мыслят в рамках функциональной фиксации и рассматривают идеи с позиции мыслительного ступора, вместо того чтобы опираться на детское мышление.*

*Свои собственные проекты на ранних этапах я сравниваю с нежными побегами, которые можно с легкостью вырвать и уничтожить. Зная это, я всегда очень избирательно подхожу к выбору человека, которому смогу показать первые наброски моих творений. На ранних этапах я ищу от людей не похвалы, а рекомендаций и поддержки. Поэтому я показываю мои первые наброски только тем, кто сам творит, людям, которые благодаря собственному опыту много знают и будут деликатно обращаться с хрупкими идеями.*

*Мне повезло – в моей жизни есть такие люди, но я и сам на протяжении многих лет активно искал родственные души и развивал нашу дружбу, зная, что мы будем друг для друга поддержкой, вдохновением и ориентиром, а не источником так называемой конструктивной критики, которая часто бывает тонко завуалированным средством для охлаждения пыла и энтузиазма.*

Я не циник. Я верю, что большинство людей руководствуются благими намерениями. Просто ВС не обладают чуткостью, и поэтому они не понимают, какой ущерб причиняют своей реакцией. Они не пытаются решить проблему (это делает новатор); они видят проблему и говорят, что идея не имеет будущего из-за наличия этой самой проблемы. Творчество – это процесс создания порядка из хаоса и возможностей из проблем. Это процесс перехода от одного полюса к другому. Высказывая негативные суждения, люди абсолютно не замечают, насколько близким к совершенству проект может быть на самом деле.

Поэтому, Лаура, я не могу с точностью сказать, что стоит за комментариями вашего друга и насколько вы к ним восприимчивы, хотя, когда кто-то выходит после встречи подавленным, а не вдохновленным, это вызывает подозрения. Вопросы, которые вам стоит себе задать: вас вдохновил разговор с другом (даже если он включал советы и мнения, отличные от ваших) или вы почувствовали себя униженной, а свои идеи никуда не годными?

Очень важно, чтобы вы не прятали свои творческие идеи от всего мира. Тем не менее вы всегда должны проявлять осторожность и не выносить проекты в стадии разработки на суд нерадивых Внешних Саботажников.

### **Открывалка для ума 16: список единомышленников**



Выделите две минуты, чтобы набросать список людей, которые, как вы считаете, смогут по-настоящему поддержать вас в ваших начинаниях. Затем в течение еще пяти минут напишите хотя бы одному из них и-мейл с просьбой о встрече. В следующие три месяца вам придется просить их встретиться лично или поговорить с вами по телефону как минимум три раза.

Помните, цель группы поддержки – помочь вам создать «Большую Музу». Меня удивляет, что многие люди забывают об этом важном шаге. Как минимум первый человек из списка, которому вы написали, может стать вашей командой поддержки. Он или она не будет вашим личным менеджером или наставником. Общее руководство проектом зависит только от вас. Если вам никто не приходит в голову, используйте эти две минуты, чтобы составить список местных семинаров, сообществ и групп по интересам, на которых вы сможете собрать свою группу поддержки.

Наконец, повесьте список с именами (или группами по интересам) и график встреч на стену, чтобы он был на виду каждый день. Если по какой-то причине вы чувствуете, что вам нужна группа поддержки побольше, значит, вы слышите голос Бориса. Все, что необходимо – это один надежный человек.

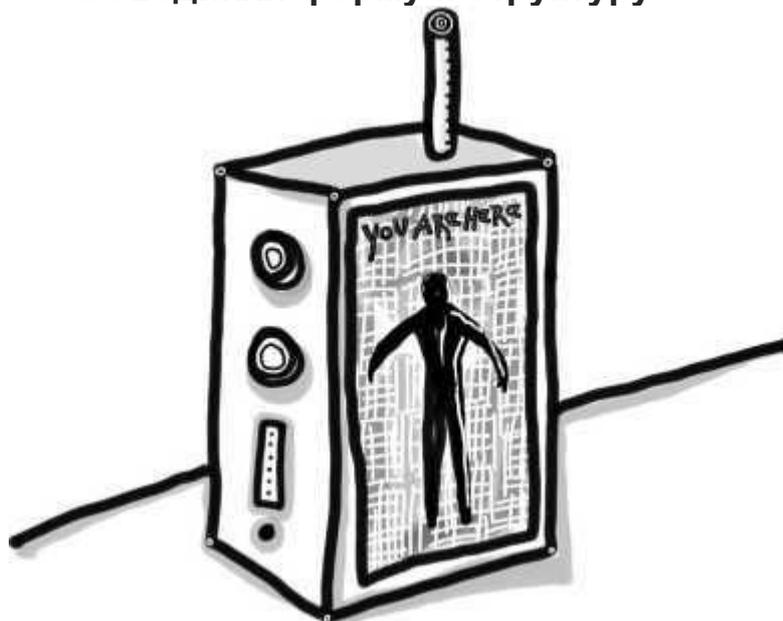
### Применение

Предположим, вы меняете профессию; например, из игрока на фондовом рынке вы становитесь сертифицированным финансовым консультантом. Несмотря на то что эти области деятельности связаны между собой, вам нужно сдать определенные экзамены на хороший балл, освоить новые навыки и найти новых клиентов. Различия между этими двумя профессиями достаточно очевидны и вызывают беспокойство. Список друзей, коллег или учителей, с которыми вы можете обсудить все свои опасения и идеи, будет для вас мощным мотивирующим фактором. График встреч поможет еще больше усилить чувство контроля над ситуацией.

В конце концов, и список, и расписание – это просто листки бумаги. Они не будут разговаривать с вами или приглашать на прогулку, но вы почувствуете настоящую поддержку, глядя на имена в списке и расписание встреч.

## Глава 17

### Объединяя форму и структуру



### Как научиться танцевать под дождем

Авиационная навигация – это постоянная корректировка курса. Большинство людей не задумываются о том, что самолет в воздухе почти все время сбивается с курса из-за ветра, непогоды и других факторов. Одна из основных задач пилота состоит в постоянной

навигационной корректировке. Также и тот, кто преследует свою цель, проводит большую часть своего времени, просто пытаясь вернуться к изначальному маршруту.

Успешные мечтатели ведут себя как пилоты. Они понимают, что корректировка курса необходима в погоне за мечтой. Они знают, что в природе нет прямых линий, от пункта А к пункту Б. Они также знают, что, если они хотят прибыть в пункт назначения, им нужна стратегия.

В этой книге я изложил многочисленные приемы как для хорошего старта, так и для того, чтобы не сбиться с маршрута: списки людей, которые будут вашей поддержкой, напоминания о том, как ваша жизнь изменится к лучшему, если вы не оставите свою идею, способы отгородиться от сбивающих с толку людей и средств массовой информации, послание самим себе с перечислением всего того, что нужно оставить, прежде чем двигаться вперед.

Все методы, которые мы рассмотрели в этой книге, создают островки безопасности, где мы можем укрыться от бурного потока повседневной жизни.

Эту последнюю открывалку для ума я использую на всех семинарах «Большой Музы». Фактически, это кульминация всех предыдущих техник и упражнений. Авторы песен добавляют еще один инструмент в творческий арсенал. А те из вас, кто песен никогда не писал, получают шанс создать убедительное произведение, которое станет гимном вашей мечты. Это поможет вам сосредоточиться и не отвлекаться.

Если у вас нет желания сочинять, вы, возможно, скажете: «Я хочу посвятить время развитию моих собственных идей», и я отвечу, что хорошо вас понимаю. Причина, по которой я прошу вас сочинить песню, проста: это поможет вам увидеть свою мечту в деталях, а значит, подготовит вас к ее воплощению в реальность.

Связь с музыкой и песнями на любом уровне – сочинительство, прослушивание, исполнение, танец, пение -помогает информации надолго оставаться в памяти.

Доктор Генри Л. Рудигер III, эксперт по изучению памяти и профессор психологии Вашингтонского университета в Лаборатории Памяти Сент-Луиса, объясняет это так: «У нашего мозга есть два массивных процессора: гиппокамп и лобная кора. Эти две области наиболее связаны с памятью и способны ежедневно обрабатывать миллионы единиц информации. Доктор Рудигер говорит, что с неврологической точки зрения получение информации этими областями не является сложной задачей. Проблема, с которой мы сталкиваемся – это вытащить из них данные. «Музыка, – говорит он, – привносит ритм и рифму, а иногда и аллитерацию в лирику. Таким образом песни помогают нам извлекать информацию из памяти».

Доктор Рудигер считает, что если бы нас попросили процитировать слова одной из песен Битлз мы не смогли бы этого сделать, пока не пропели бы песню в уме. Музыка – это естественное запоминающее устройство, но получить сохраненную информацию нам позволяет не она сама, а структура песни. Музыка – это мощный двигатель повторения. Повторение приводит к запоминанию благодаря не только мелодии, но и общей формальной структуре песни. Именно поэтому пациенты на поздних стадиях болезни Альцгеймера начинают подпевать, когда слышат знакомые композиции. Также по словам доктора Рудигера, неврологи считают, что музыка и танцы возникли для того, чтобы помочь людям в поиске информации. Пение помогает людям удерживать множество информационных блоков на протяжении веков.

Начиная писать песню, не переживайте о своих музыкальных способностях. Самая сложная часть песни для большинства людей (включая композиторов) – это слова, а их может написать любой. Об этом мы сейчас и поговорим.

Вот простые шаги к созданию вашего собственного лирического гимна.

### **Открывалка для ума 17: напишите свою песню**



Следуя инструкциям к этому упражнению, вы напишете текст песни, которая выразит суть вашего заветного желания.

Представьте, что это песня вашей жизни. Она будет состоять из трех куплетов по четыре строки каждый. В результате у вас будет двенадцать строк.

Повесьте копию готовой песни на холодильник или на стену в ванной и подпишите свое имя в следующем формате:

«Тридцать ящичков капусты»

Авторские права защищены Сьюзан Т. 2018 г.

Эта маленькая деталь поможет вам установить связь со своим произведением. Позднее, если у вас есть музыкальные способности, вы всегда можете написать для песни мелодию. Если нет, вы можете найти учителя по гитаре или фортепиано и попросить его помочь.

Обязательно отправьте текст или запись песни другу. Позвольте вашему произведению увидеть свет – это изменит вас, а возможно, и целый мир.

Вы готовы? Подумайте обо всем, что мы обсуждали, я верю, у вас все получится! И помните, главное – это крошечные, конкретные шаги.

### Начнем с подготовки

**Сбор информации.** Найдите тихое место и отведите *три минуты* на то, чтобы сосредоточиться на мечте, которую вы хотите исполнить (той самой, которую вы записали в самом начале книги или указали в упражнении на правило двух минут). Первый шаг – представить как можно ярче, что будет, когда ваша мечта сбудется. Представьте себе, как вы ее достигаете. Представьте место, в котором вы находитесь. Используйте свое воображение, чтобы нарисовать будущее четко, в мельчайших деталях.

**Список ощущений.** Теперь в течение *двух с половиной минут* настройтесь на детское мышление и запишите ощущения, которые вы себе представили: что вы видите, какие слышите звуки и запахи, к чему прикасаетесь... Где вы? Что именно вы испытываете, когда шаг за шагом воплощаете в жизнь свою мечту? Вплоть до мелочей. Нет ничего лишнего – чем мельче детали, тем лучше. Например, если кто-то мечтает стать фотографом, он может представить себе, как снимает школьную футбольную тренировку поздней осенью в Северной Миннесоте. Список будет выглядеть примерно так:

*Холодный ноябрьский ветер, карканье ворон, костры, замерзшие пальцы, грохочущий вдалеке*

*поезд, голоса детей, крики, пыхтение, ритмичный топот шиповок по мерзлой земле, пожилой человек выгуливает собаку, ворота на фоне стального серого неба, ранний закат, дыхание превращается в пар, грязное поле.*

Обратите внимание, что эти образы не несут никакого значения – это просто ваши наблюдения и чувства. Представьте себе, что это начало фильма, который проигрывается в вашем воображении. Бегут титры, звучит музыка, но пока нет сюжета, а есть только визуальный ряд. Камера движется слева направо и переносит вас на место действия.

**Список эмоциональных наблюдений.** Следующий шаг в подготовке информации – это список эмоций, которые связаны с воплощением вашей мечты в жизнь. У вас есть **две с половиной минуты**, чтобы записать, что вы чувствуете, когда видите приближение цели. Как вы изменились? Как вы реагируете, когда ваша мечта наконец-то обретает форму в реальном мире? Вот какие эмоциональные наблюдения может сделать наш гипотетический фотограф:

*Я готов к новым возможностям. Мне не терпится отправить эти фотографии в газету «Брейнерд Диспетчер». Я чувствую, что живу. Здесь так хорошо... Солнце клонится к закату, и фотографии получатся выразительными. Я чувствую себя частью всего происходящего, я чувствую надежду. Хочу купить Sony a99, это потрясающая камера. Я рад, что нахожусь здесь. Я ни о чем не беспокоюсь. Сгораю от нетерпения отправить эти фотографии Дэйву. Я очень стараюсь, чтобы фотографии получились идеальными. Я чувствую свободу. Мир прекрасен.*

### Пара слов о структуре

Настала пора превратить списки в песню. Первое, что вам нужно знать о сочинении песен: как и всему остальному в жизни, песням в качестве основы нужна структура. В вашем распоряжении есть огромное количество структур, которые вы можете использовать для своей песни. Некоторые содержат нерифмуемые куплеты, сложные связующие партии и нестандартные тактовые размеры, но мне бы хотелось попросить вас использовать одну определенную структуру.

Эту песню я сочинил только что (так что прошу не судить меня слишком строго!), чтобы проиллюстрировать хорошо известную, очень простую структуру, которая особенно полезна для новичков. Продвинутые авторы песен увидят в ней шаблон для короткого простого произведения. Придерживайтесь этой структуры; с ней очень легко работать, это классика, проверенная временем. Вот название и первый куплет:

#### Чернокрылая птица

1. Она ушла и бросила меня снова
2. Она уехала в Нью-Йорк, не сказав мне ни слова
3. Выдержу ли я эту боль, смогу ли забыться
4. Она улетела из моей жизни, как **чернокрылая птица**

Если вы посмотрите на этот куплет, то сможете сделать несколько наблюдений. Во-первых, заголовок заканчивается простым словом, которое навеивает ассоциации и легко рифмуется: птица (граница, стремиться, частица, боится, лица, тaitся...). Во-вторых, первые две строки рифмуются друг с другом, как и две последние. Наконец, в этой четкой песенной структуре четвертая строка всегда заканчивается названием – в данном случае, «Чернокрылая птица».

### Пошаговая инструкция:

1. **Выбор названия.** Уделите одну минуту выбору названия из списка ощущений или списка эмоциональных наблюдений. Выбирайте то, что вам нравится, но помните, что это

слово должно легко рифмоваться. Для данной песенной структуры не подойдут названия вроде «Прообразы ракообразных моллюсков». К такому выражению очень сложно подобрать рифму (хотя назвать так группу было бы здорово). Я выберу фразу из списка ощущений гипотетического фотографа: «ритмичный топот шиповок по мерзлой земле», и сокращу его до «Ритм на замерзшей земле». Я не стал тратить много времени на название. Мне нравится, как оно звучит, а к слову «земля» легко подобрать рифму. Теперь, прежде чем мы приступим к сочинению (или прежде, чем вы захотите сбежать), рассмотрим процесс создания каждой строки.

**2. Первая строка.** Для первой строки просто выберите одну из фраз из обоих списков. Можете

это сделать обдуманно или случайно – не важно; пусть это будет фраза, находящая отклик в вашем сердце. Я выбрал «холодный ноябрьский ветер». Перечитывая эту фразу, я представляю, как выглядит футбольное поле, и что я сейчас чувствую. Я снимаю перчатки и ощущаю ледяной ветер, морозящий пальцы, когда делаю снимки...

**3. Вторая строка.** Напишите вторую строку, которая передает ваши чувства и ощущения, приходящие с исполнением мечты, или просто выберите еще одну фразу из любого списка. Единственное требование – она должна рифмоваться с вашей первой строкой, в данном примере это «холодный ноябрьский ветер». (И не бойтесь пользоваться онлайн генераторами рифмы, доступными бесплатно в интернете.) Например:

<i>Холодный</i>			<i>ноябрьский</i>		<i>ветер.</i>
<i>Я</i>	<i>жив,</i>	<i>я</i>	<i>мечту</i>	<i>свою</i>	<i>встретил.</i>

**4. Третья строка.** Затем напишите третью строчку в том же ключе, убедившись, что последнее слово строки рифмуется с последним словом выбранного названия, которое будет концовкой четвертой строчки – «Ритм на замерзшей земле», в моем случае.

Итак, мой первый куплет выглядит так:

<i>Холодный</i>			<i>ноябрьский</i>		<i>ветер.</i>
<i>Я</i>	<i>жив,</i>	<i>я</i>	<i>мечту</i>	<i>свою</i>	<i>встретил.</i>
<i>Ранний</i>	<i>закат,</i>	<i>и</i>	<i>мир</i>	<i>утопает</i>	<i>во</i>
<i>А</i>	<i>я</i>	<i>слушаю</i>	<i>ритм</i>	<i>на</i>	<i>замерзшей</i>
					<i>земле.</i>

Теперь напишите еще один куплет из четырех строк с помощью этой же техники. Я набросал следующие строки для моего второго куплета, многие взяты напрямую из списка ощущений или списка эмоций:

<i>Меня</i>	<i>не</i>	<i>пугает</i>	<i>карканье</i>	<i>ворон,</i>
<i>Я</i>	<i>счастлив</i>	<i>и</i>	<i>умиротворен.</i>	
<i>В</i>	<i>душе</i>	<i>поселилась</i>	<i>надежда,</i>	<i>я</i>
<i>И</i>	<i>слушаю</i>	<i>ритм</i>	<i>на</i>	<i>доверяюсь</i>
				<i>судьбе</i>
				<i>замерзшей</i>
				<i>земле.</i>

А теперь напишем еще один куплет-четверостишие.

<i>На</i>	<i>моем</i>	<i>пути</i>	<i>больше</i>	<i>нет</i>	<i>преград,</i>
<i>Я</i>	<i>свободен,</i>	<i>и</i>	<i>я</i>	<i>не</i>	<i>вернусь</i>
<i>Костер</i>	<i>новых</i>	<i>желаний</i>	<i>разгорелся</i>	<i>во</i>	<i>мне,</i>
<i>Когда</i>	<i>я</i>	<i>услышал</i>	<i>ритм</i>	<i>на</i>	<i>замерзшей</i>
					<i>земле.</i>

Пора и вам написать три куплета, по четыре строки в каждом, с заголовком в конце каждой последней строки. Не забудьте использовать для вдохновения свои списки ощущений и эмоций и старайтесь придерживаться заданной структуры.

Постарайтесь не заикливаться на буквальном смысле каждой строки. Многие наши любимые песни, будь то *Strawberry Fields Forever* («Клубничные поля навсегда»), *Wichita Lineman* («Ведмена Линейкина») или *Tangled Up in Blue* («Запутавшись в синем»), почти никогда не имеют буквального смысла. Отклик в душах людей чаще всего находят песни с чувственными образами.

Название песни нашего гипотетического фотографа «Ритм на замерзшей земле» также не несет никакого буквального смысла. Но картина, которую оно рисует в нашем воображении, особенно когда мы знаем о мечте фотографа, наполняется смыслом эмоциональным.

Обратите внимание, что строки, которые я использовал в песне, взяты из списков ощущений и эмоций. Я переделал несколько фраз, чтобы получилась рифма, но в остальном песня как будто была уже заранее написана. Это произошло потому, что я смог мысленно увидеть и почувствовать себя в этом гипотетическом сценарии в Северной Миннесоте. Иногда творческий процесс может и должен проходить без усилий.

### **Последний шаг: ваша очередь**

А теперь выделите десять минут, чтобы дописать песню в удобном месте, где никто не будет вас отвлекать. Не беспокойтесь, что времени не хватит, потому что его вполне достаточно. Вы всегда можете доработать текст позже. Сейчас я хочу, чтобы вы почувствовали важность временных ограничений, которые я вам предлагаю. Поверьте мне, ограничения – это хорошо. Они помогают включить детское мышление и не думать о наградах и похвалах. Попробуйте найти внутреннюю мотивацию. Если вы не можете собраться с мыслями, вернитесь к образцу песни, которую я написал.

То, что я сейчас скажу, может показаться странным, но это очень важно: относитесь нормально к тому, что вы можете написать полную чушь. Да, полнейшую, несусветную чушь. Просто допишите песню. Цель – дописать, а не сочинить что-то гениальное. Научитесь нормально относиться к тому, что вы пишете плохо. Я серьезно.

Есть одна великолепная метафора (а вы знаете, что я люблю метафоры, ведь я как-никак автор песен), которую я редко использую, потому что она не совсем пристойная. Итак: вы должны относиться к производным своего воображения так же, как относитесь к производным своей пищеварительной системы. Что естественно, то не безобразно. Ни один здравомыслящий человек не обижается и не боится своих естественных процессов; это было бы странно. Так же странно стесняться или бояться плодов собственного воображения, будь они блестящими или никчемными. Суровая критика – вот что убивает творческий процесс.

Это похоже на уникальных каратистов, о которых я говорил в 6 главе, тех, что не боятся получить удар. Не позволяйте страху, что вы «плохой писатель» помешать вам закончить песню по моему образцу. Незапуганное детское мышление поможет вам достигнуть Млечного Пути. Просто пишите. Если вам нужен генератор рифм, пожалуйста. В интернете есть много очень хороших словарей синонимов. Книжки, журналы, справочники – разрешается все, что может помочь. Меньше думайте и больше пишите. Я повторю еще дважды: меньше думайте, больше пишите, меньше думайте, больше пишите. В какой-то момент нужно просто начать делать. Этот момент настал.

Сила песни будет зависеть от вашей способности создать эмоциональную связь внутри структуры. В этом смысле хорошо сделанная песня – это идеальное сочетание работы левого и правого полушарий мозга. Это упражнение – ваш ключ к успеху. Я даже не стану перечислять все потенциальные способы его применения. Достаточно сказать, что к чему бы вы ни стремились, какую мечту не хотели бы исполнить, она будет содержать обе эти противоположности (структуру и форму) в равной мере.

### **Применение**

Помимо того факта, что я профессиональный автор песен, есть еще несколько причин, по которым сочинение собственных композиций стало главной метафорой на моих семинарах. Во-первых, песни короткие. Это не сценарии, романы или симфонии. Их можно создать в относительно сжатые сроки. Другая причина заключается в том, что песня – это прекрасная метафора самого творчества. Она по своей природе обладает четкой формой, и может даже

показаться, что это ограничивает креативность автора. Считайте, что структура песни аналогична мышлению, присущему левому полушарию. С другой стороны, жесткая структура должна быть наполнена связными, оригинальными, очень человеческими эмоциями и мыслями. Этот аспект можно отнести к правополушарному мышлению.

### **Обзор пятой части**

**ВОТ МЫ И ДОБРАЛИСЬ** до конца книги. Давайте еще раз взглянем на то, чему вы научились в последнем разделе.

- Вы приготовились «отключиться, чтобы подключиться» и решили раз в неделю держать «технологическую голодовку», во время которой откажетесь от использования современных технологий. Отключение техники поможет вам восстановить связь с вашей творческой энергией. В жизненной суете и путанице так важно помнить, что вы всегда можете отдохнуть от вещей, которые отвлекают вас от достижения цели.

- Вы создали группу поддержки, которая станет для вас подспорьем на пути к мечте. Список – это просто бумага и чернила, но имена, которые вы написали, символизируют всю ту поддержку, что у вас есть. Помните об этом (и на самом деле просите о помощи), когда снова окажетесь в нерешительности. Это поможет.

- И наконец, вы написали текст песни – пусть она станет вашим гимном. Вы всегда можете пропеть или процитировать ее, чтобы образ вашей мечты был ясным и четким.

В этой книге я много говорил о видении, о картине того, как все должно быть, как все может быть. Видение не ограничивается тем, что уже существует. Я говорю о ПредВидении, которое больше похоже на сбор доказательств, шаг за шагом. В какой-то момент вы неожиданно почувствуете, что ваше желание, ваша мечта гораздо реальнее, чем вы думали.



**Подведем итоги**



**ПРИШЛО ВРЕМЯ** подвести итоги. Я еще раз кратко изложу освоенные вами способы освобождения Большой музыки. Как вы помните, «Большая Муза» – это наша интуитивная способность к творчеству. Каждый из нас обладает этим даром. Помните, когда я говорю «творчество», я имею в виду не только изобразительное искусство, музыку и так далее, пусть вас не смущает это слово.

Я говорю о творческом духе, о вашей творческой энергии. Если мечты не осуществляются, это означает, что ваша «Большая Муза» закупорена. Ее нужно выпустить, но она не может выйти на свободу, пока нерешительность или страх разочарования перевешивают ваше желание увидеть исполняющуюся мечту. Когда потребность создавать превосходит страх, вы начинаете мыслить, как ребенок.

Такой человек способен действовать бесстрашно, не обращая внимания на Бориса и злобные внутренние голоса, постоянно твердящие, что вы недостаточно хороши, недостаточно красивы или недостаточно умны. Помните, что несмотря на свою назойливость, Борис не пытается сделать вас несчастным. Он хочет спасти вас от разочарования, которое в его пессимистичном мировоззрении ведет к стыду, а затем к одиночеству. Борис всегда был с вами. Он часто спасал вас в детстве. Когда он серьезно настроен «спасти» вас от перемен, он говорит:

- Если ты совершишь глупость, будет стыдно.
- Стыд приведет к одиночеству.
- А одиночество (тут начинает тихо играть похоронный марш) означает гибель.

Страх не дает нам показать свою уязвимость. Но эта «уязвимость» – не что иное, как открытость к препятствиям, которые возникли благодаря новым идеям. Поэтому уязвимость (при соответствующих обстоятельствах) двигает нас вперед. Ваше ПредВидение – это очень подробная картина задуманной вами жизни. Борис будет скрывать ее от вас до тех пор, пока вы не начнете предпринимать конкретные действия. Если вы станете тщательно вглядываться в образ своей мечты, давление со стороны Бориса ослабится.

Чтобы не дать вам раскрыть Большую Музу, Борис прибегает к помощи саботажников. Это всего лишь мысли, обращенные против вас самих и ваших устремлений. Саботажники пытаются связать вас слоновьими веревками, то есть болезненными воспоминаниями, которые удерживают вас в прошлом. Эти воспоминания парализуют, и вы боитесь следовать мечте. В таком состоянии вы можете легко попасть в Затор, в состояние депрессии и застоя. Преодолеть Затор вам поможет Освободительное письмо, которое позволяет определить, от чего в вашей жизни следует избавиться. Освободительное письмо помогает окинуть взглядом всех тех людей, вещи и убеждения, от которых вам нужно отказаться, прежде чем вы сможете двигаться вперед. Когда вы расчистите это эмоциональное пространство, снова включится ваше ПредВидение.

Когда вы попадаете в ловушку к Борису и его саботажникам, вы перестаете мыслить, как ребенок и оказываетесь в мыслительном ступоре. Есть два вида мыслительного ступора: «Полная блокада» и «Стреляющий попкорн». «Полная блокада» – это состояние, в котором вы настолько поверили запугиванием Бориса, что уже не знаете, чего хотите достичь в жизни. В случае «стреляющего попкорна» проблема в другом: идей так много, что невозможно реализовать ни одну из них.

Чтобы воплотить свою мечту в жизнь, вам нужны как конкретные цели, так и конкретные действия, предпринимаемые в настоящем и направленные на достижение ваших истинных желаний. Вот как это работает:

1. Разбейте свою цель на конкретные, выполнимые шаги.
2. Немедленно приступите к выполнению этих шагов.
3. Убедитесь, что выбранная вами цель – это то, что вы действительно хотите, а не то, что вы делаете ради одобрения со стороны.

Когда вы сделаете небольшие, конкретные шаги к осуществлению своей мечты, то увидите Млечный

Путь и с радостью перейдете от беспокойного бездействия к активной деятельности. Работа над мечтой одновременно является и наградой. С некоторой долей удачи, в момент полного погружения в работу над мечтой, вы переходите из состояния Млечного Пути в состояние Песочных часов – блаженного потока творчества, в котором часы пролетают, как минуты. Но если вы все еще слушаете тревожные прогнозы Бориса и не предпринимаете никаких действий, он «вознаградит» вас взамен сухой травинкой – скучным, невкусным, пустым утешительным призом.

Если вы все же отправились в путешествие по Млечному Пути, то вам понадобится навигатор, который скорректирует траекторию ваших устремлений, ведь вы обязательно будете сбиваться с курса. Вот из чего состоит ваш Навигатор:

1. Группа поддержки, которая будет вас направлять и ободрять.
2. Регулярная «технологическая голодовка» для разгрузки мозга.
3. Избегание внешних саботажников, которые будут постоянно твердить, что вы не добьетесь успеха.
4. Собственная песня, которая поможет держать в уме яркий эмоциональный образ мечты и цели.

Упражнения из этой книги помогут вам создавать и поддерживать конкретные и истинные цели, ориентированные на настоящее. Это пошаговое практическое руководство поможет вам усмирить Бориса, выпустить свою «Большую музу» и своими глазами увидеть, как ваши мечты становятся реальностью.

Давайте мысленно вернемся к белой надписи на черной стене, о которых мы говорили в самом начале. Подумайте о мечте, которая первой промелькнула у вас в голове, когда я спросил, чего вы хотите достичь в этой жизни. Посмотрите, чувствуете ли вы себя по-другому теперь, когда у вас есть эти практические инструменты и новые знания.

Прежде чем мы расстанемся, я хочу поделиться с вами цитатой шотландского писателя и альпиниста Уильяма Мюррея: «Что бы вы ни делали или мечтали сделать, начните. В смелости есть гений, сила и магия. Начните сейчас».

У всех нас есть возможность в определенной степени почувствовать гений, силу и магию. Мы их ощущаем, когда начинаем действовать. От того, насколько мы посвятим себя собственным мечтам для нашего блага и блага других, зависит актуальность слов Уильяма Мюррея в нашей жизни. Как он сказал, «Начните сейчас».

## Особая благодарность

**ПРЕЖДЕ ВСЕГО** я благодарен моей жене Марии, моей родственной душе в полном смысле этого слова, и моим детям: Айзеку, Райне, Чайе и Иосии. Вы источник моей величайшей радости и проявление моих самых глубоких мечтаний.

Моим самым любимым людям: Беверли и Дику Финк, Полу Химмельману и Джуди Смертенко, Нине и Расселу Ротман, Артуру «Дяде Сонни» Химмельману, – спасибо за то, что всегда были рядом. И моей покойной сестре, Сьюзен Шапиро-Химмельман, которая навсегда останется в моем сердце.

За невероятные советы и помощь в редактировании: Лу Карлозо, Кэмерон Дуган, Рэнди Виктору и Кики Коршет.

За веру в меня, вдохновение и замечательные идеи: Джиму Коэну, Холли Рейдер, Робу Уолкотту, Робу Уэббу, Марти Миллер, Майклу Перну, Дэну Ливитту, Саймону Якобсону, Бобу Ноудману, Дже Виктору, Джиму Хертелю, Дэвиду Холландеру, Джессике и Джошу Малкин, Брэду Кейвеллу, Лори Санделл, Филиппу Нельсону, Рут и Дорону Блатт, Лэнсу Гулду, Ави и

Анат Шемеш, Бену Парру, Пегги Оренштейн, Линн Голдсмит, Уиллу Пауэрсу, Ким Айко Макферсон, Джейн Уэлинер, Эмили Карагер, Ричу Куперу, Ричарду Абрамовицу, Стиву Саймонсу и Дони Сильвер Симонс, Дэвиду Химмельману, Джесси и Дэвид Конфельд, Рэю Химмельману, Мишель, Тали, Лие и Питеру Шапиро, Полу и Эллисон Страхман, Дане и Майклу Вайс, Майклу Ротману, Бобу Робаку, Брайану Фелану, Сету Каплану, Энди Камману, Эрику Моэну, Тому Йортону, Адаму Пейну, Доннете Колбах, Чаку Силберу, Джеку Грапесу, Майклу Пеку, Дэнни Сигалу, Дэвиду Моргану, Митчу Окмину, Алу Воловичу, Джошу Рабиновичу, Стивену Шапиро, Ари Эмануэль, Кирби Ким, Марку Ашеру, Шерман Алекси, Джошу Альтману, Шелдону Гомбергу, Стиву и Алессандра Хейнс, Мелиссе Барани, Андрее Дриссен, Дэну Гранту, Энди Лурье, Дженнифер Рудольф Уолш, Майклу Корнету, Бонни Ром, Фрэнку Дженксу, Дже Дрогер, Дебби Голд, Джарреду Тобелю, Эрни Кацу, Морин Батлер, Эллен Берман, Джастину Глоклеру, Венди Хаби, Сэму Рихтеру, Стивену Эссес, Даниэлю Сигалу, Бобу Дускису, Линде Белкин, Кимберли Айко Макферсон, Марку Кенигу, Фреду Харбургу, Мелиссе Орни, Мейре Гудфренд, Питеру и Джули Вейл, Дэвиду Моргану, Хью Мусику, Дугу Раушу, Лори Декало, Скотту Эйринбергу, Робу Шварцу, Стивену Серию, Тодду Стивенсу, Адаму Гранту, Тиму Таунсенду, Алану Вайнкранцу и моему покойному другу Джиму Шмидту, чьим влиянием и вдохновением я буду всегда дорожить.

Благодарность Жанетт Шоу из издательства *Penguin Random House/ TarcherPerigee* за веру в меня и за волшебство ее редакционных навыков, которые сделали эту книгу более читаемой и эффективной, чем я мог себе представить.

И, конечно, спасибо Эрин Мэлоун из WME. Ее советы и поддержка при создании этой книги были неоценимыми.

## Об авторе

**ПИТЕР ХИММЕЛЬМАН** – музыкант, номинант премий «Грэмми» и «Эмми», исполнитель и автор песен, писатель. Его компания «Большая Муза» раскрывает творческую сторону корпораций, организаций и отдельных людей во всем мире. Он обладает сертификатом по специальности «Высший менеджмент» Школы менеджмента Келлога при Северо-Западном университете. Питер живет со своей женой Марией и африканской леопардовой черепахой по кличке Король Фердинанд на берегу океана в Санта-Монике, штат Калифорния. В свободное от гастролей и семинаров время он играет на музыкальных инструментах и общается со своими четверья взрослыми детьми. К счастью, они все еще нуждаются в советах своего отца.

Дополнительную информацию вы можете найти на сайтах [www.bigmuse.com](http://www.bigmuse.com) и [www.peterhimmelman.com](http://www.peterhimmelman.com).

## Примечания

### 1

Афрокарибский музыкальный стиль, восходящий к традиционным африканским жанрам. Имеет сходство с североамериканским блюзом. Набрал популярность в 1950-х годах.

### 2

Луддизм – движение против технологий, возникшее в Англии в начале XIX века в ходе промышленной революции.

### 3

«Открой заново», при этом *cover* в переводе с английского означает еще и «обложка».