

Дэнни Грегори

ЗАСТАВЬ

ЕГО



ЗАМОЛЧАТЬ

**Как победить внутреннего
критика и начать действовать**

СОДЕРЖАНИЕ

Голос в твоей голове

11

Познакомьтесь со своей обезьяной

26

Чего хочет ваша обезьяна?

50

Творчество и обезьяна

65

Укрощаем обезьяну

101

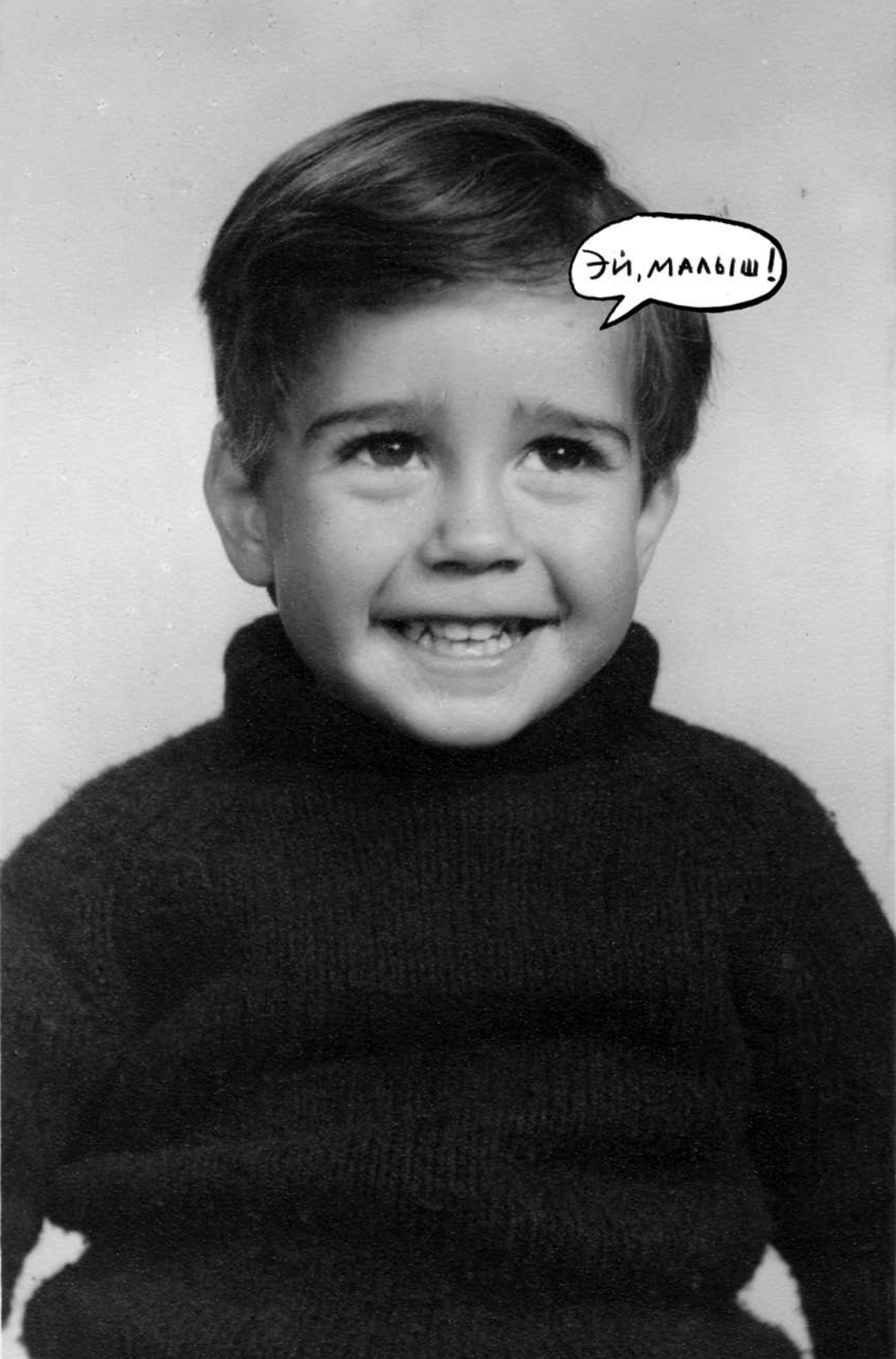
Куда вы отправитесь?

140

Об авторе

160

Псссс!



Эй, мальш!

ГОЛОС

В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ

Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ ДЛЯ СЕБЯ

Я написал эту книгу по той же причине, что и полдюжины других: потому что я хотел ее прочесть и не смог найти в книжном магазине. Эта книга о существе, которое живет в моей голове.

С детства я постоянно слышу негромкий голос, комментирующий все, чем я занимаюсь. Он рассуждает о решениях, которые я принимаю, рассказывает, что думают обо мне другие, предупреждает, что может случиться плохого, если я сделаю то или это. И он почти никогда не затыкается!

Хотя этот голос звучал в моей голове, я всегда знал, что на самом деле это не я. Голос не был похож на меня и не помогал мне. Он лишал меня свободы действий. Пугал меня. Не давал спать по ночам. Если этот голос и был мной, то мне совсем не хотелось быть таким.

Я пытался избавиться от этого голоса. Или хотя бы меньше его слушать. Я не мог навсегда отключить его, но мне хотелось придавать ему меньше значения и сделать так, чтобы он мне не мешал. Я становился старше, и по некоторым вопросам голос беспокоил меня все реже, зато находились все новые поводы. Вместо того чтобы называть меня прыщавым, он начинал говорить теперь про морщины — что-то в этом роде. Стало ясно, что этот голос нельзя перерасти. Поэтому я должен был перехитрить его.

Я начал интересоваться этим вопросом и понял, что каждый творческий человек, которого я встречал, сталкивался с такой проблемой. Вообще, почти все разумные люди с этим мучились. И если подобный голос живет в каждой голове и эти головы как-то хитрят, справляясь со сложными задачами: изобретают iPhone, учат итальянский, ретроспективы их работ проходят в музее Гуггенхайма, — значит, с этим голосом можно бороться и победить его. Многим это удалось. Я много думал, читал, обсуждал этот вопрос с экспертами и начал понимать, откуда взялся этот голос и чего он хочет. И научился избегать его влияния... ну, почти всегда.

Важное признание: в самом начале книги (пока вы еще можете найти чек и вернуть ее в магазин) должен честно сказать, что я до сих пор временами подпадаю под влияние этого голоса. Даже когда я писал эти самые страницы, голос докучал, влезал, отвлекал меня и несколько раз чуть не сорвал работу. Но несмотря на эти препятствия, после всех своих изысканий я знаю, как обойти эту мощную силу и принять себя. И я поделюсь всем, что знаю, с вами.

Вместе мы выясним, чего хочет этот докучливый бес и как он может влиять на вас. Я также расскажу вам о собственной борьбе с внутренним критиком. Вы узнаете истории многих, многих людей, сражавшихся с ним.

В конце концов мы доберемся до решения — и это будут не просто способы заглушить голос в вашей голове; мы дойдем до стратегий, которые помогут вам реализовывать прекрасные проекты, достигать поставленных целей и делать этот мир лучше.

Голос в вашей голове не злой, но он причиняет вред.

Он силен, но его можно побороть.

И сейчас это важнее, чем когда-либо в истории человечества. Нам нужно принять вызов, мы не можем позволить голосу мешать нам справляться с проблемами, которые то и дело ставит перед нами жизнь. Хорошо, если идеи и стратегии, изложенные в этой книге, будут вам полезны. А если нет, то, надеюсь, вы напишете собственную книгу и сообщите мне, где ее можно купить.

ПСССС!

Вот вы занимаетесь своими делами.

Может, смотрите в окно, мечтая о будущем.

Или бродите по книжному магазину и ищете вдохновения, чтобы изменить свою жизнь.

Или, возможно, вы только что поговорили по телефону со своим школьным приятелем, и он рассказал, что уволился с работы, чтобы начать свой бизнес.

Или вам только что поручили на работе новый проект, и вы смотрите в пустой экран компьютера.

Или, может быть, сейчас три часа ночи, и вы просто пялитесь в потолок, не в силах уснуть.

Вы погружаетесь в себя, сосредоточившись на чем-то внутри вашей головы.

Там живет тихий голосок, и он начинает бормотать что-то слышное вам одному.

ЭТО ОШИБКА!

ТЫ НЕ СМОЖЕШЬ!

ДАЖЕ НЕ ПЫТАЙСЯ!

ЕСЛИ ОСМЕЛИШЬСЯ -
СЛУЧИТСЯ ЧТО-ТО
СТРАШНОЕ!

ВОТ 100
ДОКАЗАТЕЛЬСТВ
ТОГО, ЧТО ТЫ
ПОТЕРПИШЬ
НЕУДАЧУ...

ТЫ ПОТЕРЯЕШЬ ... СВОЮ... СВОЮ...
СВОЮ РАБОТУ... ДОМ... ТЕХ,
КТО ТЕБЕ ДРОГ...

... СВОЮ ЖИЗНЬ!

СЛИШКОМ
МНОГО
РАБОТЫ

СЛИШКОМ
ТРУДНО!

СЛИШКОМ
РИСКОВАННО!

ТЫ НЕУДАЧНИК, ТВОЯ ИДЕЯ
УЖАСНА И НИЧЕГО ХОРОШЕГО
ИЗ НЕЕ НЕ ВЫЙДЕТ

Голос пытается убедить вас: то, что вы делаете, — или собираетесь сделать, или только подумываете собраться сделать, — ужасная идея, которая уничтожит вашу жизнь. Он рассказывает вам о катастрофических последствиях, которые сразу обрушатся на вас. Говорит, что ваша жизнь развалится — или вообще закончится, — если вы осуществите задуманное. Он здесь, чтобы предупредить вас, напугать, остановить.

В результате вы начинаете изводить самого себя. Вы можете, почти приняв решение, вдруг отступить от него, подумать, что надо бы спросить совета у кого-то еще, можете усомниться в своем выборе, разрушить все, чего достигли, забыть обо всех словах похвалы и поддержки, которые вам говорили, окончательно потерять веру в себя.

Этот голос использует не только слова. Он воздействует на ваше тело: на нервы, потовые железы. Он заставляет вас ощущать тревогу физически. Он впрыскивает вам в кровь адреналин, завязывает узлом ваши внутренности, заставляет бабочек биться у вас в животе, а холодный пот — стекать по лицу и телу.

Он хорошо вас знает. Вообще, он похож на заботливого друга, который переживает за вас и хочет предостеречь от неверного решения. Это знакомый с давних пор голос, тот самый, который всегда шептал вам на ухо — с тех самых пор, как вы себя помните.

Это голос вашего внутреннего критика, антагонист, обвинитель, беспокойный и неприятный тип. Это ни много ни мало голос вашей судьбы, рока, фатума.

Если вы слышите этот голос, а я уверен, что слышите, знайте: вы не сумасшедший. И вы не неудачник. Вы не одиноки. Вы просто человек.

Но несмотря на то что с этой проблемой так или иначе сталкиваются все, ее действие разрушительно. Этот голос может свести на нет весь ваш потенциал, помешать вашему счастью и растоптать ваши мечты.

И мы не позволим ему это сделать.

ГОЛОС И ТЕ, КТО АКТИВНО ДЕЙСТВУЕТ

Чаще всего голос досаждаёт творческим людям. А сегодня большинство из нас так или иначе связаны с креативностью. Новые идеи, новые направления: именно в таких случаях он начинает трещать громче всего. Почему? Потому что голос ненавидит перемены и риск, и если мы начинаем по-новому устраивать свою жизнь, он прямо-таки сходит с ума. Он боится неизвестного и нового, потому что новое нельзя контролировать.

Это стоит запомнить: голос включается, потому что вы пытаетесь что-то изменить. А если вы собираетесь сделать на нашей планете, которая постоянно вращается, что-то стоящее, то вам придётся время от времени что-то менять. Так что для того, чтобы быть счастливым (или хотя бы что-то делать), вам нужно научиться отключать этот голос.

КТО Я И ЧТО Я ЗНАЮ

В этой книге я поделюсь с вами историями из своей личной и профессиональной жизни, расскажу, как голос может сковывать вас, и научу, как заставить его замолчать.

Я всегда был творческим человеком, и более тридцати лет люди платили мне за то, что я что-то для них создавал. Я был копирайтером, автором, иллюстратором, креативным директором, руководителем отдела рекламы и предпринимателем. Я придумал множество новых идей, которые стоили миллионы долларов. У меня было огромное количество брифингов и дедлайнов, презентаций и обзоров, наград и неудач. Я провел много времени, глядя на чистую страницу или в пустой экран, в борьбе с этим голосом внутри себя. Я принимал неудачные решения, портил отношения, ограничивал и мучил себя — все потому, что прислушивался к тому, что говорил голос, тогда, когда решать следовало мне самому.

Я работал со множеством людей, у которых в ушах тоже звучит этот тихий голос, с теми, кому платят за решение творческих задач, — арт-директора, копирайтеры, дизайнеры, продюсеры, фотографы, иллюстраторы, директора и редакторы. Каждый из них с большим или меньшим успехом справлялся с этим. Я видел, как голос доводил некоторых до ручки или даже разрушал их карьеру. Как он превращал обладателя огромного потенциала в посредственность. Видел, как голос заставлял людей вести себя отвратительно, впустую тратить время и деньги, терять клиентов. И мне довелось встретить людей, которые использовали голос себе на пользу, достигали новых творческих вершин, решали серьезные, важные проблемы.

Я был также учителем, который помогал людям раскрывать в себе творческое начало. Я писал книги, вел мастерские и семинары. Снова и снова я видел, как люди ломали себя, прежде чем начинали что-то делать. Они высказывали резкие суждения, растапывали свою работу, проклинали все и угрожали все бросить. Я видел, как люди уходили из школы искусств, увольнялись с работы, переставали что-либо создавать и крушили свои мечты. И я помог им справиться с этими страхами и превратить их в хорошие, созидательные привычки, которые изменили жизни этих людей.

ЗАСТАВЬ ЕГО ЗАМОЛЧАТЬ

За долгие годы общения с голосом в своей голове я понял, как ослабить его разрушительное влияние. Я узнал это, анализируя его происхождение и мотивы. Я изучал его поведение и игры с моим разумом. Я пробовал разные техники, обсуждал их с экспертами и делился этим со многими творческими людьми, которых злил внутренний голос. Я видел, как эти техники помогали им и задавали новое направление.

Для меня очень важно помогать людям в этой борьбе, потому что я чувствую: творческие люди — это та сила, которая спасет мир. Сегодня перед человечеством встает множество новых задач, но теперь у нас есть также огромное количество инструментов, чтобы их решить. Меня пугает, что какой-то дурацкий ворчливый голос в наших головах может помешать нам придумывать новые решения. Так что давайте заставим его замолчать и приступим к работе!



НЕУМОЛКАЮЩИЙ РАССКАЗЧИК

Сначала нам нужно кое-что понять о голосе в голове. Все-таки он играет в нашей жизни большую роль, рассказывая что-то каждую минуту, каждый день. По большей части мы не обращаем на него внимания, но он всегда с нами, ведет повествование о нашей жизни, комментирует каждый наш поступок с места событий. Так что мы должны отделить его от себя, прикрепить к нему микрофон и понять, что он говорит и почему.



ИСТОРИЯ ОБ ОБЕЗЬЯНЕ ОТ ЭНДЖИ. Энджи — мать троих маленьких мальчиков. Недавно она записалась в школу искусств и впервые с тех пор, как была ребенком, начала что-то творить. Когда дети заснули и она села порисовать, проснулся голос: «Но ты же должна убираться. А когда дети не спят, ты должна проводить время с ними. У тебя только год отпуска по уходу за детьми, а потом ты вернешься на работу. Не трать понапрасну это время, зачем рисовать картинки, до которых никому не будет дела. Надо готовить ужин. Надо навести порядок в игровой. Надо заплатить по счетам. Надо вымыть липкие полы». Энджи сказала мне: «Всегда есть миллион „надо“, которые голос может мне предъявить. И да, люди часто говорят, что стоит оставлять время для себя. Что мне нужно понемногу заниматься тем, от чего я становлюсь счастливее. Что так я стану лучшей матерью своим детям. Я слышу, когда люди говорят мне все это. Проблема в том, что голос, который кричит на меня, звучит гораздо громче».

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ГОЛОСУ

На что похож голос в вашей голове? Послушайте его с минуту и обратите внимание на его характер. Вам будет нетрудно это понять. Я уверен, что сейчас, когда вы читаете эту книгу, ваш голос очень громко ноет и жалуется. Ему не нравится, когда его обсуждают и изучают, — он предпочел бы сосредоточиться на вас и ваших многочисленных недостатках. Но не будем пока обращать внимания на его протесты, а лучше понаблюдаем за ним.

Он шепчет? у него есть акцент? Он поет? Повторяет за вами? Как он звучит? Он высокий или низкий? Он исходит из точки над ухом или из глубины головы?

Теперь попробуйте облечь этот голос в какое-то тело, нарисовать лицо. Придумайте ему облик.

Насколько он большой? Как пахнет? Как двигается? Это животное? Демон? Это плотный туман или хор мышей?





Я представляю его себе похожим на Горлума.

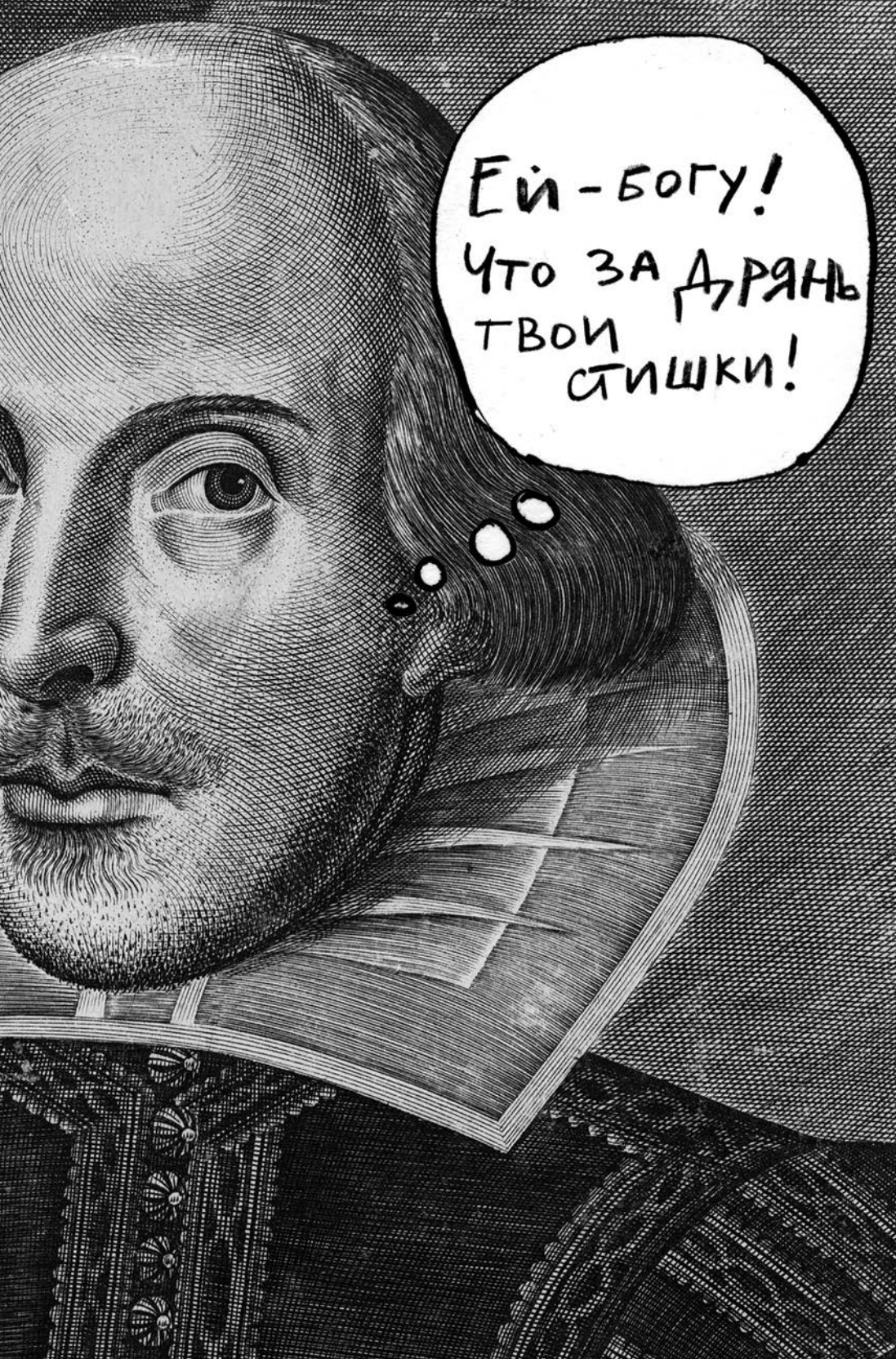
Он плаксивый и мерзкий и живет в черной пещере моей черепной коробки. Он никогда не спит. У него большие светящиеся глаза, которые постоянно бегают туда-сюда от страха. Его рот полон мелких острых зубов, чтобы он мог покусывать краешки моего разума, он пахнет затхлостью, холодным потом или старой рыбой. В общем, почти как Горлум... Но он более плотного телосложения и покрыт серо-коричневым мехом, жирным и маслянистым, как у немывтой дворняги.

Я называю это прелестное создание обезьяной. Оно тараторит и улюлюкает, как обезьяны, и пахнет тоже как она. Только хуже.

Может быть, мое описание подойдет и вашему голосу. Если нет, просто представляйте свой придуманный образ каждый раз, когда я буду что-то о нем рассказывать. Я почти уверен, что все сказанное мной будет кстати, не важно, вообразите вы, что носите с собой змею или горгулью, гремли-на или суслика с бензопилой.



Йоу!



Ей-богу!
Что за дрянь
твои
стишки!

