

Боимся, но побеждаем, или Первая помощь при страхе

Все, чем вы занимались до этого момента, возможно, за исключением артельной помощи, происходило на бумаге. Если вы не очень нервничали, то только потому, что еще не делали ничего опасного.

Структура, созданная на планировочной стене, подвела вас непосредственно к действию и лишила старых оправданий бездействия вроде того, что вы не знаете, с чего начать, потеряли надежду добиться желаемого (блок-схема наглядно показывает, как вы этого добьетесь) или рассчитываете заняться этим когда-нибудь потом. При наличии структуры вероятность, что вы начнете действовать, возрастает. Но она не может заставить вас действовать, если вы столкнетесь с тем, что дон Хуан из книги Карлоса Кастанеды называл «первым врагом» — страхом.

Страх нападает тогда, когда вы так увлечены возведением лестницы и восхождением, что забыли о десятиметровом трамплине наверху. И вот вы уже качаетесь на зыбкой доске, вцепившись в край, а из громкоговорителя раздается: «Привет! Вы готовы?» На вас наводят прожектор, гремит барабанная дробь, и вы слышите свой крик: «Подождите! Я думал, что мы просто развлекаемся! Я не знал, что придется прыгать!»

В первый день работы над целью этого может и не случиться, так как первые шаги часто не сложнее спуска по ступенькам в неглубокий бассейн. В походе в библиотеку или к газетному киоску нет ничего особо пугающего. Но продолжая совершать свои маленькие шаги, вы рано или поздно окажетесь наверху первой десятиметровой вышки. Это может быть собеседование, прослушивание в театре, первое занятие в новой группе или завершение приятного безопасного исследования, после которого надо начинать писать. Но чем бы это ни было, вы осознаете всю неизвестность (вы делаете это впервые), серьезность происходящего (на кону и мечта, и самоуважение) и попутные риски (можно пострадать, все испортить, выглядеть глупо, выяснить, что вы недостаточно хороши).

Самое смешное то, что вы можете вообще не узнать своего первого врага. Физические признаки страха однозначны: ледяные руки, трясущиеся колени, румянец, заикание, бешеный стук сердца и тошнота. Тело проявляет себя с простодушной прямоотой, от этого легче, хотя мы часто смущаемся его проявлений. Разум куда коварнее. Он считает страх недостойным чувством и пытается избежать позора, убеждая, что вы в действительности ничего не боитесь — просто внезапно вспомнили о неотложных делах где-то еще. Поскольку крайне важно понимать, что вы столкнулись именно со страхом, я покажу, как он маскируется.

Знайте своего врага

Если порой в тот момент, когда вы пытались что-то делать или получить то, что хотели, у вас возникали следующие мысли, чувства или переживания, значит вы сталкивались со страхом. Отметьте пункты, которые вам знакомы, так как очень скоро снова столкнетесь с ними:

- непреодолимое желание поспать: вы внезапно чувствуете невероятную усталость;
- непреодолимое желание поесть: вы внезапно чувствуете жуткий голод;
- непреодолимое влечение к книжной полке с чтивом: вы непременно должны перечитать прямо сейчас «Гордость и предубеждение» или последний детектив Рекса Стаута;
- успокаивающая мысль: «У меня полно времени. Это может подождать до завтра»;
- внезапно опустевшее сознание: только что вы придумывали огромное количество планов и идей, а сейчас вы деревенский дурачок;
- внезапное появление массы планов и идей — вы думаете о восемнадцати других мечтах, которые с наслаждением осуществили бы перед этой: «Боже, я никогда не был в Европе... Я всегда могу открыть дело, когда вернусь»);
- внезапная потеря интереса к цели: в теории она вас увлекала, но в реальности оказалось скучной, и вообще, она совсем не для вас (примечание: скрытый страх попытается обманом заставить вас сменить цель, как только она потребует определенных усилий. Вот почему многие из нас пробовали и бросали массу разных занятий, а вовсе не потому, что мы «любители», которые не могут определиться);
- внезапная уверенность, что вам не хватает чего-то такого, что необходимо для этой цели («Почему я решил, что мне хватит агрессивности для работы в продажах? Я же скромный и застенчивый»).

Когда нападает страх, неважно, в открытую или скрываясь за одной из таких масок, что помешает вам сказать «Я передумала. Я еще не готова»? Что помешает сорвать со стены

все схемы, скомкать и выкинуть их в корзину, зашвырнуть эту книгу в угол и решить, что все эти цели — чистый эгоизм, и вы лучше уйдете в буддистский монастырь или забеременеете?

*То, о чем говорится в этом разделе, не даст страху остановить вас. Я убеждена: упустить мечту и никогда не понять, на что ты способен, — слишком высокая цена для спокойствия. Вы имеете право получить то, что хотите, и стать тем, кем сможете, и значит, у вас есть право *действовать* даже тогда, когда каждый нерв кричит: «Остановись!» Секрет в том, чтобы превратить «первого врага» в спутника, советчика и друга.*

Страх — естественный спутник творчества. Есть только один способ жить в свободе от страха — жить без надежды, изменений или роста. Вы хотите знать, что такое уверенность в себе? Вспомните свои ощущения, когда делаете что-то, что можете сделать уже и с закрытыми глазами, что-то деланное тысячи раз — вроде завязывания шнурков на ботинках. Это и есть уверенность в себе, и это всего лишь выученное умение, граничащее со скукой. Помните, как впервые завязывали шнурки? Тогда вы не были уверены в себе. Нервничали, волновались и не знали, что делать. Но научились завязывать шнурки и перешли к более сложным делам, где вновь не чувствовали себя уверенно, вроде арифметики, или тенниса, или вождения машины. Это игра, в которую мы играем. Закон человеческого роста. Неужели вы хотите до конца дней своих только завязывать шнурки, лишь бы никогда не нервничать?

Этого невозможно избежать. Когда вы начинаете действовать, начинаете дрожать. Каждый раз, когда пробуете что-то новое, требующее от вас способностей и усилий — иначе говоря, что-то стоящее, — испытываете неуверенность и сомнения вкупе с воодушевлением и радостью. Страх, еще его

называют *боязнью сцены*, — знак, что вы выбрали верный путь и ваше занятие достойно вас. Я хочу предложить вам то, что есть у всех успешных людей: умение жить со здоровым страхом и любить его. Как только вы его преодолеете — для чего есть простые способы, — он превратится в чистое воодушевление.

Но для многих из нас боязнь сцены осложняется иным страхом, куда более глубоким и выводящим из строя. Я называю его *страхом выживания*.

Страх выживания довольно распространен среди «победителей в первом поколении» — тех, кто пробивался сам и не вынес из семьи должную подготовку к действию. Однако ему не подвержены те, кто с детства не знал недостатка в любви и поддержке — им показали, *как* нужно действовать, и они рано начали накапливать опыт. Для этих редких счастливицков неизвестность — это... просто неизвестность. За дверью могут скрываться и красавица, и тигр, но они готовы и к тому и к другому. Они уже предупреждены. Они знают, что могут позвать на помощь в экстренной ситуации. У них учащается пульс, когда они собираются открыть эту дверь, но, не сомневайтесь, они ее откроют. у них есть уверенность, необходимая, чтобы рисковать и искать приключений.

Для тех из нас, кто не имел в прошлом эмоциональной и практической поддержки, неизвестность — часть карты с драконами. Не зная, что предстоит, мы ждем самого страшного. Если последствия ошибки или провала кажутся настолько ужасными, что вы даже не решаетесь попробовать, — это страх выживания. Это он парализует вас, когда вы требуете от себя того, что выходит за пределы ваших умений и опыта, вроде попытки написать великий роман, впервые взяв перо в руки. Если считаете, что причините любимому человеку боль, что он возненавидит вас или бросит, когда вы

приступите к осуществлению мечты, — это тоже страх выживания.

Страх выживания преувеличен. За ним скрывается детский взгляд на мир, взгляд, который вам не помогли перерасти. Разумеется, одна ошибка вас не прикончит. Каждый великий писатель, торговец, врач когда-то был неопытным новичком. И редкий муж разведется с женой из-за того, что она рисует, а не наглаживает его рубашки. Ваш *разум* знает это. Ваши *чувства* — нет. Лучшее противоядие от них — взрослый опыт. Мы решаемся, действуем и обнаруживаем, что ничего страшного не произошло, но *именно этот опыт страх не дает нам получить*. Мы попадаем в замкнутый круг, очень похожий на закольцованный афоризм про работу: «Без опыта нельзя обрести уверенность в себе, без уверенности в себе не обрести опыта».

Как отличить боязнь сцены от страха выживания? При помощи небольшого ободрения и «трудных времен» вы справитесь со страхом сцены. Страх выживания силен. Его не одолеть с помощью хитрости или храбрости по одной веской причине. Пусть он преувеличен, но он содержит некое послание. Он пытается донести до вас, что прежде чем рисковать и искать приключений, необходимо обзавестись чем-то очень важным. Это может быть практическая подготовка или эмоциональная поддержка; разрешение снизить завышенные требования или совершать ошибки. Для разных людей послание будет разным. Но что бы ни требовалось, отправившись в путь без этого, вы не избежите боли. И ваше тело знает это.

Единственный способ разорвать замкнутый круг — относиться к *страху выживания с должным вниманием и уважением*. Если вы расшифруете *послание выживания* и обеспечите то, что вам нужно, от вашего страха останется лишь боязнь сцены, а это уже гораздо проще.

Послание выживания № 1: подготовьтесь

Предположим, вам надо сделать что-то, чего вы никогда раньше не делали. К примеру, предстоит собеседование для поступления на какую-либо должность, просьба о повышении или показ созданных вами вручную открыток в магазине подарков. Вы боитесь. Из-за страха кажется, что вы не подходите, что вы потеряете дар речи, будете спотыкаться о собственные ноги. Обычно в таких случаях вы пытаетесь побороть страх, собирая силу воли в кулак или расслабляясь при помощи глубокого дыхания. Это не слишком помогает, потому что не затрагивает причину страха: вы никогда не делали этого раньше и не *знаете, как это делать*.

В такой ситуации сомнение в себе — не слабость, а сигнал предупреждения. Он подсказывает: вы собираетесь прыгать в воду с десятиметровой вышки, никогда не тренировавшись — это глупо! Хуже всего в позитивном мышлении то, что оно пытается заглушить естественный сигнал и отправить вас на поле боя преисполненными слепой безосновательной уверенности. Это может так навредить, что вы никогда больше не станете пытаться. *Позитивное мышление — дурная замена пониманию того, что вы делаете*. Если я скажу: «Вы великолепны, вы сможете сделать это!» — и пошлю на ринг против Мохаммеда Али, буду виновна в предумышленном убийстве. Самое меньшее, что я могу сделать, желая помочь вам избавиться от сомнений, — отправить на уроки бокса.

Послание выживания в данном случае — настоятельное требование *подготовки*: вам нужны *информация, инструкции и репетиции*. Мы не рождаемся, обладая абсолютным знанием, хотя некоторые мужчины и большинство женщин считают именно так. Если вы не знаете чего-то, скажите: «Я лучше уточню». Не говорите: «Со мной что-то не так, и если я спрошу, то все об этом узнают».

Информация и инструкции

Сейчас вам пригодится ваша сеть. Если предстоит сложный телефонный разговор, собеседование или презентация, найдите кого-нибудь, кто через это уже проходил, и спросите: «Что мне говорить? Как себя вести? Что лучше надеть?» Пусть вам подскажут как можно точнее слова и фразы, которые должны прозвучать. Запишите их. При желании порепетируйте с ними или соорудите шпаргалку для телефонного разговора.

Чтобы подготовить ответы, важно знать, какие вопросы могут задать. Если владельцу магазина подарков понравятся ваши открытки и он спросит: «Плата вперед или после реализации? Какова скидка для розничных продавцов?» — вам не захочется стоять, открывая и закрывая рот. Это непрофессионально, и вы будете чувствовать себя ужасно, но такого поворота можно избежать, опять же обратившись к тому, кто имеет соответствующий опыт. Если вам назначили собеседование, хорошо бы заранее узнать побольше: какие у компании приоритеты и цели, в каких способностях и личных качествах соискателя там заинтересованы, какие вопросы задают на собеседовании. Почитайте про компанию. Поговорите с кем-то из сотрудников. Вы будете лучше представлять, что можете им предложить, и создадите хорошее впечатление своей инициативностью и заинтересованностью.

Репетиция

Идея репетировать телефонный звонок или собеседование может показаться глупой, но это один из лучших способов успокоиться, если вы нервничаете. Сведения, которыми вы в спешке набивали голову, с большой вероятностью улетучатся под давлением боязни сцены. Другое дело — знания, которые вы увязали с поведением, и возникшая в результате наполовину автоматическая реакция. Актерам это известно. Они не просто

выучивают реплики и выходят на сцену в день премьеры. Они репетируют.

Отлично, если кто-то выступит в роли будущего собеседника — партнер подскажет нужные слова и поможет отточить ваше выступление. Полезно даже просто встать перед кем-нибудь и говорить: супруг или супруга, ребенок, друг — кто согласится выслушать. (В следующей главе я расскажу, как заручиться такой помощью.) Существуют еще две хорошие разновидности репетиций, которые можно проводить самостоятельно, в воображении.

Супер-Я / Суперболван

Знаете, как бывает, когда вы лежите в своей кровати, в полной безопасности, и ведете в уме идеальный разговор или спор, в котором потрясающе остроумны, восхитительно спокойны и каждое ваше слово точно и взвешенно? Или наоборот, когда вы охвачены боязнью сцены и воображаете полную катастрофу? Обе фантазии преследуют одну цель. Это бессознательные попытки *подготовиться*. И они могут помочь.

Что бы ни предстояло, расположитесь в удобном кресле, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что бы делали, будь вы идеальны. Безупречное выступление человека, которым вы хотели бы быть, человека, которого видели только в кино и в мечтах... которого не существует.

А теперь сцена меняется. Закройте глаза, напрягитесь и вообразите самую страшную катастрофу, какая только может с вами случиться. Вы входите в офис, улыбаетесь, протягивая руку в приветствии, спотыкаетесь о ковер и падаете. Вы заикаетесь. Редактор журнала, просматривая рассказ про смерть вашей собаки, смеется. Вы забываете собственное имя. Что угодно. Пусть только это будет настоящий конфуз, самый ужасный из всех, что вы можете себе представить.

Откройте глаза.

Это упражнение принесет вам огромное облегчение, вы осознаете, что не *являетесь ни тем ни другим*. Супер-Я не существует, это так, но не существует и Суперболван. Так как вы вряд ли идеальны (равно, как и все остальные), то зачем мучить себя, пытаясь таковым стать, или наказывать за то, что у вас это не получается? С другой стороны, как бы вы ни опростоволосились, никогда не опуститесь до уровня Суперболвана из вашей фантазии. И перестаньте волноваться. Вы исследовали обе крайние ситуации и убедились, что действительность где-то посередине. Но можно извлечь несколько бонусов из фантазии о Супер-Я. У вашего идеала были любопытные идеи, элегантные жесты, остроумные реплики. Они родились в вашем воображении, так что смело используйте — это не плагиат!

Сыграйте роль противоположной стороны

Если вы сядете в кресло и представите себя человеком, с которым собираетесь увидеться, наблюдающим, как *вы* входите в комнату, это поможет подготовиться к собеседованию или встрече. Вы уже делали подобное в главе 3. Тогда вы записывали все хорошее, что увидел в вас человек, чью роль вы играли. Теперь выступите в роли предполагаемого работодателя, кредитора, владельца магазина или клиента — того, чьим желаниям, ожиданиям и нуждам надо соответствовать, чтобы встреча прошла успешно. Полезно спросить себя: «Что ищет этот человек в работнике / возможности инвестировать деньги / товаре? Какой внешний вид произведет на него благоприятное впечатление: консервативный, расслабленный, неординарный? Какие вопросы он может задать? Как я буду выглядеть в его глазах? Нет ли расхождения между его ожиданиями и тем, как я преподношу себя? Если есть, что это и как я могу это исправить?»

Я не согласна с теми, кто считает, что можно перестараться в подготовке. Не думаю, что такое бывает. Пока вы помните, что реальность отличается от ваших упражнений и репетиций, что она изначально непредсказуема, подготовка приносит только пользу. На настоящей встрече и так хватит неизвестного, не нужно добавлять! Подготовка не избавит вас от боязни сцены, но вы станете чувствовать себя гораздо увереннее. С появлением опыта вам не понадобится столько готовиться. Ваш опыт и будет подготовкой.

Послание выживания № 2: снизьте стандарты на первое время

Это послание, полное сострадания, страх пытается донести до вас, как только ваша кисть с краской зависает в воздухе, или пальцы замирают над клавиатурой, или вы открываете рот, чтобы продать первую страховку. Неважно, как вы готовились к первому дню на новой работе или к тому, чтобы написать первую строчку романа, заметки для которого делали несколько месяцев, это другое. Это *по-настоящему*. Вы никогда не занимались этим раньше, и если думаете, что в первый раз будете столь же искусны, как и человек, делающий это в тысячный раз, то у вас проблема. Вы вообще не сможете этого сделать.

Существует множество причин подобного преждевременного перфекционизма. Возможно, вам привили завышенные стандарты в детстве. Или, как и мне, говорили, что вы восхитительно гениальны и можете сделать все что угодно, но не говорили *как*. Или вы росли в «семье зрителей» — в обществе людей, которые считают великие достижения действиями высших существ, не требующими усилий, и не замечают долгого и медленного процесса развития, предшествующего

этим достижениям. Любой подобный ранний опыт может создать унижительную пропасть между фантазией о том, что вы *могли бы* сделать, и тем, что вы *можете* сделать в реальности.

Ваша видение того, на что вы способны, необязательно неверно. Проблема в том, что ваше видение и амбиции переросли ваш опыт и навыки. Уравновесить их можно единственным способом — позволить себе *начать с самого начала*. Я знаю, в нашем скороспелом мире забавно быть взрослым-начинающим, но старания будут вознаграждены. Мир добр к новичкам точно так же, как он добр к дошкольникам. Им помогают, их хвалят, и они могут играть.

Первые шаги в профессии: лучше признаться, чем опозориться

Сорокашестилетняя Бернадетт блестяще окончила курсы агентов по недвижимости, но это был ее первый рабочий день и она стояла перед первым клиентом. Он задал обычный вопрос о процентных ставках по закладной. Бернадетт не сомневалась, что знает ответ как свои пять пальцев, но внезапно все вылетело из головы. Секунды бежали, и она понимала, что вот-вот мужчина решит: она самозванка и только пытается выглядеть компетентным профессионалом. Тогда Бернадетт теряет клиента. Но в конце концов что-то надо было сказать, и она призналась: «Это мой первый день на работе. Извините. Мне нужно уточнить этот вопрос».

Клиент сказал: «О, вы только начинаете работать в этой области? Прекрасно! Я должен привести жену, чтобы она встретилась с вами. Наши дети подросли, и она размышляет, не слишком ли поздно ей начинать осваивать новую профессию».

Вы по опыту знаете, что если гид, таксист или библиотекарь мямлит, медлит и путается, это будет раздражать до тех

пор, пока не услышите: «Это мой первый рабочий день. Я тут новенький». Вы сразу почувствуете к этому человеку симпатию и любопытство! И наоборот, если находитесь в сложном положении, нет ничего хуже, чем прикидываться опытным и спокойным. Напряжение вынужденной игры сделает вас неуклюжим вдвойне и заставит еще больше ошибаться. Но признайтесь, что вы новичок, и немедленно воцарится теплая, расслабленная, неопасная атмосфера, в которой, как ни странно, ваша результативность возрастет. Студентов-медиков, которые боятся неудачно воткнуть иголку и причинить боль, часто успокаивают сами пациенты! Вам не очень долго ходить в начинающих. Всего через неделю или месяц от вас начнут ожидать большего. Но к тому времени вы будете уже готовы.

Первые шаги в творчестве: начинайте плохо

Приступая к первому творческому проекту, к обучению искусству или рукоделию, я хочу, чтобы вы снизили свои стандарты вплоть до их исчезновения. Именно так. Вы не должны выполнять все безупречно с самого начала. Спокойно позвольте себе ожидать *плохих результатов*.

Сорокатрехлетний Мэтью после более чем двадцатилетнего перерыва хотел снова заняться рисованием и живописью, но находил массу оправданий, чтобы не начинать. Больше всего его останавливал страх, что не очень хорошо получится. Я предложила первый шаг — прийти домой и плохо нарисовать кота, кофейник, что угодно, лишь бы это было *плохо*. Следовало рисовать минимум один ужасный рисунок каждый вечер в течение недели. Мэтью парализовало ощущение, что он должен демонстрировать навыки, которые пока отсутствовали. Надо было избавиться от этого и заставить руку двигаться. И это сработало. Он просмотрел первую пачку «плохих»

рисунков с неожиданным удовольствием. Конечно, они были не совсем уж плохи.

Элейн, тридцатилетняя учительница английского, не хотела быть учительницей всю жизнь. Она тайно мечтала стать автором детективов-бестселлеров, но стеснялась признаться, так как ни разу не смогла продвинуться дальше первой страницы. Решением ее проблемы стало выполнение совершенно не страшной задачи писать всего десять *плохих* страниц в неделю, работая над ними по утрам перед школой. Сейчас у Элейн готово сто пятьдесят страниц первой книги. Она получала такое удовольствие, запутывая сюжет, что и думать забыла, хороша книга или нет. Закончив, она может подредактировать детектив и опубликовать ради известности и денег. Или уберет книгу в шкаф и начнет писать новую, используя все, чему научилась. Но сейчас Элейн работающий писатель, а не мечтатель, и она развивает свой талант.

Первые шаги должны быть маленькими и выполнимыми, помните? Именно это делает их возможными. «Стать хорошим художником» или «написать бестселлер» — не маленький шаг. Это главная цель. Если вы хотите хоть когда-нибудь достичь ее, прислушайтесь к моему совету и наметьте первые шаги вроде «одна *плохая* страница в день» или «одна пленка *плохих* фотографий в неделю». Вы повысите свои стандарты позже, когда накопите достаточно опыта, чтобы им соответствовать. А пока помните урок Суперболвана: как бы плохо вы ни справлялись, это все равно лучше, чем то, что вы воображали.

Принцип постепенного риска

Развитие таланта или способности похоже на воспитание ребенка. Когда вы начинаете, у вас должна быть возможность делать все, что взбредет в голову. Никто не должен критиковать вас, особенно вы сами. По мере роста компетенции можно

давать себе простые задания, потом постепенно их усложнять, представлять свою работу более широкой и разборчивой аудитории. Надо подбирать всё новые вызовы и требования, которые будут понемногу расширять ваши умения, не повреждая и не опережая их. Руководствуйтесь хорошим принципом: «Ваша цель всегда должна быть на шаг впереди ваших возможностей». Подобный постепенный риск можно внести в планирование.

Одиночество — самая безопасная сцена. Вы не хотите застрять на ней, но если из-за чужих взглядов чувствуете себя неловко, начинать надо именно здесь. Роберт, журналист новой волны, вел дневники, которые никто никогда не видел, и так сформировал собственный авторский стиль. Мэтью никому не показывал первые «плохие» рисунки. Когда никто не наблюдает, вы играете свободно, а эта свобода чрезвычайно важна для раскрытия и естественного развития таланта. Время упражнений и дисциплины наступит позже.

Если только ваша творческая цель не состоит в вашем личном приватном удовольствии, следующий шаг — выбор *целевой даты*, когда вы рискнете показать свою работу. Покажите ее члену семьи или близкому другу — кому-то, не разбирающемуся в данной области. На этом этапе вам нужна не критическая оценка эксперта, а любящий взгляд и одобрение. Необходимо ощутить, что мир дружелюбен. Для семьи и друзей вы будете потрясающим, их оценки и похвалы помогут привыкнуть, что в развитии на глазах других людей нет ничего страшного. Только после этого можно выйти на сцену перед более беспристрастными и требовательными зрителями.

Мэтью несколько недель показывал свои рисунки друзьям и захотел начать учиться, но одна мысль об общении с соучениками в соревновательной атмосфере классной комнаты вгоняла его в дрожь. Он вспомнил художницу, которая

преподавала на дому, и договорился с ней о частных уроках. Уже через месяц руководство и поддержка преподавателя прибавили ему уверенности и он записался на класс рисунка в небольшой художественной школе. Окончив его через несколько месяцев, продолжил обучение живописи в крупной художественной школе.

Мэтью преодолевал страх оказаться недостаточно умелым, а ведь он занимался рисованием ради удовольствия. Вот насколько деспотична наша внутренняя критика. Но что если цель требует соответствия и внутренним, и внешним стандартам, как у Андреа, которая хотела стать известным фотографом? «Фотографии знаменитостей (одна или более) опубликованы в серьезном популярном журнале» — так она обозначила первую цель. А вот одна из ее проблем — «Боюсь, что я недостаточно хороша». Так как творческая уверенность в себе обычно сводится к практике и постепенному признанию, можете устроить для этой, как и для любой другой стратегической проблемы, мозговой штурм. Андреа так и поступила.

«Проблема: я не могу, потому что у меня нет X. X в данном случае — «Знать, что я достаточно хороша». Тогда вопрос № 1 «Как мне получить это без X?» превращается в «Как мне достичь цели без уверенности, что я достаточно хороша?» Никак. Если у меня не будет хоть капли уверенности в своих способностях, я никогда не обращусь к редактору журнала. Не хочу выставить себя полной дурой. Лучше попробую вопрос № 2: «Хорошо, тогда как мне получить X? Как мне понять, что я достаточно хороша, чтобы показывать мои работы редакторам журналов?»

Обратите внимание, что этот вопрос похож на «Как я узнаю, что стала кинозвездой?» Он предполагает цель в виде четко определенного действия или события. Если бы Андреа ждала, пока почувствует, что достаточно хороша, она никогда бы

не вошла в кабинет редактора, потому что субъективная уверенность в себе исчезает, подобно миражу, при первом приступе боязни сцены. Поэтому Андреа требовалось *внешнее подтверждение* ее способностей, которое она признала бы не смотря на страх: «Пойму, что достаточно хороша, когда профессиональный фотограф, чью работу я уважаю, скажет мне об этом».

Теперь Андреа могла спросить себя: «Как я пойму, что достаточно хороша, чтобы показать свою работу профессиональному фотографу?» Она установила адекватные, но твердые ограничения на время «безопасной» практики, которую себе позволила, и ответила: «После трех месяцев фотографирования и показа работ друзьям». И следующим этапом наметила просить сеть друзей о знакомстве с фотографом, который согласится проэкзаменовать ее в неформальной обстановке, чтобы Андреа меньше боялась.

Суть в том, что как бы вы ни были подготовлены, каждый раз, *переходя к более высокому уровню работы или более требовательной аудитории, вы снова и снова станете испытывать страх*, как ныряльщик, который уверенно прыгает с метрового трамплина, но чувствует тошноту при первом прыжке с трехметрового. Если верно, что нельзя перестараться в подготовке, верно и то, что вы никогда не будете полностью готовы. Поэтому и необходимо устанавливать в плане конкретные даты для каждого шага. Настанет момент, когда придется действовать вне зависимости от того, готовы вы или нет.

Иногда я думаю, что главное отличие мужчины от женщины в том, что если мальчик чего-то боится, он должен сделать это любой ценой или его поднимут на смех, в то время как девочку за трусость никто особо не позорит, а порой даже и одобряют. Робость считается женской чертой. Конечно, этические нормы сейчас меняются. Но, в частности, по этой причине столь многие взрослые женщины лишены опыта, который

вызвали бы нас из заколдованной башни бездействия, фантазий и страха.

Я хочу, чтобы вы приобрели опыт преодоления страха. Потому что есть только один способ провалиться — остановиться испугавшись. *Вот что такое настоящий провал.* Взгляните на свое прошлое и наверняка обнаружите, что бегство обошлось вам гораздо дороже худших ошибок. Падая, вы хотя бы узнаете, что земля твердая, а вы сделаны не из стекла. Отступая, не узнаете ничего.

Предположим, что вы учли первое и второе послания выживания. (Третий сильный страх выживания — страх одиночества, с которым мы отдельно разберемся, потому что с ним не справиться самостоятельно.) Осталось последнее препятствие — боязнь сцены. Стоит лишь однажды его сломать, как вы освободитесь от него. Следующие четыре шага помогут вам сделать это.

Повторение «трудных времен»: бойтесь

Если вы испытываете страх перед выполнением сложного действия, не боритесь с ним. Позвольте себе бояться. Это естественный ответ тела на новизну и неопределенность, его предназначение — привести вас в состояние готовности, а не парализовать. На это способен только страх страха, но не страх сам по себе.

«Трудные времена» — это день или час до того, как вы начнете действовать. В это время возникают явные физические проявления страха. Может показаться, что сейчас случится сердечный приступ или вы не успеете добежать до туалета. На самом же деле вы просто в напряженном ожидании будущего, энергия готовности нарастает, но не находит выхода. Так дайте ей выход. Двигайтесь. Мечитесь туда-сюда, колотите

стену кулаком, рвите бумагу, дрожите, танцуйте. Шумите. Стоните, жалуйтесь, рычите, ругайтесь, кричите и плачьте. Никогда не пойму, почему нас учат вести себя как Зрелых Взрослых в подобных обстоятельствах. Отставим зрелость. Если вы делаете что-то трудное, пугающее, взрослое, но правильное, этого достаточно. Вы не должны еще и вести себя по-взрослому. Вы имеете полное право вести себя совершенно по-детски вплоть до момента, когда войдете в ту самую дверь или голос в телефонной трубке отзовется «Алло?»

Разумеется, вы не позволите себе потерять самообладание «на сцене». Плохое настроение в бою — роскошь неудачников. Так что теряйте самообладание до и после! Устройте истерику перед выходом — выпустите энергию. Начнется действие — будьте профессионалом. А когда уйдете со сцены и все закончится, можете опять терять самообладание и устраивать истерику. Минимизируйте героизм. Так вы сможете сконцентрировать силы на том, что по-настоящему важно — на самом действии.

Психотерапия задачи

Когда придет время и ваша рука ляжет на дверную ручку или ваши коленки затрясутся на десятиметровой высоте, следуйте одному простому правилу:

Делайте правильно, делайте неправильно, но делайте

Зажмурьтесь и прыгайте. Потому что после этого произойдет чудо. Ваше внимание переключится с вас, вашего волнения, воображаемого несоответствия на непосредственную задачу.

Проблема с обсуждениями «сомнений в себе» против «уверенности в себе» в том, что в обоих случаях вы думаете о себе. Вы могли заметить, что когда отлично себя чувствуете, думаете о себе очень мало. Вы — лишь фон сознания, а не объект на первом плане. Вы сосредоточиваете внимание на себе только тогда, когда чувствуете себя плохо. Тогда, конечно, вы больше ничего не видите. Очень сложно отвлечься от тревоги: «Что со мной не так? Почему я подавлен, испуган?»

В рамках инсайт-психотерапии эти вопросы рассматриваются очень серьезно, и корни проблемы ищут в прошлом. Это увлекательно и поднимает настроение, но не всегда подвигает к действию.

Психотерапия задачи говорит: «Вы человек — вот что с вами не так. Вы полны смешанных чувств и неразрешенных конфликтов. Ну и что? У вас есть работа, которую надо делать. Делайте ее». Самое забавное, что в то мгновение, как вы переключите внимание с неразрешимой проблемы внутри вас на разрешимую проблему, лежащую перед вами, ощутите прилив энергии и облегчение. А затем взгляд на то, что вы сделали за час, излечит ваши сомнения в себе лучше, чем десять часов самоанализа.

Не бойтесь ошибок

«Да, но что если я допущу ужасную ошибку? Что если я провалюсь?»

Ну и что же? Что здесь такого ужасного?

Многие взрослые люди считают один провал, одну ошибку или неудачу признаком окончательного поражения и собственной никчемности. Но взгляните на любого ребенка, который учится ходить! Он упадет минимум сотню раз, прежде

чем научиться, и инстинктивно понимает это. Понаблюдайте, что делает годовалая малышка, когда падает. Она злится — не столько из-за боли, сколько из-за нетерпения и ярости. После чего ползет к ближайшей ножке стула, поднимается и пробует снова. Если бы, упав однажды, малышка сразу же сдалась, она никогда бы не научилась ходить. Прекрасный пример для любого обучения.

Вы никогда не научитесь, не достигнете или не создадите ничего ценного, если не позволите себе совершать ошибки. Все успешные люди знают это. Скажите человеку, достигшему многого в какой-либо области: «Я провалился. Я хочу все бросить», — и услышите в ответ: «Ты с ума сошел!» Герман Мелвилл, автор «Моби Дика», зашел настолько далеко, что сказал: «Тот, кто никогда ни в чем не терпел неудачи... не может быть великим. Неудача — истинная проверка величия». А вот отрывок из статьи об альпинисте Ройэле Роббинсе в журнале Quest:

«Вероятно, думать, что Роббинс, один из величайших скалолазов нашего времени, может соскользнуть и упасть, странно. В конце концов, если *он* падает, то что уж о нас говорить? Но суть в том, что падение никак не связано с недостатком способностей. Роббинс падает, когда пытается сделать что-то на пределе сил, такова уж его природа — постоянно расширять эти пределы. Он ожидает падения и готов к нему»*.

Есть странная и успокаивающая связь между провалом и подготовкой. Распространено мнение, что если, вложив в дело все силы, потерпел неудачу, то можешь сломаться,

* Jaraes Salter. Man is his own star Royal Robbins and the art of pure ascent. *Quest*, vol. II, no 2, March-April 1978, p 28. *Прим. авт.*

поэтому безопаснее вообще не рисковать. Абсолютно неверно. Все совсем наоборот. Если вы подготовились ко всем обстоятельствам, которые только смогли придумать, и это не сработало, вам не будет невыносимо плохо. Вы просто скажете: «Черт! Ну трижды ура мне, я правда старался», — и перейдете к следующему делу. *Если вы выложились по полной, вам никогда не будет плохо.* Может, вы разочаруетесь, но не будете винить себя. А если вы не выложитесь, то будете чувствовать себя ужасно. Так как, понимая, что могли сделать больше, никогда не узнаете, могли ли показать лучший результат. Победили вы или проиграли, но если приложили максимум усилий — будете чувствовать себя хорошо.

Награждайте себя

Я не верю в клише «Добродетель сама себе награда». По мне, наградой за добродетель должно быть по меньшей мере шоколадное мороженое, а лучше круиз на Багамы. Добродетель — ужасно тяжелая работа, зачастую приносящая неудобства. Да, сами по себе результаты приносят удовлетворение — и значительное. Но удовлетворение достигнутым слишком сложная, взрослая и неопределенная награда, чтобы пообещать ее испуганному ребенку внутри вас. Ему нужно что-то простое, надежное и сладкое впереди, вроде леденца после укола. Готова поспорить: вы никогда не отказывались от леденца после укола, удовлетворившись чувством облегчения и гордости! Вы брали все угощения, какие только могли заполучить. Так и надо продолжать. Чем больше даете себе, тем меньше у вас будет витаминной недостаточности.

Есть два типа наград, которые следует сделать постоянной частью программы успеха.

Первый — награда, которую вы заслужили. Вы ждете ее еще перед трудным делом, а после наслаждаетесь ею. Это может быть большая порция любимого блюда или любимый вид «уклонения»: старый фильм с Джоном Уэйном, толстая семейная сага в мягкой обложке, международный телефонный разговор. Можете мечтать, как лежите на пляже самого прекрасного острова в Карибском море, или о жизни, которую будете вести, когда достигнете своей цели. Это может быть день за городом, массаж с горячим маслом, новая пара сережек, воделенная удочка или репродукция Пикассо, которую вы так долго хотели. Давайте себе маленькие награды за маленькие шаги, большие — за большие и что-то по-настоящему грандиозное — за достижение цели: новый гардероб, или набор клюшек для гольфа, или великолепный отпуск. Такие награды делают жизнь приятной, а не спартанской, помогают расслабляться на пути к успеху.

Второй тип наград — это то, что вы должны давать себе часто, просто за то, что вы — это вы и вы этого достойны. Такой наградой может стать приготовление для себя изысканного ужина, долгая ванна с душистой пеной, покупка новой спортивной куртки, пластинка с джазовой музыкой или билет в театр. Эти награды так же важны для здоровья духа, как и физические упражнения для здоровья тела. Вы должны относиться к себе, как к человеку высшего сорта, вне зависимости от того, что сделали или не сделали.

Никогда не наказывайте себя отказом от маленьких радостей за то, что пропустили шаг или десять шагов своего плана. Поощрения особенно нужны, когда вам плохо. Они напоминают, что у вас есть все права просто жить на Земле и наслаждаться тем, что живете. Немного удовольствия никогда не помешает, и вы его заслуживаете. А когда совершите что-то значительное, наградите себя сверх того — за то, что шли на дискомфорт, который несут риск и изменения.

Подведем итог моей программы из шести пунктов для преодоления страха.

1. **Послание выживания № 1: ПОДГОТОВЬТЕСЬ.** Обеспечьте информацию, советы, обучение и практику.
2. **Послание выживания № 2: СНИЗЬТЕ СТАНДАРТЫ НА ПЕРВОЕ ВРЕМЯ.** Начните с нерискованных дел и постепенно продвигайтесь дальше.
3. **БОЙТЕСЬ.** Используйте «трудные времена», чтобы высвободить страх и снять напряжение до и после сложного шага.
4. **ПСИХОТЕРАПИЯ ЗАДАЧИ:** сосредоточьте внимание на задаче, а не на себе.
5. **НЕ БОЙТЕСЬ ОШИБОК.** Они приносят гораздо меньше огорчения и вреда, чем остановка из страха перед ними.
6. **НАГРАЖДАЙТЕ СЕБЯ.** Всегда хорошо относитесь к себе и особенно хорошо, когда сделали что-то трудное.

Послание выживания № 3

Сейчас, однако, нам надо поговорить о третьем страхе выживания и его послании. Я имею в виду страх, что успех сопровождается холодом и одиночеством, — подсознательное ощущение, что вы оставите друзей и любимых позади или они не простят эгоизм, с которым вы поставили свои мечты и планы на первое место. «На вершине одиноко» — стереотип, достаточно сильный, чтобы отпугнуть многих от высоких достижений. Еще кажется, что будет одиноко *снаружи* — вне комфортного, пусть и тесного, гнезда ожиданий других людей. Начав действовать, меняя статус-кво, вы обязательно встряхнете и всех вокруг. А ведь это тот самый момент, когда вам больше всего нужна поддержка.

Рискуя, вы гораздо сильнее нуждаетесь в эмоциональной безопасности, чем оставаясь в безопасных, предсказуемых границах привычки. Путь к цели включает не только неуверенность, перемены и неизвестность, но и новое, пугающее ощущение заметности. Вы больше не прячетесь за незначительностью, которая не привлекает внимания, не рождает ожиданий, не вызывает зависти. Вы ставите под удар свою суть, даете обещания, исполнения которых будут ждать, и совершаете действия, последствия которых окружающие не смогут не заметить. Это кажется опасным. Но если кто-то рядом скажет: «У тебя чудесная идея. И ты замечательный. Не останавливайся. Я с тобой», — на вашей стороне появится позитивный партнер, присутствие которого ободряет и согревает.

Не знаю, собирал ли кто статистику, но у меня создалось впечатление, что подавляющее большинство успешных мужчин получают подобную поддержку от своих жен (и дополнительные порции от секретарш и иногда любовниц). Элегантная женщина улыбается за спиной каждого сенатора, а в мире бизнеса считается очевидной истиной, что у неженатого молодого руководителя мало шансов продвинуться по карьерной лестнице. Факт, что большинство вдовцов вновь женятся через год или два после потери. Они не могут в одиночку, и им хватает ума даже не пробовать. Менее известно, что успешные женщины получали такую же поддержку в жизни, иногда от подруги, очень часто — от мужчины. Возьмем хотя бы Вирджинию Вулф или Джордж Элиот.

Что остается тем из нас, у кого нет подобной поддержки? Неприятности. Двойные неприятности, потому что именно тогда, когда нам понадобится *больше* любви и поддержки, когда мы начнем двигаться к цели, скорее всего, у нас будет их *меньше*. Если вы женщина, ваш муж, любовник и дети могут разозлиться, что вы переключите внимание с них на что-то другое. В конце концов, они привыкли получать весь пирог!

Вы не только остаетесь в одиночестве, вы поставлены под удар, а ваше положение сейчас и так ненадежно. Захотите отказаться от цели или от семьи — ничто из этого не назовешь отличным решением. Подобные проблемы бывают и у мужчин, чьи жены поддерживают только какие-то определенные виды успеха, например управленческие, но не творческие или домашние. Успехи в качестве руководителя, но не плотника или ресторатора.

Если вы из таких женщин или из таких мужчин, ваш страх выживания реален. Страх одиночества становится пророчеством, которое исполняется само, если вы чувствуете, что надо уйти или подать на развод, чтобы быть свободным и достичь своих целей. Это не слабость, для преодоления которой следует напрячь волю и поменьше волноваться. Это послание выживания: «Ты не можешь идти к цели без эмоциональной поддержки. Так что *получи* ее». Здесь нужна стратегия. Об этом — в следующей главе.