Отказываюсь выбирать!

Автор:
Барбара Шер

Отказываюсь выбирать! Как использовать свои интересы, увлечения и хобби, чтобы построить жизнь и карьеру своей мечты

Барбара Шер

Эта книга – практическое руководство для сканеров – людей, чей уникальный тип мышления не останавливается на одном пристрастии, а сканирует окружающее в поисках всего, что ему интересно. Барбара Шер призывает сканеров прекратить попытки вписаться в общепринятые нормы и предлагает им заново открыть для себя окружающий мир, лучше понять, кто они на самом деле, узнать, как воплощать идеи, использовать свои многочисленные таланты и строить полноценное будущее.

На русском языке публикуется впервые.

Барбара Шер

Отказываюсь выбирать! Как использовать свои интересы, увлечения и хобби, чтобы построить жизнь и карьеру своей мечты

Barbara Sher

Refuse to choose!

Use All of Your Interests, Passions, and Hobbies to Create the Life and Career of Your Dreams

Научный редактор Алика Калайда

Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg

Книга рекомендована к изданию Эльвирой Благодаровой, Анастасией Ильиных и Натали Ратковски

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Barbara Sher, 2006

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

* * *

Эту книгу хорошо дополняют:

Мечтать не вредно (http://litres.ru/8205373)

Барбара Шер

О чем мечтать (http://litres.ru/9444689)

Барбара Шер

Включите сердце и мозги (http://litres.ru/9000662)

Дария Бикбаева

Посвящается моему внуку Лео – исследователю, дилетанту, ученику, учителю, балагуру

Хочется, чтобы кто-то встряхнул меня хорошенько и сказал, что мне делать с моей жизнью. Стоит увлечься чем-то, как друзья из лучших побуждений напоминают мне обо всем, за что я бралась и что у меня не вышло, – ненавижу этот момент. Удастся ли когда-нибудь реализовать то, что во мне заложено? Вспомнит ли кто-нибудь, что я была здесь, в этой жизни?

Шарлотта, сканер

По всему миру… разносится вопль, рвущийся из сердца художников: «Дайте нам творить в полную меру нашего таланта!»

Карен Бликсен, повесть «Пир Бабетты»

Вы сканер?

Я не могу заниматься чем-то долго.

Я знаю, нужно сфокусироваться на чем-то одном – но на чем?

Я быстро утрачиваю интерес к тому, что, как я думал, будет занимать меня вечно.

Я легко отвлекаюсь на другие интересные дела.

Мне становится скучно, как только я начинаю понимать, как что-то делается.

Я терпеть не могу делать что-то дважды.

Мои интересы все время меняются, я никак не могу остановиться на чем-то одном – и в результате бездействую.

Я работаю на низкооплачиваемых работах, потому что не могу определиться, чему себя посвятить.

Мне трудно выбрать сферу профессиональной деятельности – вдруг я ошибусь с выбором?

Я думаю, все приходят в этот мир для чего-то; у каждого есть свое предназначение – у каждого, но не у меня.

Я могу заниматься чем-то лишь тогда, когда у меня одновременно много разных занятий.

Я то и дело бросаю начатое, так как боюсь упустить что-нибудь лучшее.

Я слишком занят, но, когда выдается свободное время, не могу вспомнить, чем хотел бы заняться.

Я никогда ни в чем не стану экспертом. У меня ощущение, будто я навсегда застрял в классе для начинающих.

Если когда-нибудь вы говорили себе подобное, то велика вероятность, что вы обладаете особым типом мышления, свойственным людям, которых я называю сканерами. Вы генетически отличаетесь от тех, кто раз и навсегда находит для себя сферу интересов и довольствуется одной областью деятельности. Вас привлекает одновременно множество разных материй, и вы пытаетесь заполнить ими свою жизнь. Поскольку в глазах окружающих подобное поведение выглядит непонятным и непривычным – даже тревожащим, – вам втолковали, что это неправильно и вам нужно измениться. Но люди неверно судят о вас, и поставленный ими диагноз ошибочен. Просто вы человек другого

склада!

То, что вы считаете недостатком, который непременно следует преодолевать волевым усилием, по сути дела – исключительный дар. Вам достался великолепный разносторонний ум, который стремится проявить себя в мире, где не понимают вашей природы и вашего поведения.

Но пока вы сами не осознаете своей сущности, вы будете соглашаться с окружающими! Это не только несправедливо и неправильно, но и мешает вам развивать ваши способности и дать миру то, что вы можете дать. Видите, сколько поставлено на карту?

Считать себя сканером означает изменить представление о своем месте в жизни. Сначала вырабатывается понимание, что следует прекратить попытки вписаться в общепринятые нормы. И необходимо начать узнавать, кто вы на самом деле. Однако чтобы строить полноценное будущее, для которого вы созданы, нужна система: что делать и как поступать. В этой книге я попыталась собрать необходимые инструкции.

Они к вашим услугам. Добро пожаловать в заново открытый мир, и – мои поздравления! Вы больше не дилетант и не пустозвон. Суд присяжных оправдал вас ввиду ошибочного установления личности. Вы неподсудны и вольны жить так, как вам давно хотелось.

Соберемся с духом – и приступим.

Введение

Уже в первую неделю моего пребывания в университете – когда я неожиданно разрыдалась над перечнем и темами учебных курсов, – мне следовало догадаться, что я не отношусь к нормальным студентам.

Я сидела со своими приятельницами за столиком в темном баре на Телеграф-авеню, напротив знаменитых ворот – у входа в кампус Калифорнийского университета в Беркли. Нас было пятеро девушек-первокурсниц, мы приехали

из одного городка, учились в одной школе. Нам исполнилось по восемнадцать, и мы по-взрослому, стараясь выглядеть крутыми, заказали кувшин пива, который теперь стоял перед нами. За другими столиками сидели студенты постарше – в отличие от нас, они выглядели весьма уверенными в себе. Все посетители кафе в тот день были поглощены одним и тем же: листали расписание, выбирая лучшие курсы предметов, чтобы успеть записаться, пока группы не заполнились.

По какому принципу определялись лучшие курсы? Те, что начинались не слишком рано утром, или где самые снисходительные преподаватели, или куда записывались ваши друзья. Это были важные критерии.

Четыре мои спутницы, склонившись над расписанием, обсуждали, как скоординировать занятия, чтобы иметь возможность помогать друг другу в первом в нашей жизни семестре. Мы поступили в Калифорнийский университет и, значит, все были достаточно умны, но позже я обнаружила, что мои подруги понимали, как нужно учиться, а мне это таинство так и не удалось постичь. Они довольно реально представляли, сколько времени потребует каждый предмет, на который они записывались. В отличие от меня, у каждой был кто-то, кто раньше или позже закончил университет – иногда старшие братья, сестры или даже родители, – и подруги из достоверных источников знали, что в университете учиться намного труднее, чем в школе.

Пока они изучали расписание – набранную мелким шрифтом брошюрку, где перечислялось, в каких аудиториях и в какое время будут проходить сотни разных семинаров и лекций, я изучала другую брошюру (шрифт крупнее, стиль свободнее) посвященную содержанию самих предметов. Доступным языком излагалось, какие темы будут затрагиваться и какие книги понадобится прочесть. Ничего подобного я даже вообразить не могла, с каждой страницей у меня от удивления все шире открывался рот.

Поначалу подруги, слишком занятые обсуждением, этого не замечали.

– Ты не можешь поставить себе историю во вторник в десять, Мэри Ли! – говорила одна другой. – В десять у тебя социология!

– У них что, на самом деле есть лекции в восемь утра?!

– И почему ты не изучала тригонометрию в школе? Я ведь говорила, что тогда тебе здесь будет легче!

– Зачем нужен этот дурацкий курс по английскому? Они думают, что мы тупицы?

Все засмеялись и повернулись ко мне. Но я витала в других мирах. Не отрывая глаз от своей брошюры, я начала задавать вопросы:

– А что такое «глубокое прочтение»? О чем это вообще?! Тут написано: «Глубокое прочтение русской литературы». Что они имеют в виду?

– Не волнуйся, тебе это не нужно, – ответила одна из подруг. – Ты записалась на базовый английский вместе с Сарой, помнишь? Во вторник или четверг?

– Господи, – шептала я, бешено листая страницы. – У них есть «История западной музыки»! Они там играют музыку или просто говорят про нее? Как вообще учат истории музыки?! Для этого что, нужно уметь читать ноты? О, посмотрите – «Древние торговые пути Центральной Азии»! Глядите – «Золотые персики Самарканда»! А где этот Самарканд? Я хочу такой персик! Или речь о картине? А вот «Историческая геология»! «Историческая геология»?! Вы послушайте только: «Гималаи поднялись из древнего океана Тетис, и поэтому там, в шести милях над уровнем моря, находят окаменевшие ракушки возрастом в двадцать миллионов лет»! Господи, с ума сойти…

Передо мной открывалась целая вселенная познания. Ничего похожего раньше со мной не случалось, я не была готова к встрече с этим каталогом. Не читала о таком в романах. Никто никогда не упоминал о таком. И теперь у меня перехватывало дыхание.

– Да, Школа свободных искусств как раз для тебя, – засмеялся старшекурсник за соседним столиком и, покачав головой, вернулся к своей книге.

Школа свободных искусств! И хотя общий смысл фразы от меня ускользал, но каждое слово звучало словно музыка. Много лет спустя в букинистической лавке я наткнулась на упоминание о ней в книге, посвященной подъему образования в Средние века. Европа выходила из Темных веков, и потомки тех самых варваров, что завоевали Рим и практически уничтожили грамотность, полюбили – безумно полюбили – учиться (среди них были солдаты, монахи,

полководцы и даже императоры). Они перечитали немногие уцелевшие манускрипты и иногда всю свою жизнь посвящали восстановлению греческих и римских шедевров по фрагментам, сохранившимся в более поздних работах.

Я бы разделила их страсть. Я была уверена в этом. Если бы могла, пошла бы в монахи, чтобы благоговейно переписывать манускрипты, как это делали они – сравнимо с молитвой. Не сходя с места, я решила, что с этого дня стану переписывать от руки каждую понравившуюся книгу.

К счастью, вскоре я забыла о своем намерении. Столько удивительнейших открытий ждало меня с началом учебы в колледже, что каждое решение, которое я принимала, вытесняло принятое днем раньше, так что я ни разу не переписала книгу от руки, хотя полюбила многие.

Но в первый университетский день я была так же взволнована словами «Школа свободных искусств», как варвар, жаждущий войти под своды средневековых библиотек.

Подруги обращались ко мне, но я едва их слышала.

Когда же, подняв голову, посмотрела на них – почувствовала, что по моим щекам текут слезы. Девушки были изумлены.

– Не плачь! Что случилось?

– Не знаю, – всхлипнула я. – Я так счастлива, что нахожусь здесь.

Подруги с недоумением переглянулись, одна положила руку мне на плечо.

– Ты, Барбара, странная, – мягко сказала она. – Ни на один из этих курсов ты не можешь записаться, нужно, как мы, взять предметы для новичков. А теперь принимайся за дело, а то вылетишь отсюда, не дойдя до первой лекции.

После тщательных размышлений подруги записались на занятия по пяти или шести предметам.

Я выбрала десять. Пять из них я завалила, остальные пять еле вытянула. Учиться в университете действительно оказалось гораздо сложнее, чем в школе, и честно говоря, я вообще не понимала, для чего экзамены.

Было бы вполне достаточно узнавать множество новых удивительных вещей.

Через несколько лет я успокоилась и привыкла к заведенному порядку, но все равно, когда очередной профессор проливал свет на что-либо поистине неожиданное, у меня порой наворачивались слезы. Я чувствовала, что нахожусь в невероятной вселенной, где люди любят познание ради него самого, – и это моя реальность.

Через какое-то время после тех первых слез в кафе я наткнулась в книжном магазине на небольшой постер со средневековой гравюрой: на верху лестницы, приставленной к дереву, стоял человек под очень низким, выгнутым навесом, чем-то вроде потолка с дырой. Человек просунул в дыру голову и с восхищенным изумлением взирал на ночное небо, полное звезд. Этот постер до сих пор со мной. И до сих пор я при любой возможности иду на лекции в колледж по соседству с местом, где оказываюсь. Тема? Совершенно не важно, лишь бы преподаватель был хорош. А мне все предметы интересны.

Как в итоге я распорядилась своим блестящим университетским образованием? Нашла ли практическое применение полученным знаниям? Честно говоря, нет. Мне просто нравилось учиться, и я с удовольствием училась бы и училась.

Так и не довелось мне трудиться по профилю обучения; впрочем, ни из каких дел, которыми мне нравилось заниматься в жизни, я не извлекала практической пользы. Ни цента на этом не заработала. Не стала преподавателем, не писала книг о том, что изучала. Моя семья считала, что я спятила, хотя кажется, они все равно мной гордились.

Разве что в свое время у меня возникло что-то вроде вины: я подавала надежды как поэт, писала неплохие стихи, но, как люди выражаются, «ничего с этим не сделала». Пожалуй, именно тогда я убедилась, что любимые занятия совершенно не обязательно должны приносить доход и не всегда практично быть практичным. Повзрослев, я поняла еще больше: все наше восхитительное любительство стоит затраченных сил точно так же, как степень в медицине или инженерном деле. Каждый раз, предаваясь своим любимым и абсолютно

дилетантским занятиям, будь то чтение книг, просмотр передач на образовательном канале или изучение без всякой нужды карты Азии, – я вспоминаю, что жизнь удивительна и ее чудесам нет конца.

Полагаю, на первых порах в деканате одобряли и мою тягу к знаниям, и мое восхищение учебным процессом, но через несколько семестров администрация потребовала, чтобы я выбрала специализацию и перестала бросаться на все предметы подряд. Меня предупредили, что в противном случае я никогда не закончу обучения в университете.

Но с какой стати мне вдруг хотеть заканчивать? Ради того, чтобы вернуться туда, где никто не скажет мне чего-то, чего я сама не знаю? Я с удовольствием училась бы вечно, тем более, со временем это получается у меня все лучше и лучше. Родители ничего не имели против, так как за университет платила я сама. В те дни плата за обучение была ничтожно мала и аренда жилья обходилась довольно дешево – мои расходы легко покрывались двумя часами работы в закусочной в обеденный перерыв. Кроме того, в качестве приятного дополнения к зарплате, составлявшей доллар в час, хозяин разрешал официанткам бесплатно есть и даже забирать кое-что домой. Все складывалось наилучшим образом.

В конце концов я выбрала специализацию. Сначала я остановилась на математике, поскольку тогда мне казалось, что из всех наук на свете она самая восхитительная. Но выяснилось, что овладевать ею чрезвычайно сложно – уследить за множеством изумительных, но непостижимых мелочей, пронизывающих всю математику, мне не удавалось.

Поэтому пришлось сдаться и выбрать специализацию полегче – антропологию, по которой у меня уже было сколько-то отличных оценок. В итоге, с чувством некоторого разочарования, я, как и другие студенты, прошла путь экзаменов и выпуска.

И все эти годы, когда друзья или сокурсники спрашивали, зачем я изучаю то или иное, я не могла объяснить. Каждый раз, когда я слышала этот вопрос, мне казалось, будто меня ловят на чем-то постыдном. По общему мнению, вечные студенты вроде меня ленивы и инфантильны; они не в состоянии, как нормальные зрелые люди, напрячься и серьезно работать. К тому времени я понимала, что следовало бы изучать что-то, что в результате может получить практическое применение. Однако сама мысль ограничить свои интересы,

сосредоточиться на одной-единственной области знания и в конечном счете похоронить себя в ней невыносимо угнетала меня. Пожалуй, такой вариант я никогда по-настоящему не рассматривала.

Наступили шестидесятые, и все стало более расслабленным. Я повзрослела, ни перед кем больше не оправдывалась и посещала все лекции, какие душа пожелает. Я стала замечать других студентов, постарше, которые продолжали появляться на занятиях. Похоже, и они не могли отказаться от удовольствия слушать наших блестящих профессоров.

* * *

Промотаем ленту на годы вперед и заглянем совсем в другой период моей жизни. Меня по-прежнему окружают книги, и я все так же пользуюсь любой возможностью посидеть на интересной лекции. Но теперь я мать-одиночка, мне надо содержать детей, и нужно какое-то дело. О следующей степени в университете нет и речи по разным причинам, в том числе из-за отсутствия времени и денег. Я нашла место, какое можно было получить со степенью бакалавра в конце шестидесятых – в программах, финансируемых городом: по работе с неимущими, наркоманами, бывшими заключенными, – и мне там очень нравилось. Со временем я построила карьеру, основанную на природной способности работать с людьми, на опыте работы в барах, принадлежавших моим родителям, и на большой доле удачи – я стала писателем и, как это позже стали называть, лайф-коучем[1 - Задача лайф-коучинга не только в том, чтобы помочь человеку реализовать себя в важной для него сфере с применением тех скрытых ресурсов и потенциала, которые ранее им не использовались. В лайф-коучинге важно обращение ко всей жизни клиента для того, чтобы установить баланс и гармоничное сочетание различных жизненных сфер – то есть баланса между семьей, работой, карьерой, друзьями, здоровьем, хобби и т. д. Прим. науч. ред.].

Работая коучем, я заметила, что некоторые клиенты похожи на меня в тот первый день в колледже. Им нравилось слишком много всего, чтобы выбрать что-то одно. Им постоянно хотелось исследовать новое, пробовать разные вещи, учиться, но учеба при этом не служила конкретной цели. Часто они были блестяще умны, талантливы в различных областях. Они обожали обсуждать то, чем занимались в данное время. Интересные, энергичные и в основном счастливые люди! Беспокоило их лишь одно – то же, что происходило у меня

с учебой, – они не могли выбрать специализацию.

И тогда я начала понимать, что мы не только ведем себя иначе, чем большинство других людей. Вероятно, мы устроены иначе, чем они. В поисках подсказок, которые могли помочь, я стала читать про великих – про Аристотеля и Гёте, Леонардо да Винчи и Бенджамина Франклина, – про тех, чей круг интересов был всеохватен.

Просматривая книги, дневники и письма, я заметила нечто странное: похоже, ни для кого из них не было проблемой, что они не ограничивались одной-единственной областью. Они переходили от одной темы к другой совершенно свободно и, кажется, не чувствовали никаких угрызений совести, бросая незаконченные проекты (даже если им уже заплатили, как это было с Леонардо). Собственно говоря, никто из них так и не остановился на одной сфере деятельности, но они не испытывали необходимости оправдываться или извиняться по этому поводу. Как им это удавалось? Кто дал им право заниматься всем, что их увлекало?

Вот единственный ответ, найденный мной: в те времена, похоже, не видели ничего плохого в том, чтобы интересоваться всем подряд в подлунном мире. Мне не попалось никаких свидетельств, что Аристотелю выговаривали, будто он как мыслитель слишком разбрасывается. Франклин не оборонялся, поскольку никто на него не нападал с претензиями. Гёте не чувствовал себя виноватым из-за того, что писал романы, трагедии и стихи, занимался государственной деятельностью, изучал законы оптики и попутно еще бог знает что, – ведь никто не порицал его за это.

Настоящее откровение!

Воспроизвести времена и окружение гениев неосуществимо, но я подумала, что можно создать неформальное сообщество, которое давало бы чувство поддержки и принадлежности. У меня родилось название для таких, как мы, – сканеры. Сканеры – поскольку мы не уходим с головой в какое-то одно пристрастие, мы сканируем окружающее в поисках всего, что нам интересно. Затем, в 1994 году, я подробно написала о сканерах в своей книге «Мечтать не вредно»[2 - Шер Б.Мечтать не вредно. (http://litres.ru/8205373) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. Здесь и далее прим. перев.]. Я надеялась, что эта тема будет замечена. Но такого резонанса не ожидала.

Как только книга была опубликована, посыпались письма. Сначала – сотни. Десять лет спустя счет пошел уже на тысячи, получаю я их и сейчас. Практически в каждом письме говорится одно и то же: «Я сканер! Какое облегчение! Ведь я думал, что просто несостоятелен… лентяй… саботажник… поверхностный… неудачник… слабохарактерный…» – список можете продолжить сами.

Мои корреспонденты были безмерно благодарны за то, что увидели свой образ в положительном свете – вероятно, с таким они столкнулись впервые. Годами они мучились, стараясь понять, почему так отличаются от всех, кого знают. Они были сбиты с толку, долгие годы ощущая свою бесполезность. Многие обращались за помощью к психотерапевтам, но мало кто смог следовать обычным рекомендациям – выбрать определенный курс и его придерживаться. Они не понимали, отчего не могут найти подходящую профессию, и раз за разом описывали тот же сюжет: любая интересная работа вскоре становилась невыносимо скучной. А иногда не доходило и до начала деятельности.

У сканеров, которые не стремились к работе и карьере, проблем было не меньше – слишком большой выбор открывался перед ними. На чем душе успокоиться? Заняться литературным творчеством… а может быть, живописью? Путешествовать? Начать свой маленький домашний бизнес? Им не хотелось выбирать одну область, им хотелось охватить все. Почему они не могут остановиться на чем-то и продержаться достаточно долго, чтобы завершить начатое? Им было непонятно, как сладить с этим, и со временем они приходили к выводу, что как-то неправильно устроены.

Но все открылось в ином ключе, когда они узнали себя в моей книге. Как написал один читатель: «Я никак не мог понять, кто я такой, и думал, что все делаю неправильно. Теперь, прочитав о сканерах, я знаю, что это не так!»

Написанное мной живо отозвалось у многих. Слово было найдено, и сканеры начали осознавать истину: с ними все в порядке. Они ведут себя иначе, потому что они действительно другие, – эта идея объясняла многое и потому принималась ими немедленно. Отличное начало.

Но что дальше? Где научат жить по-сканерски? Какие предметы выучить и сдать, чтобы получить сканерский диплом? Каков логичный профессиональный путь для сканера? Где взять руководство, объясняющее, как сканеру построить

хорошую жизнь, не пытаясь переделать себя?

Школа для сканеров

Где найти инструкции для сканеров? Отвечу просто и ясно: нигде. Разве что они скрыты в тайном месте, до которого я еще не добралась. Если вы выбрали специальность, скажем, геологию или дизайн моды, то существуют соответствующие учебные заведения, где вы получите нужную подготовку. Существуют консультанты по выбору профессии, которые помогут вам определиться. Существуют специалисты по найму, которые устроят вас на работу. Существуют профессиональные организации, книги и сайты, которые помогут вам в вашем желании стать успешным геологом, или модельером, или любым другим специалистом по вашему выбору.

Для нас, сканеров, нет ничего похожего. Если вы сканер, то, скорее всего, уже знаете, что будет, если вы пройдете тестирование на профессиональные склонности. Максимальные баллы почти по каждой категории. Консультанты по вопросам профессионального роста не умеют работать с такими результатами.

Вот рекомендация, которую вам дадут в лучшем случае: «Можете заниматься чем угодно. Просто выберите один из своих талантов – и приступайте к работе».

Однако для сканера это наихудший совет. Потому что выбирать-то сканеры и не умеют. Но теперь вы умнее любого профконсультанта, поскольку знаете то, о чем он не догадывается: настоящий сканер и не должен выбирать.

До сих пор сканеры фактически были предоставлены самим себе. Никого рядом, кто помог бы управлять многочисленными способностями, регулировать интересы и занятия. Нет такой академической дисциплины, где бы учили, как лучшим образом распоряжаться неудержимой любознательностью, или готовили ваш живой ум к специальности, сочетающей разные направления. Нет такой профессии, где были бы предусмотрены профессиональный рост и должности для разносторонне одаренных сканеров класса «способен-делать-что-угодно», то есть тех, к кому обращаются в первую очередь со сложными вопросами. И пусть их даже высоко ценят, но для них и их деятельности нет

конкретного определения и штатной единицы, отражающих круг их возможностей. Наша культура ограниченна: да, есть прекрасная система, которая выпускает узких специалистов, но она не уравновешена программами по подготовке профессионалов широкого профиля – сканеров.

Но с чего-то нужно начинать. Я собрала вместе все техники, выработанные за годы помощи клиентам-сканерам, и отправилась на поиски новых идей. Я проводила специализированные интернет-дискуссии, где сканеры делились опытом и поддерживали друг друга. Я организовала регулярные занятия в форме телефонных конференций. Я разработала специальные мастер-классы и даже сделала часовую передачу на телевидении, целиком посвященную сканерам. Больше всего на свете я хотела поделиться всем, что выяснила о сканерах, с самими сканерами – с теми, кому это необходимо. Я превратилась в человека, выполняющего некую миссию, что совершенно мне не свойственно. Это в принципе не мой стиль жизни. Но как быть с людьми, поверившими в меня? Как быть со всеми, кто пишет мне письма? Взгляните на одно – разве после такого можно помыслить, что пора остановиться?

Должен рассказать, как меня вдохновило ваше описание сканеров. Все в точности обо мне, и теперь я работаю над тем, чтобы сбалансировать свою жизнь так, чтобы полностью выразить самого себя.

Каким-то образом я никогда не «разрешал» себе перестать искать одну-единственную профессию и спокойно заниматься всем, к чему меня лежала душа. Я старался соответствовать общепринятому мнению, что существует лишь один правильный путь и найти его нужно уже в 18 лет.

Но вы так доходчиво рассказали про это «разрешение», что груз упал с души, и я смог взглянуть на многое совсем под другим углом. Я взялся за все любимые дела с обновленной энергией – и с радостью, которую годами подавляло постоянное чувство вины.

Спасибо! Теперь у меня есть название тому, что раньше я расценивал как страшный недостаток.

Теперь я смотрю на жизнь совершенно иначе и не только прощаю себя за то, что я сканер, – а люблю им быть, наконец!

Я годами боролся с неспособностью быть «последовательным». Сейчас мне понятно: я просто настоящий сканер. Я счастлив, что могу быть собой и не грызть себя за это.

Благодаря вам, Барбара, изменилась вся моя жизнь – у меня появилось будущее. Спасибо за ваши советы.

Так что я решила собрать воедино все методики и создать руководство, призванное помочь сканерам преодолевать препятствия, находить способы воплощать идеи и использовать многочисленные таланты. Пока я писала книгу, я старалась найти как можно больше сканеров и встретиться с ними. Теперь я знаю сотни таких людей. Они великолепны. Они любят жизнь и приходят в восторг от возможности обрести новый опыт. По большому счету, это самые интересные люди. Они чрезвычайно щедры – им я обязана огромным количеством сведений, они делились со мной информацией и стратегиями, которые разрабатывали, чтобы в жизни было место всем их многочисленным интересам. У вас тоже есть свои разработки? Я знаю, что есть. Сканеры изобретательны и любят решать сложные проблемы. Но главная причина, почему им приходилось изобретать собственные способы выживания, в том, что никто из них не знал о существовании других сканеров. Никого рядом, к кому можно было бы обратиться за помощью и советом.

Думаю, именно поэтому сканеры, с которыми я разговаривала, безудержно делились своими историями и опытом. Мотив прост: слишком долго им приходилось держать все в себе. Они писали мне о своих душевных ранах: недооценивают окружающие; испытываешь беспомощность от того, что не отвечаешь семейным ожиданиям; чувствуешь одиночество, потому что никто тебя не понимает (да и сам не понимаешь себя). Но, кроме того, они рассказывали о стремлении к новым знаниям, о любви к открытиям и почти детском восторге, который вызывает у них каждое новое дело. Я включила в книгу столько отрывков из писем, сколько позволял ее объем. Жаль, что не могу напечатать все письма, которые наверняка вдохновили бы вас и показали подлинную картину жизни этого потрясающего сообщества людей. Наверняка вам понравились бы рассказы сканеров о том, как они преподают в школе и сочиняют музыку, живя в Непале, пишут книги о пивоварении, работают в театре, встречаются с лидерами мирового уровня в Чехии или вывязывают на спицах целые крохотные деревни в подарок матери (когда не играют в собственной рок-группе) и все это после работы, разумеется.

Возможно, читая эти письма, вы впервые узнаете о жизни других сканеров. Наверно, даже поймаете себя на мысли: «Совсем как у меня!» Надеюсь, что так и произойдет, потому что слова, которые узнаются как свои, просто необходимы сканерам – с ними легче найти «дорогу к дому». На знакомой территории можно гордиться своей уникальностью и открывать новую, насыщенную, полную свершений жизнь, для которой у вас есть все.

И у меня эта книга тоже стала своеобразной вехой, ознаменовавшей мое «возвращение домой». Я прошла полный цикл – от первокурсницы, которая рыдала от потрясения и счастья, просматривая список университетских программ, до зрелого человека, который читает, пишет, путешествует и отлично проводит время, имея в своем багаже массу интересных дел и увлечений. Пожалуй, одной науке, вынесенной из колледжа, мне все же удалось найти практическое применение: там я узнала, как тяжело бывает, когда хочешь изучать все на свете, а рядом нет никого, кто бы подсказал, что делать. В книге я использую этот опыт, чтобы понять вас и попытаться помочь.

Таким образом, перед вами результат моих усилий – практическое руководство для сканеров. Из него вы узнаете, кто вы и почему так сильно отличаетесь от остальных. И еще: сканеры бывают разные. Читая книгу, любой сканер сможет определить, к какому типу он относится и какие рекомендации, средства, техники и модели жизнеустройства ему подойдут. А когда дочитаете, станете отчетливее представлять, в чем заключается ваше несходство с теми, кто легко находит путь в жизни. Кроме того, вы поймете, как преодолевать препятствия, мешавшие в прошлом. И наконец, снабженные необходимым инструментарием, вы сможете заняться тем, для чего рождены: со всей присущей вам творческой энергией немедленно приступить к делам, с которыми способны великолепно справиться.

Для сканера это высочайшее в мире удовольствие.

В книге приведена принципиально новая система. Во-первых, программа реабилитации, цель которой – устранить ущерб, нанесенный вам годами непонимания, и восстановить вашу изрядно потрепанную самооценку. Во-вторых, специальная подготовка – вам следует узнать, как лучше использовать свои уникальные врожденные способности. В-третьих, вопросы профессионального устройства. Сканеры, как и все прочие, должны зарабатывать, и книга сориентирует, как искать работу, где вы не будете

скучать и обеспечите себя средствами на жизнь, которую стремитесь вести.

Итак, засучите рукава, приготовьтесь шире смотреть на вещи – и возьмемся за дело. Не могу дождаться, когда перед вами распахнутся ворота и вы, наконец развернувшись во всю мощь своего удивительного интеллекта, начнете исследовать этот огромный мир – который вы так любите.

Часть I

Кто такие сканеры? Принадлежите ли вы к их славному племени?

Глава 1

И это все о сканерах

Возможность выкроить несколько часов для себя выдается у Элейн довольно редко. И вот как раз такой случай. Это время она хотела бы посвятить тому, что действительно любит. Элейн пока не решила, чем заняться, но найти дело нетрудно – ведь ей нравится очень многое.

Она стояла у большого стола в гараже, глядя на два начатых, но так и не завершенных проекта. Слева манили две плетеные корзинки с яркой пряжей, тюбик клея и упаковка цветного картона. Просто слюнки текли – Элейн всегда нравилось разное рукоделие, к тому же она давно обещала подруге сделать скрап-альбом. А на стеллаж позади стола, где лежали деревянные инструменты для лепки и глина в пластиковом мешке, Элейн старалась даже не смотреть. Когда-нибудь, когда времени будет побольше, она обязательно вылепит эту керамическую штуковину, которую задумала. Идея (надо сказать, великолепная) осенила ее не так давно, когда она листала старинные книги

с картинками. Как хочется заняться этим сейчас, немедленно!

Она снова перевела взгляд на стол. Прямо перед ней, все еще в бумажном пакете из магазина, лежали четыре книжки по истории Польши, купленные несколько месяцев назад. Там же, в пакете, осталась нераспечатанная упаковка аудиокассет и диктофон, подключающийся к телефону, – когда-то она собиралась записать воспоминания родственников старшего поколения, польских эмигрантов. С тех пор как Элейн принесла книги из магазина, времени заглянуть в них не нашлось. Она приберегала их, словно лакомый кусок торта, которым можно будет насладиться, расслабившись после обязательных забот. Пожалуй, все-таки надо позвонить родственникам в ближайшее время – ведь они уже очень старые. Элейн задумалась: может, прямо сейчас? Хотя бы договориться, когда потом они побеседуют. Еще надо узнать, как этот диктофон подключается к телефону. Элейн вдруг поняла, что очень соскучилась по тете Джесси.

Взгляд упал на длинную узкую коробку, которая стояла справа, прислоненная к столу. Ее доставили три месяца назад. Там электропианино – подарок на день рождения. Распаковать и установить можно минут за двадцать, если бы в доме было куда его поставить. Элейн понимала, что для пианино давно пора найти постоянное место, ведь если каждый раз, как захочется поиграть, вынимать его из коробки, а потом убирать обратно, пропадет всякое желание заниматься музыкой. Но где взять время, чтобы расчистить уголок для пианино, когда весь дом давно нуждается в генеральной уборке?

Вот будь вместо нее одной хотя бы пять Элейн – они бы все сделали сразу, сегодня, сейчас же. Она тоскливо смотрела на коробку, на черно-белую картинку с пианино и почти слышала его звучание. Пальцы жаждали прикоснуться к клавишам. Может, распаковать и поиграть прямо здесь, в гараже? До обеда еще осталось немного времени.

Нет, не получится. Элейн вспомнила, что обещала восьмилетней дочери сшить костюм на детский праздник, который состоится через пару недель, и решила заняться этим, а остальное отложить на потом. Тем более, что уже три дня как разложила на обеденном столе выкройки и семье приходится есть с подносов, сидя перед телевизором. Неудобно. Надо немедленно приниматься за костюм.

Но неожиданно Элейн переключилась: сегодня, когда она ехала домой после встречи с клиентом, в голову пришла замечательная идея дополнительного дохода – простой в реализации план, почти не требующий вложений. Охватило знакомое чувство: если сразу – немедленно – ничего не предпринять, то план вскоре забудется, как забывались другие отличные идеи, посещавшие ее раньше.

Каждая вещь, на которую падал взгляд, любая идея, проносившаяся в уме, – все притягивало внимание и искрилось потенциальными возможностями. Хотелось заняться буквально всем. Но она впала в ступор и в итоге не сделала ничего. Вот тебе и свободное время… Уж лучше бы убрала дом или съездила на рынок. Элейн вздохнула, вышла на свежий воздух и вдруг спохватилась: она же собиралась сегодня побегать! Собака, лежавшая рядом, поднялась и смотрела на нее, словно пытаясь понять, что беспокоит хозяйку. Элейн и сама хотела бы это понять.

Элейн не страдала синдромом дефицита внимания – врачи давно успокоили ее на сей счет. Кроме того, она знала, что если начинает серьезное дело, то уже не отвлекается ни на какие пустяки.

Так что же ее останавливает? Откуда эта нерешительность? Если на то пошло, почему ее вообще интересует столько разных вещей? Почему всегда одно и то же: она замечательно начинает, но быстро выдыхается и оставляет за собой вереницу незаконченного? Элейн не упрекала домочадцев и друзей за то, что они посмеивались, когда она с энтузиазмом бралась за что-то новое. Она не принимала насмешки близко к сердцу, волновало другое: слишком ничтожны результаты ее деятельности.

Но кто способен выбрать среди стольких интересов что-то одно? Как не ошибиться? Что важнее? И тут Элейн снова отвлекла посторонняя мысль: она ведь собиралась отшлифовать свой испанский – тогда на следующий год можно было бы преподавать его и немного подзаработать.

Элейн покачала головой, она почти злилась на себя за очередную идею. В душу закрадывалось отчаяние: на горизонте всегда возникает что-то новое и интересное, даже когда она твердо останавливается на чем-то и отгоняет мысли, сеющие неуверенность, правильное ли решение принято.

Большинство знакомых Элейн точно знают, что делать со своей жизнью. Почему она не может просто взять и выбрать? И двигаться в одном направлении? В конце концов, сколько раз говорили, что она умна и могла бы добиться чего угодно! По какой причине она не может начать нормально работать?

Звучит знакомо?

Не напоминает ли Элейн вам кого-то? Не вас ли? Вам ведь тоже интересно, почему перед вами вечно встает подобный вопрос? Вы не понимаете, что вами движет, чем вы отличаетесь от других людей, которые рано делают выбор и следуют намеченному пути? Почему вы не можете идти к своей мечте, никуда не сворачивая? Как заставить свой пытливый ум сконцентрироваться на чем-то одном, если невыносима мысль отказаться от всего остального? Что вами движет?

Верите или нет, но на эти вопросы есть хорошие ответы. Если вы, подобно другим сканерам, которых я встречала, думаете, что ситуация безнадежна, вас ждут приятные сюрпризы. Первый и самый важный: если сканеры не считают, что должны ограничить себя одной-единственной областью, девяносто процентов их проблем исчезает!

Быть сканером – что это такое?

Сканеры любят читать. Любят писать сами. Любят чинить и изобретать разные приспособления, разрабатывать проекты и различные деловые предприятия, любят готовить, петь, организовывать превосходные дружеские вечеринки. Обратите внимание: я не говорю «или», так как сканеры не выбирают одно или другое, им нравится и то, и другое, и третье. Сканер может приходить в восторг, обучаясь играть в бридж или крикет, но, когда начинает хорошо получаться, он остывает, и совсем не факт, что когда-нибудь захочет обратиться к этому снова. Один знакомый сканер с гордостью показал мне прицепленный к груди значок с надписью: «Я это уже делал».

Мир для сканеров – большая кондитерская, битком набитая дивными соблазнами, и сканеры хотят одного – дорваться до всех сладостей и затолкать их в свой карман.

Звучит прекрасно, не правда ли? Проблема в том, что и в кондитерской лавке сканеры голодают. Им кажется, что позволено брать только один сорт конфет. Но хотят-то они весь ассортимент! И если все-таки через силу сделают выбор, то вечно будут чувствовать неудовлетворенность. Впрочем, как правило, сканеры не выбирают ничего вообще, и это тоже не приносит им радости.

В детстве им везло намного больше. В школе никто не возражал против многочисленности интересов, ведь каждый учебный день и так включает разные предметы. Но от старшеклассников и выпускников уже ждут выбора, и с этого времени у сканеров начинаются трудности.

Общественное мнение весьма категорично: если ты хватаешься за все, то хорошим специалистом не станешь ни в чем. Ты навсегда останешься дилетантом, поверхностным человеком – и никогда не сделаешь достойной карьеры. Таким образом сканера, вчерашнего школьника, подававшего большие надежды и учившегося с энтузиазмом, внезапно зачисляют в неудачники.

Одна мысль не дает мне покоя: если бы общество продолжало принимать сканеров такими, какие они есть, у них вообще не возникало бы проблем. Только понадобилось бы освоить приемы управления проектами – а в остальном просто признать свою природу, перестать комплексовать и бороться с собой. Практически во всех случаях, когда сканер уясняет свою сущность и не рвется больше быть кем-то другим, начисто исчезают и низкая самооценка, и стыд, и растерянность, и ощущение собственной неполноценности, и нерешительность, и невозможность приступить к действиям.

Похоже, сканеры принадлежат к особой породе людей. Одна из причин, по которой им трудно это распознать, – они нечасто встречают себе подобных.

Как определить, сканер вы или нет?

Пожалуй, стоит начать этот разговор с тех, кого точно нельзя отнести к сканерам.

Кто не сканер?

Очевидно, что узкие специалисты – не сканеры. Вы из тех, кто счастлив, посвятив себя одному виду деятельности, кто в течение всей жизни поглощен любимой работой? Таких людей я называю дайверами. На мой взгляд, к типичным дайверам относятся профессиональные музыканты, шахматисты и спортсмены, ученые, математики, бизнесмены и финансисты. Они могут «расслабиться» с помощью какого-нибудь хобби, но редко испытывают настоящую страсть к тому, что находится вне их профессионального интереса. Дайверов часто удивляет, как остальные могут оставаться равнодушными к тому, чем увлечены они сами.

Сканеры же, напротив, редко пренебрежительно относятся к интересам и занятиям других людей – им всегда любопытно, что еще существует в мире. Честно говоря, они любят совать нос во все, что их привлекает. Дайверы нечасто задумываются, пропускают ли они что-то важное, поскольку полностью погружены в любимую профессию. Девяносто девять процентов сканеров проводят массу времени, сканируя то, что их окружает, и размышляя, куда двинуться дальше.

Многие люди выглядят как сканеры, но ими не являются

Люди, которые постоянно переходят от одной идеи к другой, делают это по разным причинам. Некоторым, чтобы принимать правильные решения, важно обо всем составить собственное мнение. При этом, сделав выбор, они могут сразу забыть об остальных замыслах. Другие мечутся между идеями по мотивам, показавшимся мне удивительными. Приведу несколько примеров.

Я провел годы, раздражая себя и всех вокруг тем, что постоянно перескакивал с одного увлечения на другое. Со временем я понял, что всегда в глубине души знал, чем хочу заниматься, но просто боялся посвятить себя этому полностью. Постоянный поток альтернативных идей служил изощренным способом уклониться от такого решения. Думаю, я всегда избегал того, что мне

действительно хотелось делать, потому что боялся оказаться посредственностью или даже полностью провалиться. Поэтому я всегда переключался на другое, прежде чем успевал создать что-то, что можно было бы оценить со стороны.

Люди в депрессии часто ошибочно полагают, что они сканеры. Депрессия вызывает перелом сознания, когда человеку трудно сосредоточиться на чем-то продолжительное время. Некоторым кажется, что причина депрессии в том, что они не могут найти занятия, которое полюбили бы всей душой. Однако обычно все наоборот: им ничего не нравится, потому что они в депрессии. Один из главных симптомов депрессии – неспособность хотеть чего-то. Женщина, работавшая с подобными людьми, рассказывала:

Проблема концентрации внимания, возникающая при депрессии, – совсем не то, что проблема выбора между многочисленными интересами. Если дошло до того, что вы не можете читать книги (и даже газетные статьи слишком сложны, так что вы к концу уже не помните начала), если вы не в состоянии следить за разговором и понятия не имеете, где ваши ключи и бумажник, хотя обычно прекрасно помните, куда их положили, то вам неотложно нужно к врачу. В таких случаях психотерапия и лекарства творят чудеса.

Синдром дефицита внимания. До осознания своей природы многие сканеры полагали, что страдают синдромом дефицита внимания (СДВ), поскольку все вокруг уверены, что интересоваться кучей вещей сразу – примерно то же, что постоянно отвлекаться. В своих наблюдениях я обнаружила, что у многих сканеров действительно есть СДВ, но тем не менее они настоящие сканеры. Мне также встречались люди с диагностированным СДВ, которые выглядели как сканеры, но ими не являлись. Разница в том, что у настоящего сканера нет проблем с обычной способностью концентрироваться, в отличие от гиперфокуса, характерного для СДВ. Стоит понять это, и путаница с СДВ проясняется.

Я сканер, и в то же время у меня диагностирован синдром дефицита внимания. Свидетельствую: абсолютно понятно, впадаешь ли ты в ступор из-за приступа СДВ, когда сознание затуманивается и с трудом помнишь, что делал, или когда застреваешь по типично сканерским причинам – потому что тебя привлекает слишком много всего разного и невозможно решить, за какой проект

приниматься.

Конечно, есть много людей, вполне довольных своей профессиональной деятельностью и вдобавок имеющих несколько нормальных увлечений: например, юрист, который интересуется кулинарией и путешествиями, или рекламный арт-директор, коллекционирующий антиквариат. Но человек с нормальным размахом интересов и сканер заметно отличаются друг от друга.

А кто же сканер?

Сильнейшее любопытство к множеству не имеющих ничего общего тем, явлений и вещей – одна из основных характеристик сканера. Любознательность его почти безгранична. Сканеры часто говорят, что их интересует абсолютно все (хотя в действительности это не совсем так). Сканер не хочет специализироваться в чем-то одном, даже если ему нравится этим заниматься, – для него это означает отказ от всего остального. Некоторые даже думают, что быть специалистом скучно, что это ограничивает.

Общество не одобряет сканеров, считая, что они потакают своим слабостям. Но, конечно же, сканер не «потакает» им, он рожден таким, какой есть, и ничего не может (и не должен) с этим сделать. Сканер любознателен, он стремится изучить все на свете – он так генетически запрограммирован. Если вы сканер – это ваша натура. Если вы игнорируете свою натуру, то обрекаете себя на постоянное раздражение и недовольство собой.

Я знаю, это непривычный подход, и современный мир не только не восхищается сканерским поведением, но более того, находит его неприемлемым. Правда, так было не всегда.

Все изменилось не так уж давно

Сканеры пали жертвой исторических перемен, и одна из них произошла совсем недавно. До технологической гонки между США и СССР, развернувшейся после

Второй мировой войны и изменившей наш образ мыслей, люди, которых сегодня я именую сканерами, вызывали восхищение. Но к середине 1950-х годов все драматическим образом изменилось.

Когда Советский Союз запустил в космос первый спутник, Америка испытала шок. Все ресурсы немедленно были брошены на то, чтобы догнать и перегнать русских. Факультеты университетов превратились в специализированные учебные центры, наука и технологические отрасли – сфера обитания специалистов – вышли на передний план. Кафедры литературы и других гуманитарных предметов, даже истории, попали в разряд ненужной роскоши. Это напрямую отразилось на положении сканеров. Больше никто не говорил о них как о людях с широким кругозором, никто не величал «эрудитами» и «людьми эпохи Возрождения» – в одночасье они стали «безответственными», «бестолковыми», «разбрасывающимися». В наши дни этот сдвиг в мышлении настолько закрепился, что почти все убеждены: сканеры живут неправильно. К несчастью, многие из них покорно соглашаются с этой «непререкаемой истиной».

Можно только догадываться о результатах такой узости мышления – сколько ненужных душевных страданий, сколько потерянных талантов! Вот почему важно не забывать, что на протяжении большей части истории люди с широким спектром знаний и способностей ценились очень высоко. Как вы убедитесь дальше, маятник, качнувшись в середине прошлого века в неверную сторону, сегодня начинает обратный ход.

Что теперь?

Свободно следовать всем своим интересам – это замечательно, но как, скажите на милость, осуществить это на практике? Открыть для себя, что вы сканер, еще не все – вам необходимо знать, как, обладая массой различных талантов и устремлений, управлять своей жизнью.

Одним из последствий полувекового пренебрежения сканерами стало то, что модели поведения, пригодные как образец, сегодня редкость. В отличие от более ранних периодов истории, когда разносторонность встречалась чаще, сегодня некому научить сканеров справляться с множеством их дарований. Быть

сканером в наши дни – все равно что получить в наследство великолепный сверкающий механизм, оснащенный мудреными приспособлениями, кнопками и панелями, – и никакой инструкции к нему.

Каким образом можно путешествовать и быть фотографом, когда вам еще хочется учить китайский, заниматься историей, вырастить прекрасный сад, писать книги и вдобавок попробовать себя в автогонках? Невыполнимо? Нет, реально. Но если у вас не было такого опыта прежде, вы абсолютно убеждены, что это невозможно.

Как быть с профессиональными возможностями? Почти никто, даже сам сканер, не верит, что реально сделать карьеру, если не выбрать один род занятий и не забросить все остальные. Однако это чистейший случай туннельного видения, поскольку поле деятельности для сканера существует повсюду. Профессиональный мир меняется, и сегодня, как никогда, могут быть востребованы разнонаправленные интересы тех, кто еще недавно называл себя «и швец, и жнец, и на дуде игрец».

До сих пор не хватало руководства

Но теперь оно появилось, и в данный момент вы держите его в руках.
Вам предстоит узнать, как заниматься всем, чем вы хотите, не теряя средств к существованию. Для этого придется решить проблемы, которые возникли из-за того, что вы не знали, что вы сканер; разобраться, почему вас привлекает столько разных вещей и отчего вы бросаете их, когда бросаете. Вы узнаете об особенностях своего типа сканеров. Мы постараемся развеять мифы, державшие вас в страхе, когда надо было принимать решения, и впредь выбор будет доставлять вам удовольствие. Если вы слишком заняты или увязли по дороге, если кажется, что вам не под силу заставить себя начать задуманное или завершить его, то помощь уже в пути.

Я думаю, вам понравится то, с чем вы познакомитесь в этой книге: новые методы, процедуры, инструменты и стратегии – все, чтобы запустить сканерский мотор на полную мощность. Это интересно и легко (честно!). Понимание своей природы и овладение специфическими техниками помогут стать успешным сканером и жить жизнью, полностью отвечающей вашему необычному

и замечательному интеллекту.

Прежде чем идти дальше, хочу познакомить вас с важнейшим инструментом, которым вы будете пользоваться на протяжении всей книги.

Этот инструмент я назвала Дневником сканера.

Сканеры часто сдерживают себя, чтобы не увлечься новой захватывающей темой. «Чем оправдать то, что я опять перескочил на другое?» – примерно так они говорят. Но это печально, ведь они не нарушают законов, не причиняют никому вреда своим любопытством или энтузиазмом по поводу новой идеи. И каждый раз, когда сканеры отказываются от интересного дела, они только укрепляют миф, что делают все «не так». Даже ненадолго заняться чем-то «несерьезным» кажется им неправильным, поэтому они всё откладывают. Один такой несчастный сканер писал мне: «Я чувствую, что, пока не завершил то, над чем работаю, я не имею права на удовольствия». Конечно, будучи сканером, вы всегда рискуете отвлечься на что-то и потратить время, нужное для дела, которым изначально занялись, но Дневник сканера, как мы скоро увидим, может помочь этой проблеме.

Дневник сканера

Дневник – это обыкновенный чистый блокнот (блокнот-книжка), куда вы будете заносить все, что делаете каждый день – как сканер, конечно. Длинные списки – какие продукты купить на рынке и что отдать в прачечную – не нужны, не нужны и пространные повествования «о жизни». Записывайте лишь то, что связано с вашей жизнью сканера. Прежде всего отмечайте свои лучшие идеи и то, что отвлекает вас от них. Кроме того, иногда я попрошу вас выполнить какое-либо письменное упражнение. Возможно, вы захотите выписать что-то полезное из этой книги (или откуда-то еще).

Это будет ваша личная версия дневников Леонардо да Винчи. Если вы никогда их не видели – возьмите книгу с репродукциями в библиотеке или взгляните на них в интернете. Истинный источник вдохновения.

Записи Леонардо – отличный пример для Дневника сканера. Они располагаются в восхитительном беспорядке, они импульсивны, они несдержанны. (Он даже писал в зеркальном отражении! То ли хотел спрятать свои идеи от любопытных глаз, то ли видел все перевернутым, то ли просто упражнял мозг. От сканера и не такого можно ожидать.) Не смущайтесь тем, что он великий, а вы пока не очень. Пусть он станет для вас просто человеком, который любил размышлять с пером в руке, как это собираетесь делать и вы.

На чистых страницах дневника вы станете фиксировать свои идеи, чтобы они не потерялись, свои открытия – пусть незначительные, любые мысли в духе «а что если», которые постоянно роятся у вас в голове. Вы перестанете отгонять эти мысли и убегать от желаний, потому что от вас не требуется немедленно их выполнять – только записать на бумаге. Никаких активных действий, разве что вы сами этого захотите.

И не стесняйтесь ощущений вроде: «Что я тут себе позволяю?!» Вы здесь не одиноки. Вот что мне написал один сканер:

Я назвал свой дневник «Тайные удовольствия». На прошлой неделе я взял на карандаш мысли об особом курорте, который хотел бы построить, о поваренной книге, которую хотел бы написать (может быть, даже снять видео и создать собственную кулинарную телепередачу). Еще сделал кое-какие заметки о нескольких профессиях, которые показались интересными. Не понимаю, почему я раньше так не поступал! Это весело и помогает думать!

Каким должен быть ваш Дневник сканера?

Поскольку ваш дневник – не обычный дневник, важно выбрать подходящий блокнот. Можно завести дополнительно маленький блокнотик на пружинках, чтобы он был при вас, когда вы выходите из дома, но для «главного» дневника нужна более солидная вещь. Блокнот должен вам очень нравиться, но быть более строгим и официальным, чем привычные для вас, – пусть писать в нем будет даже немножко страшно. (Не волнуйтесь, мы это преодолеем!)

Убедитесь, что он нелинованный и места, чтобы развернуться, достаточно. Чем шире страницы и чем толще блокнот, тем лучше! Подходящий можно найти в магазинах для художников; иногда они бывают с переплетом под кожу, старинного вида, как из контор диккенсовского времени. Проведите пальцами по бумаге – вам должно быть приятно на ней писать – и найдите ручку, которая дополнит удовольствие от процесса. А еще можно соорудить для дневника специальную подставку – на такие ставят здоровенные словари или книги с волшебными сказками. Если вы сделали какие-то заметки на компьютере, вы можете позже вклеить их в свой заветный том. Между прочим, это доставляет творческую радость – вклеивать в блокнот различные заметки и картинки, писать вокруг них, – и дневник будет выглядеть только интереснее.

Вести Дневник сканера – очень важное дело, важнее, чем может показаться на первый взгляд. Со временем, когда записи начнут накапливаться, вы заметите, что стали заботиться о таких сторонах своей личности, которые прежде игнорировали или недооценивали. Сам факт, что ваши интересы и увлечения достойны того, чтобы уделять им внимание и вести записи, меняет ваше представление о себе. Самоуничижение, которое часто одолевает сканеров – «порхаю по верхам, разбрасываюсь», – сменяется уважением к собственному образу мышления, повышается самооценка.

Вам это на пользу. Дать вашему творческому уму возможность порадоваться и получить удовольствие – все равно что дать растению солнечный свет и воду.

Раньше, приступая к очередному делу, вы чувствовали себя словно под дулом пистолета. Теперь вы с радостью увидите: описать или зарисовать любую старую идею в дневнике – легко, и необходимость это сделать не вызывает психологического гнета. В то же время, занося все замечательные идеи и планы в солидный блокнот, вы незаметно приучаетесь ценить собственные мысли. Каждый раз, когда вы записываете или иллюстрируете очередную идею, убеждения, раньше заставлявшие вас сомневаться в себе, становятся все слабее. Наконец вы приходите к естественному выводу: увлекаться любым новым делом нормально, и даже более чем нормально.

Ваш дневник – еще и книга по самоисследованию. На свободе, безо всяких ограничений, с возможностью учиться чему угодно, творить и фантазировать в любом направлении, – как вы думаете, каким сканером вы окажетесь? Куда поведет вас ваш разум? Чем дальше вы следуете за своим воображением

на страницах дневника, тем яснее становится ответ.

В прошлом вы могли считать себя человеком, неспособным долго сосредоточиваться на чем-то одном и доводить дело до конца, но сейчас это не имеет значения. Записывать свои идеи – не то же самое, что начинать что-то, что требуется обязательно закончить. Это больше похоже на просмотр хорошего фильма. Даже лучше – вы не только пассивно смотрите, вы активно включены в творчество и свободны в своих творческих проявлениях. Допустим, пришло в голову записать рассказы соседей об их жизни – вы открываете дневник, вносите туда эту идею и без всяких колебаний даете ей развиваться дальше. Может быть, вы снимете на этой основе фильм, а может – устроите фотовыставку, которую будут сопровождать аудиозаписи историй.
Или организуете проект: школьники записывают истории своих семей.
Или создадите виртуальный музей, куда каждый может добавить свой рассказ.

Дневник сканера позволяет вам планировать, а не бросаться немедленно осуществлять идею. Если у вас возникло желание снять фильм, вы обнаружите, что записали это в дневник в самый лучший момент – когда были полны энтузиазма и креативность била через край. Вы так и не сделали следующего шага? Ничего страшного. В любом случае вы приятно провели время и ничем не рисковали.

Проба пера

Сегодня проведем пробное занятие. Возьмите любую недавнюю идею, какую-нибудь небольшую, которую вы еще подробно не обдумывали, и сделайте первую запись в Дневнике сканера.

Откройте блокнот, но не на первой странице, а на второй, чтобы перед вами был разворот. Начните с левой страницы – так получится больше места для записей. В левом верхнем углу поставьте сегодняшнюю дату и текущее время. Вверху страницы напишите заголовок: например, «Истории жизни моих соседей» или «Автобиография моего кота Джорджа. Заготовки для будущего фильма». Выберите проект интересный и перспективный, но такой, который вряд ли бы вырос в нечто большее, чем первое описание. Слева и справа оставьте поля пошире – пригодятся для комментариев.

А теперь – просто дайте себе волю.

Погрузитесь в идею целиком – и пишите. Расчерчивайте рамки со схемами, набрасывайте рисунки, стройте диаграммы – все, что так или иначе относится к делу. Когда придет в голову другая идея и отвлечет вас, зафиксируйте и ее, но не прямо здесь. Вместо этого нарисуйте линию через весь разворот, к самому правому краю правой страницы, и закончите ее наверху листа (чтобы внизу оставалось пространство для стрелок, ведущих к другим отвлекающим идеям). Переверните страницу, продолжите стрелку от края еще на несколько сантиметров. Потом посмотрите на часы или поставьте таймер, засеките 20 минут и запишите свою новую мысль. Теперь она в полной сохранности, и вы вольны обратиться к ней, когда захотите.

Вернемся к исходной идее. Вы можете найти какую-то информацию в интернете и распечатать ее. Можете вырезать из распечатки самое интересное и подклеить к своим записям (не забудьте отметить, откуда взяли материал, – вдруг придется возобновить поиск). Можете, если вам особенно нравится цитата, обвести ее и поставить на полях восклицательные знаки. Если нашли подходящий материал в книге – запишите в блокнот, что думаете по этому поводу, или перепишите важное место. Рисуйте диаграммы, вклеивайте фото или вырезки из журналов. Короче говоря, делайте все, чтобы получить удовольствие от темы, которой занялись.

Всегда старайтесь излагать все подробно, как будто пишете не для себя, а для другого, незнакомого человека. Представьте, что вы исчезли и кто-то нашел ваши записи – он должен суметь закончить ваш проект! Зачем так относиться к ведению дневника? Потому что в противном случае, когда схлынет волна энтузиазма, вы даже не вспомните, что вас так увлекло и потрясло! Пусть мысли льются на бумагу, как возникают – сплошным потоком. Иначе останется сухой список или настолько общие соображения, что позже не поймете, что за идея у вас была и что в ней ценного. Она будет казаться скучной, бесполезной, и возвращаться к ней не захочется. Скорее всего, так неоднократно случалось в прошлом. Дневник сканера как раз и нужен, чтобы вы научились относиться к своим идеям с уважением – ко всем без исключения.

Приведу пример.

Потрясающий способ изучать ботанику!

Почему бы не взяться за цикл детективных повестей об ушедшей на пенсию учительнице ботаники, которая путешествует по Южной Америке, по всему континенту – от границы с США до Огненной Земли? Она может искать новые растения, описывать и зарисовывать их – как-то вот так: [на этом месте будет кстати ботаническая иллюстрация из какого-нибудь журнала]. Кроме того, наша героиня постоянно сталкивается с неким злодеем и преступником. Предположим, тоже ботаником! Пусть он выращивает растения, влияющие на психику человека, потому что хочет захватить власть над миром!

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Задача лайф-коучинга не только в том, чтобы помочь человеку реализовать себя в важной для него сфере с применением тех скрытых ресурсов и потенциала, которые ранее им не использовались. В лайф-коучинге важно обращение ко всей жизни клиента для того, чтобы установить баланс и гармоничное сочетание различных жизненных сфер – то есть баланса между семьей, работой, карьерой, друзьями, здоровьем, хобби и т. д. Прим. науч. ред.

2

Шер Б.Мечтать не вредно. (http://litres.ru/8205373) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. Здесь и далее прим. перев.

Купить: https://tellnovel.com/ru/barbara-sher/otkazyvayus-vybirat-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить