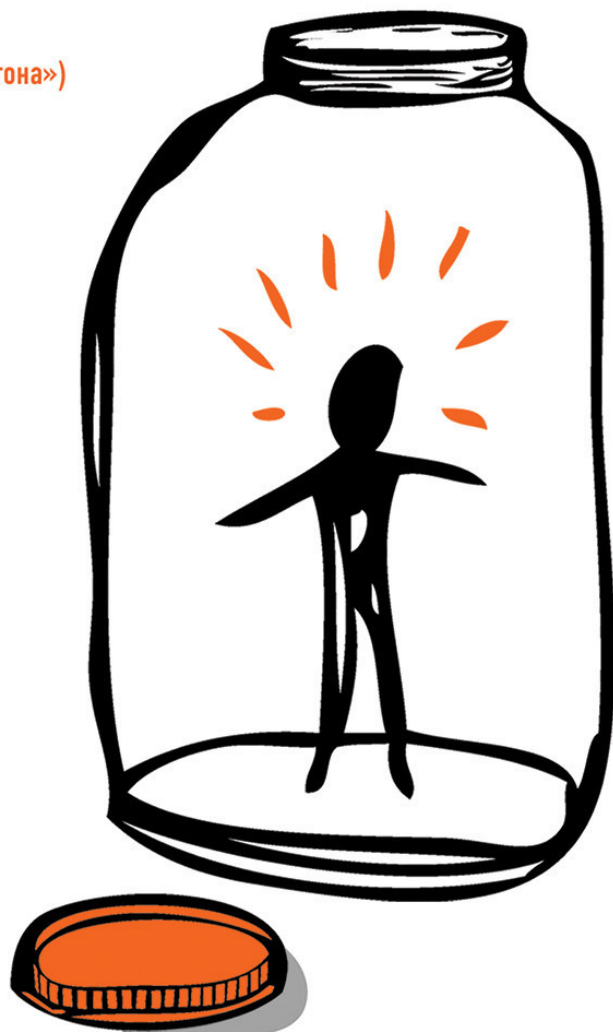


«Эта книга показала мне, что найти свой голос — это так же важно, как научиться ходить».

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

ВЫ ПУ СТИ МЕНЯ

П И Т Е Р Х И М М Е Л Ь М А Н



КАК РАСКРЫТЬ
ТВОРЧЕСКИЙ
ПОТЕНЦИАЛ
И ВОПЛОТИТЬ
ИДЕИ В ЖИЗНЬ

Питер Химмельман

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

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.9
ББК 88.3

Химмельман П.

Выпусти меня. Как раскрыть творческий потенциал и воплотить идеи в жизнь / П. Химмельман — «Эксмо», 2016

ISBN 978-5-092598-8

Вы боитесь того, о чем мечтаете? Это вопрос не только про вашу мечту съездить в отпуск или сделать утреннюю зарядку. Питер Химмельман предлагает вам другую высоту – сделать осуществимыми самые заветные, самые невероятные и дерзкие ваши устремления. Почему так часто наш внутренний критик принимает мечты за угрозы и мешает их исполнять? Почему гораздо легче приглушить свои творческие порывы, вместо того чтобы помочь им сбыться? И что, если бы вы могли это изменить? В этой книге музыкант и композитор Питер Химмельман поделится с вами своими собственными творческими методами, которые помогут вам выйти из творческого кризиса, раскрыть свой талант, успокоить внутреннего критика, привести в порядок список целей и воплотить в жизнь самые безумные мечты.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-092598-8

© Химмельман П., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Предисловие	7
Представляю вам «большую музу»	10
Часть первая	13
Глава 1	13
Откуда берется внутренним критик	13
Ключи от машины: конкретные, прицельные, истинные	14
Почему борис не может расслабиться: мохнатые мамонты и когнитивные исследования внутреннего критика	15
Борис и критика: загадочная история мистера Фаффа и как сыграть в футбол аудиокассетой	16
Открывалка для ума 1: почему ты?	18
Глава 2	20
Как закрыть Борису доступ к боли прошлого	20
Бесстрашная пустота	22
Расширение, сужение и проклятье сравнений	23
Слоновьи веревки и ссадины от них	24
Моя слоновья веревка	25
Открывалка для ума 2: слоновьи веревки	26
Глава 3	28
Множество способов самообмана	28
Первое дело в списке дел: составить список дел	29
Сказка о любви и страхе	30
Обратная связь, страх и переоценка: чему нас учит история Джефа	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Питер Химмельман

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

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

Peter Himmelman
LET ME OUT

© Зиберова А.В., перевод, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Отзывы на книгу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Предисловие



Вы боитесь того, о чем мечтаете?

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

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

Осенью 2011 года художница Кэнди Чанг обнаружила заброшенное здание в Новом Орлеане и превратила его в пристанище надежды. Ей это удалось отчасти потому, что она использовала траурно-черную краску и слово «умереть». Сложно представить, чтобы что-то подобное могло вызывать оптимизм, но идея Чанг оказалась глубокой и изящной. Покрасив все здание в черный цвет, она бесчисленное количество раз нанесла белой краской следующую надпись:

«ПРЕЖДЕ, ЧЕМ Я УМРУ, Я ХОЧУ»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Почему же мне было так трудно налить кофе, сесть за компьютер и набросать бизнес-план своей новой компании? Почему я не начал просматривать адресную книгу, чтобы найти полез-

ные контакты? Почему я не продолжил работу над идеей, изменяя ее, внося уточнения и дополнения до тех пор, пока не получил бы зримых результатов?

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

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

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

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

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

Представляю вам «большую музу»

Компания, которую я в итоге назвал «Большая Муза» (англ. *Big Muse*), официально стартовала 10 августа 2011 года. В этот день я провел свой первый семинар в школе искусств неподалеку от аэропорта Санта-Моники. Я вышел в центр зала и объяснил группе скептически настроенных, но заинтересованных незнакомцев, которые никогда не пробовали писать музыку, как преодолеть страх перед новыми начинаниями. Им удалось заглушить свои сомнения и шаг за шагом продвинуться от элементарной способности обозначить свою мечту к тому переломному моменту, когда она воплотится в реальности – в написанной песне. Песня стала для них символом и метафорой – доказательством, что этот метод работает. Моей законченной песней стала сама компания, «Большая Муза». Вашей написанной песней будет ваша мечта. Если вы научитесь дробить ваши цели на небольшие задачи, будете работать над этими задачами без отсрочек и постоянно корректировать процесс с учетом ваших ценностей и желаний, то сможете достичь чего угодно. В этой книге я покажу вам, как:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

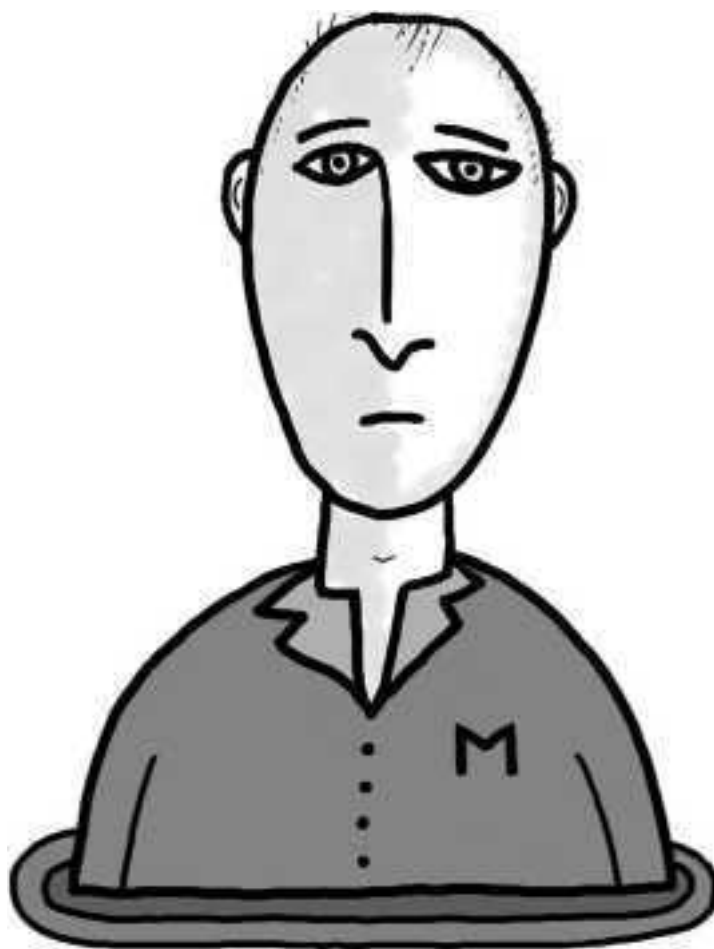
Подумайте еще раз над пропуском этой фразе: «Прежде, чем я умру, я хочу__». Подумайте о мечте, которую вы храните так близко к сердцу, что о ней не знают даже близкие. Если моя история застоя, бездействия, тщетных попыток достичь результата вам знакома, продолжайте читать. Эта книга познакомит вас с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



Часть первая Препятствия

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

Глава 1 Знакомьтесь, Борис



Откуда берется внутренний критик

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

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

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

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

Ключи от машины: конкретные, прицельные, истинные

Так же как мы с женой никогда бы не подумали оставить нашего маленького Бориса за рулем, нельзя ни на секунду допускать мысли о том, чтобы разрешить Внутреннему Критику Борису завести наши идеи в тупик. Не слишком ли часто наши самые смелые планы оказываются в канаве или гложут на обочине? Чтобы этого не случилось, нам нужна карта с обозначением не только конечного пункта, но и с инструкциями, как к нему проехать. Нам также нужно, чтобы Борис спокойненько сидел пристегнутый на заднем сиденье, где ему и место. Он даст вам свободу и позволит вашим мечтам воплотиться, если вы исполните три главных условия. Ваши мечты должны быть:

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

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

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

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

Видите ли, Борис переживает за нашу безопасность и благополучие. Когда мы были младенцами, и само наше существование зависело от родителей, Борис там тоже был, и вполне верно подметил, что мы погибнем, если нас бросят. Вероятно, он так и не оправился после

этого потрясения. Хотя физически мы уже выросли, многие из нас так и не смогли избавиться от младенческого страха быть оставленным, а значит, умереть.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Это дурацкая идея».

«Все друзья будут над тобой смеяться».

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

«А что у нас в холодильнике?»

«Не пора ли еще раз проверить почту?»

«Освещение не очень».

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

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

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

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

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

Позвольте мне вас разуверить: критика действует на всех. Мы любим, когда люди хвалят нашу работу, и ненавидим, когда о ней отзываются пренебрежительно. Это человеческая природа, и она неизменна. Разница лишь в том, что кого-то критические голоса сбивают с пути, а

кто-то продолжает двигаться по выбранному курсу. На моем пути к профессиональному миру музыки мне пришлось пережить немало унижительных моментов. Вот один из них.

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

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

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

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

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

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



Стивен Гринберг (слева) и я, 1980 год.

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

В следующих главах мы поговорим о способах, которые помогли мне и другим успокоить внутреннего критика Бориса.

Открывалка для ума 1: почему ты?



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

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

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

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

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

Применение

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

Глава 2

Груз истории



Как закрыть Борису доступ к боли прошлого

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

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

Вскоре после инцидента с соплями наша группа выступала на весеннем концерте начальной школы имени Питера Хобарта. Мы сыграли так хорошо, что тут же получили наш первый профессиональный заказ: нас попросили выступить за вознаграждение в пять долларов и апельсиновую газировку с чипсами. Но я жутко нервничал. Играть нам предстояло в благоотво-

рительной организации, помогающей людям с ограниченными возможностями в штате Миннесота, а помимо других моих личностных изъянов, у меня была ужасная привычка высмеивать чужие беды. Если кто-то поскользнулся и ударился или официантка уронила поднос с посудой, это было для меня уморительным. Я боялся, что, увидев людей с физическими недостатками, я начну хохотать и над ними.

Первым человеком, которого мы встретили этим вечером в Сент-Поле (город в штате Миннесота), был больной гидроцефалией, водянкой головного мозга. Его голова была настолько длинной, что в моем двенадцатилетнем сознании она выглядела, будто кожаный котелок. Женщина без рук рисовала пейзаж зеленым мелком, зажатым между пальцами ног. Симпатичная девочка-подросток, которая казалась абсолютно нормальной, имела всего лишь один слой кожи. Мы видели ее темные вены так же явно, как и ее глаза. Когда мы начали играть, зрители пришли в восторг. Парень с гидроцефалией раскачивался назад и вперед так сильно, что мне казалось, он разобьет свое кресло. Женщина без рук хлопала в такт музыке, стуча ногами по столу, а девочка с одним слоем кожи танцевала прямо перед нами.



Я (слева) и группа, 1972 год.

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

Тем вечером в Сент-Поле я не только не стал ни над кем смеяться, но впервые ощутил смысл своей жизни. Мне удалось принести людям радость и самому наполниться радостью. Посмотрев на ребят, я понял, что они чувствуют то же самое. По дороге домой я также понял, что во мне произошел какой-то сдвиг. Я был слишком молод, чтобы ясно выразить эти ощущения, но мне стало ясно: если действовать без промедления, быть щедрым и заниматься любимым делом, я смогу заставить Бориса оставить меня в покое.

Бесстрашная пустота

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

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

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

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

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

* * *

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

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

Расширение, сужение и проклятье сравнений

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

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

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

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

И вот почему.

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

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

Мы не честны с самими собой. Ни в мыслях, ни в действиях мы не отталкиваемся от того, чего нам действительно хочется. Поскольку мы постоянно сравниваем себя с окружающими, нам бывает трудно распознать собственную уникальность, собственные желания и устремления. Вместо этого нами овладевает некая опустошительная задумчивость.

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

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

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

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

Слоновьи веревки и ссадины от них

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

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

Несколько раз в жизни я разрывал «слоновьи веревки». В минуту озарения я понимал, что сам себя дурачил, выдумывая оковы, которые меня сдерживают. Но меня до сих пор пора-

жает обманчивая безопасность того опыта, что привел меня в эту ловушку. Конечно, у каждого в жизни были травматические события того или иного рода, и да, они могут стать «слоновой веревкой», но зачастую самые сдерживающие из веревок, приносящие наибольший вред, оказываются еле различимыми. Они остаются вне поля зрения, разумеется, иначе мы бы поняли, что это просто иллюзия, и вся их власть над нами исчезла бы.

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

Моя слоновья веревка

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

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

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

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

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

Здесь должна заиграть грустная скрипка или одинокой гобой...

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

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

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

Открывалка для ума 2: слоновьи веревки



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

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

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

Применение

Этот совет особенно полезен, когда у вас есть цель, для которой все никак не находится времени. Вам мешает страх, а не плохие навыки тайм-менеджмента. Это ваши слоновьи веревки делают цель более пугающей,

чем она есть на самом деле. К примеру, вы хотите наладить отношения со старшей сестрой. Вы хотите ей позвонить, но прошло уже столько лет, а в прошлом вам было тяжело с ней общаться, и вы не уверены, что разговор будет приятным. Вам кажется, что нужно время, чтобы собраться с мыслями, достаточно много времени, и у вас его сейчас нет. Я бы хотел вам напомнить, что откладывание звонка никак не связано с нехваткой времени. Это Борис выставляет эмоциональные барьеры. Прodelайте это упражнение (выше), и вы увидите, как изменится ваше восприятие ситуации.

Глава 3

Человек во власти Бориса



Множество способов самообмана

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

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

Я подозреваю, что это Борис загнал его в угол.

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

Вот то, что потребовалось бы сделать Джефу:

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

Возможно, после прочтения этого списка вы, как и я, оказались впечатлены тем, насколько легкий путь пролегает между Джефом и его мечтой. Не то чтобы он хотел стать врачом и проводить операции на сердце в рамках своего медицинского реалити-шоу. Или организовать мировой тур с концертом Джефа Виктора с десятками грузовиков, двумя автобусами и хором. Это всего лишь вечер в клубе его родного города. То, о чем мечтает Джеф, находится на расстоянии одного телефонного звонка. Так почему же он не может воплотить в жизнь свою мечту? Что такого ему сказал Борис, и почему он так убедителен? Настолько подавляет? Так сильно контролирует?

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

Первое дело в списке дел: составить список дел

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

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

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

Получается, что все эти списки – просто способ избежать самих действий? Действия конкретны, даже чересчур, но они не относятся к настоящему моменту, и они не истинны. Ничто

в списках не указывает на необходимость выполнения задачи в настоящем, многие задания хранятся месяцами. А хуже всего то, что их можно с легкостью перенести на ближайшее или отдаленное будущее. Также ничто из этих бытовых задач не отражает истинных устремлений Джефа. А теперь давайте вспомним: как часто вы наводили порядок в документах, или чистили ящик электронной почты, или складывали носки, пока другое, гораздо более важное дело оставалось нетронутым?

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

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

Сказка о любви и страхе

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Положительное подкрепление. После этого Джефу понадобятся его фантазия и энтузиазм. Вместо того, чтобы думать (используя левое полушарие), ему нужно мечтать (это специальность правого полушария). Для этого он должен отказаться от контроля над всем, что могло бы пойти не так, и просто представить себя на сцене: как это будет выглядеть? Какой

будет звук? Видны ли улыбки людей, слышны ли аплодисменты? Кто играет вместе с ним? Такая визуализация позволит Джефу увидеть его мечту в позитивном свете.

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

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.