

## Соппротивление, или Что нас останавливает?

Видишь ли, бывают просто бездельники и бездельники, являющиеся противоположностью первым. Бывают бездельники по лени и слабости характера, по низости натуры; если хочешь, можешь считать меня одним из них.

Есть и другие бездельники, бездельники поневоле, которые сторают от жажды действовать, но ничего не делают, потому что лишены возможности действовать, потому что они как бы заключены в тюрьму, потому что у них нет того, без чего нельзя трудиться плодотворно, потому что их довело до этого роковое стечение обстоятельств; такие люди не всегда знают, на что они способны, но инстинктивно испытывают такое чувство: «И я кое на что годен, и я имею право на существование! Я знаю, что могу быть совсем другим человеком! Какую же пользу могу я принести, чему же могу я служить? Во мне есть нечто, но что?»

Это совсем другой род бездельников — если хочешь, можешь считать меня и таким.

*Винсент ван Гог. Письма к брату Тео*

*«Я ничего не могу довести до конца! Сколько раз пытался и все равно бросал».*

*«Я всегда откладываю дела на потом. Не знаю почему».*

ДАВНО ПОРА!

*«Я могу пахать как лошадь там, где это не имеет для меня большого значения. А когда надо сделать что-то важное для себя, пусть даже мне очень этого хочется, не нахожу в себе такого запала».*

*Что происходит с этими людьми — и со всеми нами? Почему нам не хватает душевных сил, чтобы исполнить мечту и не перегореть на пути к ней?*

*Помеха — внутреннее сопротивление. Погоня за мечтой таит в себе эмоциональный риск, отсюда и наш дискомфорт при малейшей попытке изменить жизнь к лучшему. Даже если цель выглядит мелкой и обыденной — выполнить задание, привести себя в порядок — и вовсе не похожа на мечту, сопротивление включается и не дает сдвинуться с места. Вероятно, вам и не приходило в голову, что все эти проволочки и срывы — по сути форма сопротивления. Вам казалось, что вы ленитесь или утратили интерес к делу, но так бывает очень редко. Нет, каждая осечка означает, что некая внутренняя сила решила вас остановить.*

*Следующий урок состоит из двух частей. В первой я объясню, что такое сопротивление и почему оно свойственно каждому из нас. Во второй — покажу, как выскользнуть из его хватки и всерьез взяться за обновление жизни.*

**Г**лавная цель моей книги — сделать так, чтобы вы не останавливались в погоне за мечтой. Все, чему вы научились за пять уроков — находить нужный стимул, созывать союзников, разбираться в собственных чувствах, высвободить место и время, искать в себе таланты, — подготовило вас к штурму серьезнейшей преграды: внутреннего сопротивления. Пришла пора как следует изучить его, понять, что это такое и почему оно нас останавливает. А затем я покажу новый, неожиданный способ его преодолеть.

## Часть 1. Что такое сопротивление?

Всякий раз, как решаешься на перемены — особенно когда хочешь освоить что-то новое или добиться чего-то лично для себя, — обычно упираешься в глухую стену. Можно браться за дело с радостным энтузиазмом, но вскоре увязнуть намертво. Помните такие случаи? Вы хотели возобновить уроки музыки, но не садитесь за пианино уже несколько недель. Планировали обзвонить друзей и собрать книжный клуб, но не можете заставить себя взяться за телефон. У вас есть замечательная программа, которую здорово было бы наконец установить на компьютер — надо только почитать инструкции и разобраться. Но руки никак не доходят. Потом что-то вас отвлекает, появляется новое дело, а дальше... Надо бы вернуться и завершить начатое, но не хватает сил. Все откладывается на неопределенный срок. Здравствуй, прокрастинация.

Но почему? Да потому, что великая тайная сила вытягивает из вас энергию. Эта сила зовется «сопротивление». Оно включается всякий раз, как мы всерьез начинаем что-то менять. Даже если перемены, несомненно, к лучшему. Даже если вы обожете дело, которым занялись. Сопротивление обязательно даст о себе знать.

Не думайте, что это ваша личная проблема. Сопротивление заложено в каждом из нас. Вы когда-нибудь встречали человека, который однажды сел на диету, досидел на ней до победного конца и больше никогда не набирал вес? Или, может, вы знаете людей, которые начали заниматься спортом и не пропустили ни единой тренировки? То-то. Все мы в какой-то момент вынуждены преодолевать сопротивление.

Тотальный характер сопротивления лучше всего помогает понять его природу. Нас учат: надо быть решительными и прямо идти к цели — без сомнений и колебаний. Не удастся — значит, в нас есть какой-то изъян. Наша культура превозносит успех. Сопротивление — враг, которого надо одолеть. Отступить нельзя, отступают только неудачники. Чувствуешь желание сдаться — души его в себе без всякой жалости. Но если это желание испытывают все, если осторожность — универсальное свойство, можно ли считать его дефектом, аномалией, признаком слабости? Вероятно, сопротивление — естественный процесс, вроде сна или пищеварения, оно для чего-то заложено в нас природой. Пожалуй, не стоит искоренять его, не разобравшись, зачем оно нужно.

## Незримый страж, что управляет вашей жизнью

Если вы думаете, что неспособность доводить дело до конца — ваша слабость, я вас удивлю. Вполне вероятно, что это признак силы. Да, внутреннее сопротивление доставляет много неудобств и определенно мешает в жизни. В этой главе мы поговорим о том, как снимать психологические барьеры. Но, пожалуйста, не считайте свою нерешительность слабостью. Нет, она сильнее, чем вы и чем все лозунги культуры успеха, вместе взятые.

Суть в том, что сопротивление — очень древний защитный рефлекс. Он маячит за спиной у каждого из нас, как огромный

мускулистый телохранитель, и вытягивает нас из любой ситуации, которая кажется ему опасной.

Все наши инстинкты гонят нас прочь от неизведанного. Эта реакция прописана у нас в ДНК, мы унаследовали ее от первобытных предков. Люди каменного века не любили рискованных авантур, их жизнь и без того висела на волоске. Как любые животные, наши предки выше всего ценили безопасность. Им очень даже нравилось безделье, ведь такую роскошь можно было позволить себе крайне редко. «Нечего делать» означало: еды пока вдоволь, и в поле зрения нет никакой угрозы.

Конечно, нашим предкам (как и нам) было свойственно любопытство. Иногда кто-то из них поддавался жажде знаний и уходил от безопасного очага в неизведанную даль. Смелые и пытливые часто попадали в опасные переделки и гибли молодыми — а значит, не успевали продолжить род. Те же, кто обуздывал любопытство и довольствовался тем, что есть, обычно жили дольше. Они производили на свет детей и заботились о них, пока те не вырастут и сами не смогут оставить потомство. Таким образом, осторожность передавалась из поколения в поколение.

Наши с вами предки, вероятно, были из числа осторожных. Ведь они выжили.

Поэтому осторожность, сопротивление всему новому сидит в нас на генетическом уровне. Это наследие, полученное от прародителей. Оно мешает пробовать что-то новое и интересное: а вдруг мы зайдем слишком далеко и попадем в передрягу? У осторожности одна цель — уберечь от беды, сделать нашу жизнь безопасной.

Невозможно объяснить древнему инстинкту, зачем надо вытворять что-то сложное и непривычное: ходить на прослушивание в театр, звонить покупателям, вставать перед толпой и произносить речь.

Тот же самый инстинкт хочет, чтобы мы были упитанными.

Осторожность требует хранить и накапливать калории на случай голода. Поэтому физические нагрузки бывают нам неприятны. С точки зрения инстинктов энергию стоит тратить лишь на то, чтобы добывать пищу и удирать от хищников. Остальное — глупо и напрасно. Вот почему так трудно сесть на диету или заняться спортом. Когда мы пытаемся сжечь лишние калории или ограничить себя в еде, защитные механизмы решают, что мы сошли с ума, и изо всех сил стараются прекратить это безобразие. Инстинкт самосохранения не может допустить, чтобы мы ставили под угрозу свою жизнь, и без того такую тяжелую в каменном веке. Попробуй-ка объясни ему, что каменный век давно прошел! Он нас не слышит, а если б и услышал, все равно бы не поверил.

Игнорировать голос инстинкта тоже нельзя. Его не проведешь. Если вы научитесь подавлять внутреннее сопротивление, оно начнет маскироваться, да так ловко, что вы и не догадаетесь.

## Какие формы может принимать сопротивление

### Уловка 1. Я слишком занят

Мнимая загруженность, чувство, что на любимое дело нет времени, — одно из облиций внутреннего сопротивления. Вам кажется, что работы невпроворот? Проверьте, сколько времени вы проводите перед телевизором и как часто «висите на телефоне», хотя ни вам, ни собеседнику, в общем-то, нечего сказать.

### Уловка 2. Видимо, я просто лентяй

Нам с детства внушают: откладываешь нужные дела «на потом» — значит, ты ленив. Хотите правду? Лени не существует, это миф. Если вам в дождливую ночь приспичит съесть

карамельное мороженое, вы помчитесь за ним — и силы откуда-то возьмутся. Настоящий лентяй ленится всегда. Раз ваша лень избирательна, значит, это не лень, а что-то другое.

### Уловка 3. Может, я вообще этого не хочу

На днях я услышала такое: «Не могу загнать себя в спортзал. Даже пытаться неохота. Мне ужасно стыдно. Сам понимаю, что так нельзя. Может, я просто не очень-то и хочу?»

Если вы действительно, всерьез чего-то хотели бы, то уже давно этим бы занялись. Правда?

Неправда.

Иногда сам факт, что вы очень хотите достичь цели, не дает устремиться к ней. Заветные желания вызывают бурю эмоций и напряжение всех сил. Инстинкту самосохранения это категорически не нравится. Высокие оценки в школе, спортивные достижения, погоня за мечтой — словом, почти все, что может нас осчастливить, одновременно нарушает наш покой, комфорт и «технику безопасности». Защитные механизмы протестуют. Спротивление включается помимо нашей воли.

### Уловка 4. Интерес внезапно перегорает

Скука — одна из самых неожиданных личин осторожности. Ведь обычно все непонятное интригует и завораживает, особенно если оно нам нравится. Вы с энтузиазмом беретесь за дело и вдруг остываете? Значит, что-то «выключило» ваш интерес. Эта загадочная сила и есть осторожность. Снова она.

### Уловка 5. Делу время — потехе час

Мы приучены думать: «Взрослые люди сначала делают важные дела. И только потом, закончив, можно взяться за то, что любишь». Я понимаю, зачем придерживаться этого принципа, когда готовишься к собеседованию или к визиту начальни-ка. Но почему мы впадаем в ту же унылую практичность, когда

всего-навсего хотим поиграть на трубе или написать рассказ? Мы поступаем как дети, которых что-то напугало: ведем себя «по-взрослому», чтобы справиться со страхом. Так легче оправдать свое нежелание идти на риск. Уж извините, но мысли о важных делах и задачах продиктованы не ответственностью, а внутренним сопротивлением.

## Упражнение 1. Как сопротивляетесь вы?

Ну что, узнали себя? Что бывает, когда вы пытаетесь исполнить заветную мечту? Возьмите блокнот и опишите, какие приемы и уловки использует ваш защитный механизм.

Вот несколько примеров.

*Лайла:* Я очень смеялась, когда читала этот список. Вернее, хихикала, будто меня застали за чем-то нехорошим. Я вечно всем твержу, что у меня нет времени шить платья по собственным моделям. При этом на телевизор время всегда находится!

*Джейк:* Не могу заставить себя написать запрос на грант. Мне кажется, там так много работы, что я устаю от одной мысли. При этом я готов до блеска вылизать весь дом, только бы не заниматься бумажками!

*Мартин:* Когда мне очень не хочется что-то делать, я хватаюсь за телефон. Обзваниваю всех, теряю время и начинаю думать: «Вот было бы у меня больше времени — и я бы прямо сейчас взялся за работу». Интересно, кому я вру?

Но если мы знаем, что все это притворство, уловки защитного механизма, почему же нельзя их отбросить и заняться делом?

Да потому что не получится. А если и получится, то ненадолго. Сопротивление обеспечит вам стресс, чтобы вы прекратили рисковать. Поставьте один эксперимент и убедитесь сами.



## Упражнение 2. Проверяем теорию стресса

Сейчас ничего писать не нужно. Просто подумайте о каком-нибудь деле, от которого давно уклоняетесь: хотите сделать, но никак не найдете время и т. п. А теперь встаньте и решительно шагните вперед, будто собрались за него взяться. Подойдите куда нужно: к пианино, компьютеру, телефону. Не слушайте голос, который велит вам остановиться. Лучше понаблюдайте за собственными ощущениями.

Чувствуете, как внутри все напряглось? Это защитный механизм уловил опасность и выплеснул в кровь гормоны стресса, чтобы остановить, развернуть вас обратно. Раз-другой этот стресс можно побороть, но в итоге он все равно одолеет вас. Заставить себя подолгу выносить такое напряжение практически нереально. Организм вам этого не позволит.

Конечно, мы каждый день преодолеваем стресс и выполняем сложные задания — но только потому, что над нами поставлен начальник или навис дедлайн, одним словом, есть нечто посильнее осторожности. Эта превосходящая сила заставляет побороть сопротивление и закончить дело, которое мы бросили бы, если бы были предоставлены себе. Мало кому хватает воли самостоятельно переломить внутреннюю защиту. Вот почему мы готовы свернуть горы для других, но не находим сил на собственные задачи. Природный механизм выживания сделал стресс настолько неприятным для человека, что мы готовы избегать его любой ценой. Мы даже придумали очень хитрые способы снимать стресс и назвали их «вредными привычками». Открывая пиво, наваливаясь на мороженое, часами щелкая пультом телевизора, каждый из нас прекрасно знает, что это вредно. Но мы все равно это делаем — ведь дурные привычки отлично успокаивают нервы. Вот почему с ними так трудно расстаться.

Вредные привычки работают почти как транквилизаторы. Они притупляют дискомфорт и погружают человека в легкий транс. Я называю это состояние «нирвана инерции». Именно в таком состоянии мы способны убить целый вечер, заглатывая вредную, ненужную организму еду пополам с телевизионной «жвачкой». Сознание частично глохнет, кровяное давление понижается, защитные механизмы блаженно переводят дух и отправляются вздремнуть. Мы, в общем, понимаем, что потом будет стыдно, — но все равно продолжаем в том же духе. Ведь так мы чувствуем себя в безопасности.

Вопрос только, хорошо ли нам?

Когда мороженое или пиво закончится, а голова распухнет от телевизора, мы выходим из блаженного транса — и вот тут становится тоскливо. Стресс прошел: инстинкты об этом позаботились. Но мы-то знаем, что опять пропустили подачу, что перед нами глухая стена. Противный зудящий голосок напоминает: время уходит, а мы все еще не сделали ничего по-настоящему важного. Стоило на секунду отвлечься — и невидимая сила очередной раз затянула нас в нирвану инерции.

## Видимо, у вас низкая самооценка?

В конце концов, успешные люди не сдаются на милость собственных инстинктов. Может, вы втайне ненавидите себя и желаете себе неудачи? Как иначе понимать постоянные сбои и срывы?

Вовсе наоборот: внутреннее сопротивление — признак высокой самооценки. Оно показывает, что где-то, на самом глубинном уровне, вы твердо намерены выжить. И поверьте, успешные люди знают о сопротивлении все, что только можно. Просто они научились его обходить (например, нанимать тренеров,

менеджеров, секретарей и устанавливать жесткие сроки, чтобы не расслабляться).

Кроме того, осторожность свидетельствует о выраженном стремлении к индивидуальности, к самоопределению. Ведь она защищает границы нашего «я» от рискованных новых идей. Неподатливость к воздействию извне говорит о вашей цельности, о гордом нежелании признавать чужую власть. Вы как будто заявляете: «У меня уже есть свое мнение, я знаю, что мне нужно, я ценен сам по себе». Когда двухлетний ребенок начинает говорить «нет», он ощущает себя индивидом с уникальными вкусами и предпочтениями.

Итак, несомненно: внутреннее сопротивление живет в нас и никуда не денется.

Взгляните на карты из Колоды памяти, что вы заполняли на первом уроке. Помните, мы обсуждали стимулы и мотиваторы, которые НЕ помогают придерживаться собственных решений? Тогда вы этого не знали, но речь шла именно о сопротивлении. Выполняя это упражнение, вы обнаружили: сопротивление нельзя побороть самоутверждениями, нельзя игнорировать. Да и стыдить себя, чтобы взяться за дело, тоже бесполезно. Думаю, теперь понятно почему.

Забудьте о чувстве вины. Мы часто думаем, что муки совести делают нас порядочными людьми. Дескать, мы плохо себя ведем, но, по крайней мере, не гордимся этим. Но между порядочностью и виной нет прямой связи, это иллюзия. Вы же не будете считать любого виноватого человека достойным и порядочным!

Неспособность перейти к действию — вообще не вина. Это же не поступок, не сознательный выбор.

Давайте проясним раз и навсегда: если бы вы могли сдерживать новогодние обещания и выполнить свои великие планы — *вы бы это сделали*. Посмотрим правде в глаза. Да, сложно признаться себе, что ты не так уж силен. Хотя бы в том, что

ДАВНО ПОРА!

твоих сил не хватает на борьбу с внутренним сопротивлением.

Так что же, лучше все бросить? Ни в коем случае. Защитные механизмы нельзя пересилить, но можно перехитрить. Прямой путь к мечте не всегда самый близкий.

## Часть 2. Как обойти защитные барьеры

Внутреннее сопротивление — это сила, зато у нас есть мозг. Сейчас мы поучимся незаметно обходить преграды. Сначала нужно перехитрить защитный рефлекс: пусть он думает, что победил. Когда успокоится и задремлет, мы вызовем из глубин подсознания другую силу, столь же мощную и столь же важную для самосохранения, как осторожность.

### Два состояния разума

Давайте еще раз вспомним про «нирвану инерции». Прежде чем с ней бороться, нужно четко усвоить, как устроена эта защитная стратегия нашего организма.

Вам случалось видеть сны, где вы пытаетесь проснуться, но никак не можете открыть глаза? Помните, как вас затягивало обратно в страну сновидений? Вырваться из этого состояния — все равно что преодолеть гравитацию: практически невозможно. Транс, в который мы впадаем по милости защитных рефлексов, очень похож на такой сон. Инерция — одно состояние сознания, а бурная деятельность — другое, полярно противоположное. Они отличаются друг от друга, как сон и бодрствование. «Нирвана инерции» действует на нас как дурная зависимость. К примеру, заядлый курильщик не хочет избавиться от тяги к курению. Он *неспособен этого захотеть* и всего лишь

мечтает испытать такое желание. Пытаться осуществить такую мечту — все равно что просыпаться во сне.

Однако те, кому удалось бросить курить, оглядываются на прошлую жизнь с изумлением. Им кажется, будто они много лет бродили в каком-то тумане и не сознавали, как хорошо им будет без табачной зависимости. Нирвана инерции шутит с нами такие же злые шутки. Когда мы в нее впадаем, словно бы отключается память: мы забываем, как прекрасно бодрствовать. Если бы удалось напомнить себе все то, что осторожность вытесняет из нашего сознания!

Вообще-то способ есть. Ту же самую модель зависимости можно вывернуть так, что она сама развеет дурман бездействия. Природа оставила нам лазейку, дала шанс выйти даже из самого глубокого ступора. Есть импульс, который достаточно силен, чтобы всерьез захотелось проснуться.

### Упражнение 3. Как сбросить оковы сна

Первым делом нужно смягчить бдительность защитного рефлекса. Если убедить его, что вы не собираетесь делать ничего опасного, он ослабит хватку, и это позволит вам начать выбираться из транса.

#### Обходной маневр № 1. Абсолютный минимум работы

Если вы похожи на меня, то наверняка считаете: взялся за дело — делай на совесть. То есть часто и помногу. Надо заниматься каждый вечер, надо обзвонить сто человек за неделю, надо часами потеть на тренажерах и т. д. Этой мысли достаточно, чтобы сорвать работу на первой же стадии. Назначать

себе огромный объем задач — все равно что орать прямо в ухо защитному рефлексу: останови меня! Спаси меня сию же секунду! Конечно, рефлекс проснется и включится. Тут-то и начнутся проблемы.

Один преподаватель творческого письма из Монтаны как-то сказал нам на семинаре: «Старайтесь писать каждый день. Если не получится — редактируйте себя каждый день. Не получится и это — тогда хотя бы берите свои наброски и каждый день ходите с ними по комнате туда-сюда». Вот мудрый совет от человека, в силу профессии знающего все про творческий кризис. Вероятно, у вас не всегда получается сделать то, что надо, — но вы должны делать все, что можно.

Это я и называю минимальным объемом работ: такое крошечное задание, что внутренняя защита не расценит его как угрозу.

Понятней всего этот метод становится на примере физической нагрузки. Хороший инструктор по фитнесу знает: прежде всего надо победить внутреннее сопротивление клиента. Поэтому он посоветует начинать с малого — на первых порах заниматься совсем недолго и потихоньку увеличивать нагрузку до нужной интенсивности. Но что значит «с малого»? Допустим, инструктор велел начать с пятнадцати минут упражнений в день и постепенно довести норму до сорока пяти минут. У одного это получается, а у другого — нет. Почему? Да потому, что кому-то хватит и пятнадцати минут, чтобы разбудить защитные рефлексы. Начинать надо с такой дозы, которую ваш внутренний страж просто не заметит. А как определить эту дозу?

По собственным ощущениям.

Если вы думаете «надо немедленно встать и пятнадцать минут позаниматься спортом (или поиграть на пианино, поучить язык, поговорить с клиентами)» — значит, доза слишком велика. Надо найти объем нагрузки, который не вызовет ни малейшего сопротивления, ничего, кроме желания действовать.

Допустим, позаниматься две минуты. Или тридцать секунд. Или еще меньше. Возможно, единственный способ обмануть рефлекс — просто потянуться всем телом, или сыграть буквально две ноты, или открыть учебник на нужной странице, а затем положить его обратно на стол. Что вы чувствуете при мысли об этом? «Да, все нормально, прямо сейчас и сделаю»? Тогда вы определили первый шаг. Вот что я называю «минимальным объемом работ».

### Колода памяти

Возьмите чистую карточку и запишите на ней дело, которым собрались заняться. Например, «Подготовиться к экзамену» или «Поговорить с родственниками насчет генеалогического древа» и т. п. А внизу укажите минимальный объем работ, который готовы выполнить прямо сейчас. Если чувствуете, что не просидите за учебником дольше полминуты, так и пишете — 30 секунд.

А затем идите и занимайтесь тридцать секунд.

И прервитесь.

У вас возникнет искушение сделать больше, вполне вероятно, вы даже прозанимаетесь целый час, однако на следующий день вообще не сможете взяться за книги. Так что сдержите свой порыв. Помните, наша цель — не вызвать ни малейшего сопротивления.

Наверняка сейчас вы мысленно воскликнули: «Стоп! Тридцать секунд учебы ничего не дадут!» Равно как тридцать секунд игры на пианино или полминуты физической нагрузки. Так? Нет, не так.

Полминуты занятий не оздоровят вам сердечно-сосудистую систему, не повысят средний балл и не обогатят репертуар. Но это еще не значит, что они бесполезны.

Любое время, проведенное за пианино, напомним, как вы любите музыку. Едва прикоснувшись к учебнику, вы вспомните, как приятно узнавать что-то новое. Десять секунд физической нагрузки покажут, как славно бывает подвигаться. Не верите? Возьмите книгу левой рукой, чтобы не отрываться от чтения, и хорошенько разомните правую. Теперь поменяйте руки и подвигайте левой. Теперь вытянитесь и покрутите ступнями ног — сначала правой, потом левой — по десять секунд. Что вы почувствуете? Приятное покалывание в мышцах, желание вдохнуть полной грудью. Никакой тревоги, никакого стресса.

Вы не испытываете беспокойства, потому что сумели ускользнуть от бдительного ока. Ваш защитный механизм не воспринимает тридцать секунд занятий как угрозу. Он думает, что вы по-прежнему погружены в блаженный безопасный транс. Маленькие дозы нагрузки не вызывают внутреннего сопротивления. Это касается любых занятий.

Представьте, что вам хочется поплавать, но вода холодновата. Вы садитесь на берегу и начинаете болтать в воде ногами. Пройдет совсем немного времени, и вспомнится, как это замечательно — плавать. Вы пока пребываете в полусне, но уже вот-вот захотите проснуться.

Когда начнете привыкать к приятным ощущениям, можно понемногу увеличивать объем и длительность работы. Защитный механизм терпимее относится к уже знакомым занятиям. Но не переусердствуйте. Самонадеянность крайне опасна: выйдете из зоны комфорта, и расплаты не миновать.

Цель нашего упражнения не в том, чтобы повисить объем сделанного, а в том, чтобы снизить уровень самозащиты. Вам нужно вспомнить, как это замечательно — заниматься любимым делом.

Тогда баланс действия и противодействия начнет меняться сам собой.



Настанет момент, когда желание поплавать, вызванное заманчивым плеском воды у ног, пересилит страх замерзнуть. Тогда пора переходить к следующему маневру. Но сперва нужно подстраховаться на случай одной (весьма вероятной) проблемы.

Что если вы прислушаетесь к себе и обнаружите: вам не хочется делать вообще ничего?

Не хочется даже потрогать воду пальцем (или открыть учебник, подойти к пианино, потянуться и размять мышцы). Нет такого объема заданий, который не вызвал бы внутреннего дискомфорта. Защитный механизм не оставил вам ни единой бреши.

Что же делать тогда? Есть лишь один способ избежать краха. *Надо отказаться действовать.*

## Обходной маневр № 2. Не можешь победить — присоединяйся

Если внутреннее сопротивление не дает сделать даже самой малости, не устраивайте войну с собой и не бегите к холодильнику за утешительным тортиком. Распрямитесь во весь рост и гордо заявите, что отказываетесь делать что бы то ни было.

Да-да, вы не ослышались. Топните ногой и громко скажите: «Не хочу и не буду!»

Это очень важный момент. Вроде бы странно отказываться делать то, что тебя никто и не заставляет, но я советую поступить именно так. Не выкидывайте белый флаг — провозгласите протест. Покажите всем, кто тут главный: примите решение ничего не делать! Заявите сами себе (вслух, если есть возможность): «Сегодня я пальцем о палец не ударю, и точка!» Пусть это звучит и выглядит довольно нелепо,

но только так можно спасти вашу мечту. Сейчас объясню почему.

Вы почувствуете, что сильны. Ведь вы принимаете волевое решение, а не уступаете врагу. Не придется вытеснять мысль о работе в глубины подсознания, чтобы заглушить стыд: вы же не бросили свою затею, вы просто отказались заниматься ею сегодня. Не захотите ничего делать и завтра — повторите свою ноту протеста. Каждый раз, как не сможете выполнить минимальный объем задания, отказывайтесь его выполнять. Это очень важно.

Но разве это не значит, что внутреннее сопротивление опять победило? Не совсем. Ведь вы оказались на шаг впереди, тем самым изменив расстановку сил. Да, защитный рефлекс еще не побежден. Но и вы не побеждены, а значит, игра продолжается и ее ход можно переломить.

Даже если вы неделями, а то и месяцами будете отказываться делать зарядку, играть на пианино или писать роман — вы все равно окажетесь ближе к цели, чем просто забыв о мечтах и планах. Конечно, странно совершать только одно действие: отказ от действий. Но сейчас главное — совершать хоть что-нибудь. Тогда вас не затянет обратно в туман инерции, вы не погрузитесь в спячку, а будете бодры и вполне активны.

Как же воспримет вашу стратегию защитный механизм? Рано или поздно он решит, что вы очень странное существо, но опасности для вас вроде бы нет, значит, можно и отдохнуть. Попробуйте много дней подряд гордо и демонстративно отказываться написать хоть строчку задуманного романа. Не исключено, что в один прекрасный момент вы без особых проблем сядете и начнете писать.

Однако до той поры, если не можете осилить самый малый объем работ, обязательно топните ногой, стисните зубы и наотрез откажитесь работать. Когда будете готовы, переходите к третьей части наших маневров.

## Обходной маневр № 3. Признайтесь в любви к работе

Теперь, когда вы установили крошечный объем работ, который не вызывает сопротивления, вспомните одну очень важную вещь: речь идет о любимом деле. Может быть, сейчас это не слишком заметно, но это так. Уверю вас.

### Насильно мил не будешь — и не надо

Ни в коем случае не пытайтесь выжать из себя любовь к той крупице работы, которую сможете проделать. Не надо расхаживать по квартире, прижав к груди рукопись и твердя: «Я люблю тебя, я люблю тебя», — как будто от прилежного повторения это станет правдой. Насилие над собой до добра не доводит. Вымученная, натужная любовь только убьет настоящую или загонит ее глубоко в подсознание. Вам не надо притворяться, что вы обожаете свою работу, потому что вы действительно ее обожаете. Как можно не любить собственную мечту — каждую толику, каждую деталь?

Сейчас я расскажу вам историю. Одна моя подруга, скрипачка, как-то приехала репетировать ко мне домой, потому что у нее шел ремонт. Я спокойно занималась своими делами, как вдруг она заиграла очень медленную и невообразимо нежную мелодию. Ничего прекрасней я не слышала в жизни. Это было такое чудо, что я просто застыла на месте и обратилась в слух. Подруга доиграла до конца, несколько секунд было тихо, а потом она снова завела все ту же простую, пленительную мелодию. Я на цыпочках вошла в комнату — посмотреть, как она играет. Ее глаза были закрыты, она вся будто растворилась в звуках, которые рождала скрипка. Неторопливо и любовно, она ноту за нотой сыграла всю пьесу.

Закончив, подруга открыла глаза и безмятежно взглянула на меня.

— Джоанна, — спросила я, — что это было? Потрясающая музыка!

— Да это же просто гаммы, — с улыбкой ответила Джоанна. Я была потрясена.

— Как гаммы? В смысле, до-ре-ми? Ты это сейчас играла? Не может быть! Такая красивая мелодия!

— Знаю. Это лучшая музыка на свете, — сказала она.

Я думала, гаммы — как отжимания. Мне казалось, что музыканты играют их для тренировки, чтобы не терять форму и развивать мышцы. Но Джоанна заставила взглянуть на них иначе.

— Гаммы — настоящее чудо. Ты только подумай, ведь в них вся музыка мира! — объяснила она.

И это были слова истинного музыканта.

Такие люди есть в любой профессии. Недавно я смотрела фильм про Чака Джонса — знаменитого мультипликатора. Это он создал Хитрого Койота и Дорожного Бегуна. Кто-то из его команды сказал (дословно не помню, но за смысл ручаюсь): «Чак влюблен в каждый кадр, как будто это первая и последняя картинка в мире. Как будто это шедевр Рембрандта».

Когда микрофон передали самому Джонсу, он был заметно смущен, но признал, что это правда. Вскоре смущение развеялось, и он заговорил: «Да, надо любить каждую частицу того, что делаешь. Иначе никогда не выйдет ничего достойного. Если не любишь — значит, неправильно выбрал профессию. Настоящий музыкант обожает каждую кварту и терцию, а я обожаю каждый кадр».

Взгляните на малейший кусочек своей работы — той, к которой у вас призвание. Вы ощутите такую же любовь. Именно в ней проявляется талант. Любые фрагменты, любые детали до того прекрасны, что невозможно оторваться. Как сказал один великий архитектор: «Бог — в мелочах».

## Колода памяти

Возьмите карту, на которой записали минимальный объем работы, и добавьте объяснение: что вам особенно дорого в этом микрофрагменте. Если в голову придет сразу несколько причин — записывайте все. Поводов для любви много не бывает.

### Возлюби дело рук своих — и страсть развеет апатию

Если вы готовы сесть на берегу и поболтать ногами в воде, то вспомните, как любите прикосновение воды. И тогда на первый план выйдет желание, страстная тяга. Желание не просто способно победить опаску, оно жаждет победы. Желание и осторожность — давние заклятые враги. Защитный рефлекс хочет, чтобы мы сидели на месте и никуда не лезли, не подвергали себя опасности. Желание требует действий. Возьмем, к примеру, голод и мощную потребность в еде. Опасность принуждает животное выждать, затаиться, отложить поиски пищи, но голод в конце концов пересилит боязнь. Возьмем романтическую любовь и ее древнейшую форму — половое влечение; отдельный индивидуум без них, конечно, выживет, но человеческий род прервется. Поэтому любовь и страсть — великая движущая сила, ради них мы готовы выйти из зоны комфорта и рискнуть собой (если только речь не о смертельной опасности). Влечение — тоже залог выживания, столь же естественный, как осторожность.

Только так и можно преодолеть инерцию: сначала понизить «тревожный порог», а затем пробудить влечение.

Когда мы впадаем в ступор, внутреннее сопротивление заставляет забыть, как это прекрасно — использовать свои таланты. Однако, выполнив минимальный объем работы, вы начнете пробуждать в себе желание, причем в обход защитного механизма. Этот принцип очень важно понять до конца, так что позвольте мне еще одну иллюстрацию.

Давайте представим, что вы мечтаете съесть яблочный пирог. Но вот незадача: вы стоите на одном берегу холодного ручья, а пирог находится на другом берегу. Вы знаете, что пирог там, но, если не чувствуете вкусный запах, очень трудно загнать себя в воду. Не хватает мотивации. Вероятно, вы немного потопчетесь у воды, убедитесь, что она ледяная, и пойдете прочь. Даже если будет стыдно и обидно, в ручей вы не полезете.

Но вот если до вас донесется аромат горячего пирога... Тут уж подключится весь ваш организм! Вы сразу вспомните, как это вкусно, у вас потекут слюнки и заурчит в животе. Комфортная позиция — тепло и сухость — перестанет быть такой уж комфортной. Разбуженный аппетит приведет вас в волнение, тут-то защитный рефлекс и столкнется с желанием. То есть с соперником страшней, чем сила воли и самодисциплина.



Вот это и есть азы нашего метода. Применяйте стратегию последовательно, шаг за шагом, и результаты приятно вас удивят.

Что ж, внутреннее сопротивление разгромлено? Как бы не так!

### **Самый коварный прием врага: отключить память, заставить сдаться**

Теперь вы научились отражать все приемы внутреннего сопротивления — кроме одного, самого мощного: двухходовки под названием «сначала забудь, а когда вспомнишь, опусти руки и сдайся». Вот как оно обычно бывает: вы спокойно работаете, применяя стратегию, которой только что научились. Каждый день вы на шаг ближе к цели. Если становится трудно, вы возвращаетесь к минимальному объему задания. А если и на него не хватает сил, громко топаете ногой и гордо отказываетесь работать — до тех пор, пока силы не вернуться.

И тут вас что-то надолго отвлекает.

Наваливаются житейские заботы, одолевает грипп, на целую неделю в гости заявляется родня — в общем, вы забываете про то, что делали. А когда спохватываетесь, оказывается, что прошла уже целая неделя. Тут у вас опускаются руки, и ехидный голосок где-то в мозгу говорит: «Какой смысл начинать заново, если потом опять бросишь?»

И забывчивость, и этот коварный голос посланы вам внутренней защитой. Она пытается затянуть вас обратно, в блаженный и безопасный ступор. Хорошая новость: сейчас я подскажу, как тут быть.

## Обходной маневр № 4а. Создаем внешние памятки

Как напомнить себе о поставленной цели, если наш внутренний страж хочет, чтобы мы про нее забыли? С помощью Колоды памяти. На такой вот случай мы с вами ее и составляем. Единственное, что нужно делать, — везде носить ее с собой, как ключи, кошелек или очки. И, конечно, по несколько раз в день перебирать карты.

Вместе с колодой всегда держите две-три скрепки. Можете прикрепить их к чистой карточке. Наденьте скрепку на карту, где расписаны наши обходные маневры: пусть эта карта выделяется из всей стопки. Даже если вы забудете, зачем тут скрепки, все равно ясно, что это важная карта и в нее нужно заглянуть.

Одна клиентка, которая собиралась открыть собственное кафе, призналась мне: был период, когда она постоянно забывала, что вечером, после основной работы, надо обзвонить возможных поставщиков.

— Днем я все время перебирала карты, а к вечеру мне будто отшибало память. Это было очень странно! Ночью, ложась спать, я вдруг все вспоминала и понимала, что опять ничего

не сделала. И тогда я стала звонить себе домой и оставлять «напоминалку» на автоответчике каждый раз, как натыкалась на ту самую карту. Вечером приходила домой, прокручивала сообщения — и вуаля! Я тут же брала трубку и обзванивала всех — пока не забыла опять. Представьте себе, сработало!

## Обходной маневр № 46. Вспомнил — начни сначала

Если внутреннее сопротивление отшибет вам память (а оно наверняка постарается), возвращайтесь к работе, как только внешние памятки приведут вас в чувство. И никаких колебаний, будто и не останавливались. В конечном итоге лишь такое упорство неизменно приносит плоды: когда начинаешь снова и снова, едва заметив, что оступился. Можно надеяться, что защитный механизм убедится: блокада памяти не работает — и оставит вас в покое.

Но даже если он и не сложит оружие, помните: пока вы возвращаетесь к прерванному делу, пока не бросили его совсем — вы так или иначе идете к цели. Раз вы не остановились, значит, вас нельзя остановить.

### Но что если я забуду, а потом так и не вспомню?

Не волнуйтесь, вспомните. Если вы действительно влюблены в мечту, у вас не получится забыть о ней насовсем — как у моей подруги Джоанны не получится забыть про музыку. Истинная любовь не проходит. Вы же не разлюбите яблочный пирог, правда?

### **Итак, весь алгоритм:**

Когда внутреннее сопротивление мешает вам осуществить планы:



1. Определите минимальный объем работы, который готовы сделать — и сделайте.

2. Если не смогли выполнить пункт 1, гордо отказывайтесь делать что бы то ни было каждый день — пока не появятся силы.

3. Найдите в этой части работы то, что вам особенно дорого, и отнеситесь к этому со всей любовью.

4а. Для подстраховки заготовьте себе внешние памятки.

4б. Если забудете проделать все вышесказанное — начните сначала, как только вспомните.

Выполняйте эти шаги, и они постепенно выведут вас из ступора, помогут накопить сил, пробудят забытые желания. Помните: природа заложила в вас все механизмы, которые нужны, чтобы нейтрализовать внутреннее сопротивление. Остается только их задействовать. Наши стратегии помогут быть начеку, научат, как стать сильнее и собраннее. Практикуйтесь почаще, и увидите, насколько легче будет двигаться к цели, распознавать уловки осторожности — и при этом сохранять любовь к своему делу.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

