

Беседа



Страх + другие трудности

Страдания будут всегда.

Но мы не должны страдать из-за этих страданий.

Алан Уотс, дзен-мастер

ПРИЗНАЙТЕ СВОЙ СТРАХ

Быть верной самой себе не всегда легко, и это еще мягко сказано. Наверное, отсюда и название такого поведения — «менее исхоженный путь». Может быть, поэтому в голосе Фрэнка Синатры звучала такая гордость своей стойкостью, когда он пел I Did It My Way («Я поступал по-своему»).

Боясь, что нас отвергнут, мы видоизменяем свою личность и мнения, тщательно подбираем слова. Чтобы проявлять творческие способности, открыто высказываться и быть уязвимой, нужны мужество и стойкость. Ведь если вы хотите получать от жизни лучшее, она будет требовать лучшего от вас — снова и снова.

Если вы стремитесь к искренности, вам предстоят трудные решения и изменения в последнюю минуту. А еще — недоразумения, неловкие паузы в разговорах, а зачастую — изоляция. Поводов для страха более чем достаточно.

Страх неизбежен, естествен и приносит огромную пользу. На физическом уровне инстинкт страха нужен для того,

чтобы сохранить нам жизнь. Увидел медведя — испугался медведя — садись в джип и уезжай от медведя. На психодуховном уровне чувство страха способно давать нам знания о самих себе, четко указывая, от чего мы отстраняемся, что проецируем, к чему тянемся и чем рискуем, а в чем ощущаем темноту.

Пытаться не бояться — все равно что пытаться не испытывать любопытство. Раз вы не можете изгнать страх из своей психики, то стоит научиться повелевать им.

Нам нужно заметить страх и взяться за него тотчас же, пока это еще эмоция, а не модель поведения. Необходимо противостоять ему или успокоить, рассеять и преобразовать его, прежде чем он просочится в наши действия и начнет командовать нами. Но зачастую мы критикуем себя за то, что вообще испугались. *Мне нужно быть сильнее. Я слабая. Мне пора быть увереннее в себе. Будь это правильным действием, мне бы не было так страшно.* Это порочный круг отрицания реальности. Вам страшно. Начните с этого. Посмотрите страху в глаза. Если вы будете его отрицать, он станет путаться у вас под ногами, отравлять душевный покой, стремиться привлечь к себе внимание — то есть управлять вами.

СТРАХ — ОДНА ИЗ МНОГИХ ЭМОЦИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО РАНЖИРОВАТЬ

Представьте, что вы тренер и проводите ободряющую беседу с командой перед игрой.

— Ну, как настроение? — громко спрашиваете вы.

Энтузиазм кричит:

— Я рвусь в бой! Поскорее бы на поле! — и потрясает в воздухе кулаками, улыбаясь и ожидая от других ответной улыбки.

Тревога нервно расхаживает у дальней стены раздевалки, погруженная в собственный мир, и поднимает глаза лишь на минуту со словами:

— Мне так страшно, что даже подташнивает.

Синдром брошенности заявляет:

— Если мы не заработаем очки в первом раунде, нужно закончить игру, пока этого не сделает противник. Но я с вами!

Вы как тренер киваете, внимательно выслушиваете каждого игрока и оцениваете, кого поставить в нападение, чтобы максимально увеличить шансы на победу.

Тут со скамьи встает Страх.

— Вы что, с ума все походили? Если я проиграю эту игру, то никогда уже не сыграю в этом городе!

Потом Страх начинает придирается к другим игрокам.

— Энтузиазм, что ты такой радостный, спустись на землю! Тревога, черт побери, возьми себя в руки, а то угробишь всю игру!

Вы как тренер вмешиваетесь:

— Хорошо, Страх, мы ценим твое мнение, и ты в чем-то прав, а теперь давай послушаем других.

Как и другие ваши эмоции, Страх просто хочет, чтобы его увидели и услышали.

Уверенность (капитан команды) говорит:

— Я чувствую себя спокойно. Если мы сосредоточимся, победа будет за нами. А когда мы выиграем, то получим кучу выгодных предложений.

Мнительность заявляет:

— Если вы хотите посадить меня на скамью запасных, я... я пойму вас, тренер.

А вы думаете:

— Ну что же, если ты туда хочешь, там тебе и место.

Прагматизм кивает, при этом пожимая плечами:

— Шансы на нашей стороне. Может случиться все что угодно.

Любовь поднимает руку:

— Послушайте, вы все такие классные! И я верю во всех вас до единого!

Ура!

Настало время сказать правду, тренер. Пора стать ведущим, а не ведомым. Нельзя позволить Страху продолжить выступление. А Тревога маячит сбоку и всех отвлекает. Вот что нужно сказать: «Согласен со всем, что сказала Любовь. Вы все классные. Мы достойные противники! Энтузиазм, ты будешь впереди, Уверенность и Прагматизм тебя прикроют. Синдром брошенности, доверяй Интуиции, и ты *обязательно* поймешь, когда давать пас, — мы тебе верим. Тревога, ты все время настороже, и команде это очень нужно. Держись поближе к Уверенности. Главное, не выходи из игры.

Страх, спасибо, что ты за нас беспокоишься. Да, мы можем проиграть, такой риск есть. Но мы все равно одержим верх, несмотря ни на что, потому что мы победители!

Страх, ты уже сделал свою работу и теперь будешь играть со скамьи запасных».

Когда вы начинаете считать страх просто очередной эмоцией, которая не лучше и даже не хуже других, то ситуация становится для вас яснее. Вы в состоянии решить, сосредоточиться на страхе или нет.

Но страх — парень назойливый. Уделяйте ему внимание, но ни в коем случае...

НЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРИКАЗЫ СТРАХА

Буддийская монахиня Пема Чодрон рассказывает притчу о молодой воительнице, которой наставник поручил вступить в прямую схватку со страхом. Естественно, мысль о гневе, в который может прийти страх, наводила на нее ужас. Перед битвой она уважительно спросила у страха разрешения вступить с ним в бой. Это совершенно необходимо. Если мы подойдем к самому страху с враждебностью («Ну какого черта тебе нужно?») или напускной храбростью («Я тебя не боюсь!»), то ослабнем еще до выхода на ринг. Страх способен разделать вас под орех, и, как любой подобный противник, заслуживает вашего уважения. Враждебность истощает запасы сил. Сосредоточьтесь. Сохраняйте целостность — это ваш основной источник силы.

Затем воительница догадалась спросить у страха: «Как я могу одолеть тебя?» Блестящая стратегия. В какой бы ситуации вы ни находились: когда нужно получить ипотечный кредит или работу, удержать любовь своей жизни, —

просто посмотрите страху в глаза и спросите: «Что для этого понадобится?» Сама эта мужественная прямота и искренность приведут к выделению нужных вам эндорфинов. Вы заявили о том, что готовы бороться за победу.

Страх ответил: «Мое оружие — то, что я быстро говорю и подхожу к тебе вплотную, глядя в лицо. Тогда ты совершенно теряешься и выполняешь все мои приказы. Иначе я лишаюсь силы. Ты можешь выслушивать и уважать меня. Я могу даже убедить тебя. Но если ты не выполняешь мои приказы, у меня нет никакой силы».

Вы можете выслушать страх... Взвесить советы друзей, почувствовать, как потеют ладони и сжимается желудок.

Но если вы не выполните приказы страха... Тогда вы изложите свою точку зрения, поставите свою подпись, купите, продадите, сделаете шаг.

Вы можете уважать страх... Располагать фактами, изучить правила и историю.

Но если вы не выполните приказы страха... Тогда вы можете попросить, чтобы для вас сделали исключение. Вы решите проигнорировать помехи. Вы станете настойчиво рваться вперед.

Страх может даже убедить вас... Вы поверите: как бы вы ни изменились, ваши отношения, наверное, обречены.

Но если вы не выполните приказы страха... Вы вернетесь к любви — с большей смелостью, уязвимостью, более глубокой правдой.

Страх прикажет сжаться — раскройтесь.

Страх прикажет идти напролом — отступите и подождите.

Страх прикажет не раскачивать лодку — ныряйте.

СТРАХ ПЕРЕД КРИТИКОЙ

Критика — то, чего мы можем легко избежать, если ничего не будем говорить и делать и никем не станем.

Аристотель

Считается, что люди больше всего боятся смерти, а второй по интенсивности страх — перед выступлениями на публике. В углах и закоулках многих наших страхов (за исключением страха перед высотой и пауками) таится вездесущий

страх стать мишенью критики. Именно поэтому мы не высказываемся, не спим ночами, а некоторые так и умирают, не выпустив на волю песню, которая в них звучала.

Если вы пытаетесь сделать то, что требует хотя бы немного мужества или дерзости, вам никуда не деться от критики. Это нелегко. Иногда критика угнетает, иногда подстегивает, но она неизбежна.

Рано или поздно вы свалите дурака, и критика окажется оправданной. Заносчивость, неосторожность, расточительность, беззаботность. Выберите любую из своих прошлых неудач, воспоминания о которых до сих пор заставляют вас поморщиться. Расплата наверняка была неотвратима.

Иногда, не оправдав ожидания, мы не обязательно «заслуживаем» критику. Но обстоятельства, в которых мы действуем, по своему характеру таковы, что мы, скорее всего, столкнемся с критикой. Руководство, политика, искусство

Р. С. ВЫ ОТ ЭТОГО НЕ УМРЕТЕ

Вот правда с пылу с жару: если вы обанкротитесь, ничего страшного. Если вы потеряете проект, возлюбленного, дом — ничего страшного. Если вы не попадете в ноты, потерпите поражение от соперников, если ваше сердце окажется разбито, вас уволят... это вас не убьет. Спросите любого, кто это пережил.

и развлечения, общественно-политическая активность — если вы прилюдно высказываете свои мнения или ваши действия становятся известными большему количеству людей, вы неизбежно даете пищу для критики.

А иногда вам достаётся несправедливо. Вы просто не заслуживаете этой критики. Такие случаи особенно сбивают с толку и выводят из себя.

Какими бы ни были причина и источник критики, она дает вам возможность попрактиковаться в сложном умении сохранять достоинство. Это может стать самым трудным испытанием вашего характера. Или возможностью проявить благородство. Как бы то ни было, полезно иметь алгоритм действий на такие случаи. Вот несколько подсказок, которые пригодятся вам в уйме неприятных ситуаций.

Дышите. Когда вас критикуют, ваше животное начало побуждает вас сжать кулаки и зарычать. Во-первых, это очень неэстетично, во-вторых, вы не сможете ясно мыслить, если напряжетесь и оцетинитесь. Как бы ни претило это первобытным инстинктам, вам нужно глубоко подышать для успокоения, чтобы возмущение смогло свободно пройти через вас и выйти, а в мозг поступил кислород. **Если вы не напрягаетесь под ударом, то он причиняет вам меньше вреда. Не зря боксеров учат отклоняться от удара, чтобы смягчить его силу.**

Признайтесь, что вы уязвлены. «Бр-р-р. Это неприятно слышать. Но я готова к этому». Честность под огнем критики — великий уравниватель и показатель зрелости, даже если вам придется притворяться, а потом выплакаться у себя в машине.

**Часто лучше
всего сделать
противоположное
тому, что
приказывает вам
страх ■**

Не реагируйте сразу же. Иногда лучше всего выслушать и сдержанно ответить: «Я вас услышала. Дайте мне переварить то, что вы сказали, и завтра я с вами свяжусь». Многие люди так отгородились от своего внутреннего «я», что им нужно время, чтобы разобраться в своих чувствах. Так что возьмите отсрочку — это лучше, чем выдать поспешную реакцию, в которой вы потом раскаетесь. Но если вы все же пожалеете о сказанном или невысказанном...

Вернитесь к вопросу. Не стесняйтесь поднять вопрос снова, даже если его уже закрыли. «Я тут обдумала твои слова и просто хочу тебе сказать... Ты и вправду придурок». Шучу, шучу! А если серьезно, то лучше расставить все по местам «после драки», чем скрывать свои чувства.

Постарайтесь понять того, кто вас критикует. Для этого нужно просветление на уровне Будды и старая добрая объективность. Постарайтесь понять положение, в котором находится ваш критик. Ведь большинству людей неудобно высказывать честную критику, и часто им так же больно, как и объекту их критики. Вполне возможно, что ваш критик с волнением обдумывал, как бы получше донести до вас свою оценку.

Учите особенности источника критики. Как заметил Ральф Уолдо Эмерсон, достичь успеха — это «завоевать одобрение правдивых критиков». Итак, вам в первую очередь нужно рассмотреть источник критики и мотивацию критика. Если вы считаете, что вас критикуют на основе

неверной информации, то так и скажите — ясно и определенно. Это трудно — ведь может показаться, будто вы защищаетесь. В таком случае полезно собраться с мыслями и дать опровержение, которое подчеркнет ваши сильные стороны: «Я щедро делилась... Я создавала позитивный настрой... привела новых клиентов...» — и описывает трудности ситуации: «Мне нужна была сильная поддержка...», «Моральный дух в этом сезоне упал...», «Я работаю с очень ограниченным бюджетом...»

Смиритесь с тем, что критика приводит к конфликту. Критика приводит к противостоянию и часто обижает, даже если она искренне приветствуется или опровергается за считанные минуты — ведь иногда о ней помнят месяцами. Марта Бек, любимый коуч Опры Уинфри по личностному росту, считает, что сглаживать углы бесполезно: «В случае конфликта невозможно установить границы и одновременно беречь чьи-то чувства». Нельзя постоять за себя и при этом защитить кого-то еще. Естественно, вы будете возражать против критики — это неизбежно, когда вы ее изучаете и оцениваете, признаете ее ценность или отбрасываете. Вам может быть очень неуютно, когда вы возражаете. Не ожидайте иного. И...

Не терпите вопиющую несправедливость. Иногда приходится занимать жесткую позицию. Однажды, когда я работала в рознице, один менеджер дал паршивую оценку моей работы. Я сразу же позвонила начальнику. «Я не согласна с этой оценкой и не собираюсь подписывать ее и увольняться. По-моему, у нее крыша поехала!» Мое сердце бешено колотилось, когда я набирала телефонный

номер, но я знала, что это нужно сделать. Оказалось, не я одна жаловалась на безумного менеджера, и вскоре она покинула компанию. Угадайте, кто получил повышение и занял ее место?

Знайте свои права. Иногда нужно учитывать требования закона. Может быть, ваше рабочее место под угрозой: если вы откровенно выскажетесь, то вас уволят. Нужно узнать свои юридические и моральные права — возможно, работодатель должен официально предупредить вас в письменном виде и так далее. У вас также есть право на уважительное отношение к себе, какой бы серьезный промах вы ни допустили. Бездушная критика просто безответственна и неэтична. А высказанная вежливо, с уважением к чужим чувствам критика приносит много пользы.

Обеспечьте наличие критериев. Если вас просят что-то улучшить, попросите, чтобы вам дали конкретные ориентиры, которые можно измерить. Нельзя участвовать в забеге, если не знаешь, где финиш.

Выражайте благодарность. Благодарите и за правильную, и за безосновательную критику: «Спасибо, что вы мне это сообщили, подняли этот вопрос, связались со мной». Согласны вы с критикой или нет, это возможность чему-то научиться, и вам под силу поблагодарить человека за это.

Щадите себя. Поухаживайте за своим израненным самолюбием, закажите что-нибудь вкусное, чтобы заесть стресс. Позвольте себе погрузиться несколько минут, например за чашкой капучино. Завтра будет другой день, и вы к нему готовы.

ПРЕПАРИРУЕМ СТРАХ

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Когда вы рождаете это в себе, то, что вы имеете, спасет вас. Если вы не имеете этого в себе, то, чего вы не имеете в себе, умертвит вас.

Апостол Фома

Выяснив, чего вы боитесь, иногда можно сразу же обезвредить тикающие бомбы тревоги. Тогда и получится изгнать страх из души. Страх разориться, не задействовать свой потенциал, погубить репутацию, умереть старой девой, все потерять, услышать предположительно смертельный диагноз. А тогда (потому что мы просто не можем на этом остановиться) вы примените к страху простой анализ. Возможно, окажется, что вам вообще нечего бояться.

Это невероятно простое и действенное упражнение я почерпнула из «бриллиантового подхода» — философии самореализации, которую разработал А. Х. Алмаас (лучше всего начинать знакомиться с его многочисленными работами с книги *The Unfolding Now* («Настоящее происходит сейчас»). Я называю это запросом «потому что...»

Подумайте о каком-нибудь своем страхе. Вспомнили его? А теперь спросите себя: «Почему я боюсь...?» Ответьте на вопрос. Задайте его снова. «Потому что...» Ответьте опять — можно дать тот же или другой ответ, но в итоге вам нужно будет сдвинуться с мертвой точки и найти для себя другой ответ. Повторяйте запрос «потому что...» снова

и снова и отвечайте на него. Просто удивительно, что можно раскопать с помощью элементарного повторения, когда вы продвигаетесь все глубже — к источнику вашего страха.

Чего ты боишься? «Боюсь, что меня уволят».

Почему ты боишься, что тебя уволят? «Потому что здесь хорошо платят».

Почему ты боишься, что тебя уволят? «Потому что в моей отрасли жесткая конкуренция».

Почему ты боишься, что тебя уволят? «Потому что это будет унижительно».

Почему ты боишься, что тебя уволят? «Потому что придется рассказать отцу».

Почему ты боишься, что тебя уволят? «Потому что у моего отца появится еще одна причина считать, что из меня никогда ничего не выйдет».

Почему ты боишься, что тебя уволят? «Потому что я никогда не получу от отца любви, которая мне нужна».

Эврика!

Это очень результативное упражнение, если выполнять его с человеком, которому вы доверяете. Снова и снова слыша него от вопрос «почему?..», вы вынуждены будете бороться с желанием заорать: «Хватит уже это спрашивать!» Но избегайте грубости, она не предусмотрена в этом упражнении. Перетерпите раздражение и собственные эмоции, и вы пробьетесь через эти пласты к свету озарения.

Что вы чувствуете, когда узнаете причины своих страхов?