

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

**Автор:**

[Питер Химмельман](#)

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

Питер Химмельман

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.

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 Оренштейн, 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 вырастаете. 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 обширно 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

расскажу 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 полезные 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 отвлечься 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, усесться 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 двинулся 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 представляю 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 тexasских 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 зацикливаться 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 фразы: «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 внутренним 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 илиглохнут 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 остановить 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 на чеку 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 приспособляются 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? З-з-з-зубы... Мне нравится звук З, 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/himmel-man\\_piter/vypusti-menya-kak-raskryt-tvorcheskiy-potencial-i-voplotit-idei-v-zhizn](https://tellnovel.com/himmel-man_piter/vypusti-menya-kak-raskryt-tvorcheskiy-potencial-i-voplotit-idei-v-zhizn)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)