

# Стулить пельку своїй мавпі

**Автор:**

[Денні Грегорі](#)

Стулить пельку своїй мавпі

Денні Грегорі

#PROMe

Ця книжка про мавп, бджіл і левів, а ще в ній багато ілюстрацій. Ні, це не довідник про фауну Африки чи збірка казок. Незаперечний експерт із креативності Денні Грегорі створив цікаву й дотепну інструкцію-комікс про те, як позбутися невпевненості, перемогти внутрішнього критика, розвинути в собі творчі здібності й утілити в життя свої прагнення.

Рекомендується всім.

Денні Грегорі

Стулить пельку своїй мавпі

Присвячується вам – і всім тим прекрасним творчим речам, які ви втілите в життя.

Голос у вашій голові

## ЦЮ КНИЖКУ Я НАПИСАВ ДЛЯ СЕБЕ

Я написав цю книжку з тієї ж причини, що й півдюжини інших своїх книжок: просто не знайшов у книгарні того, що було мені потрібно, а саме книжки про створіння, що живе в моїй голові.

Від самого свого дитинства я чув тоненький голосочок, який безперестанно обговорював усе, що я робив: коментував мої рішення, розповідав, що про мене думають інші, попереджав, які жахіття можуть спіткати мене, якщо я зроблю те чи те, говорив, говорив, говорив, геть не змовкаючи!..

Та хоч і було зрозуміло, що цей голос живе в моїй голові, я знав, що він – це насправді не я. Він був не схожим на мене. Він нічим мені не допомагав. Обмежував мене. Лякав. Не давав заснути всю ніч. Якщо цей голос і був мною, то принаймні не тим мною, яким мені хотілося бути.

Урешті-решт я почав шукати спосіб спекатися цього голосу. Або ж принаймні менше його слухати. Навіть якщо я не міг вимкнути його раз і назавжди, мені просто хотілося, щоб він не втручався в моє життя, не заважав мені. З часом цей голос почав менше мене непокоїти щодо певних речей – і натомість почав надокучати стосовно інших. Якщо раніше він дразнив мене через мої прищі, то згодом почав сміятися з моїх зморшок, ну і так далі. Я зрозумів, що вичікувати – не найкращий у цьому випадку варіант. Натомість мені потрібно було перехитрити його.

Озирнувшись довкола, я усвідомив, що всі знайомі мені творчі люди стикалися з тією самою проблемою. Власне кажучи, з тією самою проблемою стикалися мало не всі люди, не обділені розумом. А якщо такий голос сидить у кожній голові, і втім ці голови все ще примудряються робити щось надзвичайне, як-от винаходити iPhone, вивчати італійську мову чи виставляти свої роботи в музеї Гугенгайма[1 - Один із найвідоміших музеїв сучасного мистецтва, створений зусиллями мецената та колекціонера Соломона Гугенгайма. Має одне з найбільших зібрань творів сучасного мистецтва у світі. Музей розташований у Нью-Йорку. На сьогодні має філії в Іспанії (Більбао) та Італії (Венеція). Іще одна

філія наразі споруджується в Абу-Дабі (ОАЕ).– Тут і далі прим. пер.], значить, з ним можна боротися – і перемогти. Багатьом це таки виявилось до снаги.

Я багато думав, багато читав, багато говорив зі спеціалістами, і нарешті мені вдалося зрозуміти цей голос. Удалося збагнути, чого йому треба. А ще мені вдалося навчитися уникати його впливу... Ну, принаймні в більшості випадків.

А тепер мені треба зробити важливе зізнання. Саме зараз, на початку цієї книжки, коли ви все ще можете знайти чек і повернути її до книгарні, я зізнаюся, що час від часу й досі відчуваю вплив цього голосу. Навіть коли я писав книжку, яку ви зараз тримаєте в руках, цей голос утручався, вічно вставляв свої п'ять копійок, відволікав мене і кілька разів мало не завадив усій справі. Однак попри все це, приділивши дослідженню питання стільки часу, тепер я знаю, як не піддатися впливу цього могутнього голосу та навести лад у власному житті. І я готовий поділитися з вами всім тим, що знаю сам.

Разом ми зможемо вивести на чисту воду це осоружне бісеня і зрозуміємо, як воно може впливати на вас. Водночас я розкажу вам про мою власну боротьбу зі своїм внутрішнім критиком – а також наведу приклади багатьох, дуже багатьох людей, що ділилися зі мною досвідом своєї боротьби.

Так зрештою ми зможемо дійти рішення – розробити стратегію, що не лише змусить замовкнути голос у вашій голові, але й допоможе вам створити багато прекрасних речей, утілити в життя свої прагнення і, урешті-решт, змінити світ на краще.

Голос у вашій голові – не злий; але він творить зло.

Він могутній – але не всемогутній.

І сьогодні, більше, ніж будь-коли, нашому розумному біологічному виду варто докласти всіх зусиль, щоб не дати цьому голосу перешкодити нам у вирішенні численних проблем, що постають перед сучасним світом. Сподіваюсь, після того, як ми завершимо, ви визнаєте, що подані в цій книжці ідеї та методи були доволі корисними. Якщо ж ні, то маю надію, що ви напишете власну книжку й підкажете мені, де можна купити примірник.

ПССССССС!

Ось ви де. Думаєте зараз про щось своє.

Можливо, дивитесь у вікно, мріючи про власне майбутнє.

Або ж прогулюєтесь між полиць у книгарні, сподіваючись знайти натхнення, щоб почати нове життя.

Можливо, ви щойно поговорили по телефону з давнім шкільним другом і дізналися, що він покинув роботу й відкрив власний бізнес.

Або вам щойно доручили на роботі новий проект, і ви сидите, утупившись у порожній екран свого комп'ютера.

Можна навіть припустити, що зараз третя година ранку, а ви просто лежите, утупившись у стелю, бо сон не береться.

Уся ваша увага зараз зосереджується десь глибоко всередині – у самісінькому центрі вашої черепної коробки. Саме там починає звучати якийсь тоненький голосочок і тихенько нашіптувати вам – так, щоб ніхто не почув:

Цей голос постійно каже вам, що те, що ви робите – або ж хочете зробити – або ж іще навіть не хочете, але можете захотіти, – жахлива ідея, яка цілковито зруйнує ваше життя. Він розповідає вам про жахливі наслідки, що можуть вас спіткати. Змальовує те, як далі розгортатиметься – чи не розгортатиметься – ваше життя, якщо ви зважитесь на той чи інший крок. Цей голос намагається стурбувати, налякати, спинити вас.

Цей голос змушує вас сумніватися в собі. Замість ухвалювати власні рішення, ви починаєте відступати, просити поради в інших людей, піддавати сумніву власні

погляди, знецінювати всі свої попередні досягнення, відмовлятися від будь-яких слів похвали чи заохочення у свій бік і бути непевним в усьому, що вас стосується.

Цей голос керує не лише словами. Він також впливає і на ваше тіло, ваші нерви, ваші потові залози. Вам може стати недобре на фізичному рівні. Голос упорскує у вашу кров адреналін, закручує вузлом ваші нутроці, доводить вас до нудоти, змушує вас стікати холодним потом.

Цей голос дуже добре вас знає. Власне кажучи, його навіть можна сплутати із турботливим другом, який намагається захистити вас від жахливого рішення. Вам дуже знайоме його звучання – якщо ви замислитесь, ви навряд чи згадаєте час, коли ще не чули його.

Це голос вашого внутрішнього критика, вашої опозиції, вашого обвинувача, утілення всіх ваших турбот. Голос Фатуму.

Якщо ви чуєте його, не хвилюйтеся. Ви не божевільні. Ви не невдаха. Ви такі не одні. Ви просто людина.

Однак яким би звичним не був такий стан речей, шкода, якої він завдає, від того не зменшується. Цей голос здатний обмежити ваш потенціал, позбавити вас щастя та зруйнувати ваші мрії.

Але ми його зупинимо.

## ГОЛОС І ТВОРЧІ ОСОБИСТОСТІ

Голос, про який ми говоримо, найбільше докучає творчим людям. Але зараз кожен із нас у той чи інший спосіб пов'язаний із творчістю. Обдумування нових ідей, визначення нового курсу – саме в таких ситуаціях цей голос починає звучати найгучніше. Чому? Та тому, що йому дуже не подобаються будь-які зміни та будь-який ризик. Щоразу, коли ми переставляємо щось місцями у своїй голові, він мало не лускає від злості. Цей голос боїться всього інакшого й невідомого, адже не може цього контролювати.

Дуже важливо пам'ятати: голос починає докучати вам саме тому, що ви намагаєтесь щось змінити. Однак якщо ви хочете знайти своє місце на цій невгамовній планеті, урешті-решт вам доведеться щось змінювати. А отже, щоб бути щасливим (або ж принаймні щоб могли виконувати свою роботу) вам слід навчитися змушувати цей голос замовкнути.

## ХТО Я ТАКИЙ І ЩО Я ЗНАЮ?

На сторінках цієї книжки я розповідатиму вам історії з мого життя та кар'єри, щоб показати, як голос може обмежувати вас – і як можна змусити його замовкнути.

Усе своє життя я був творчою людиною. Я отримую гроші за свою творчість уже понад тридцять років. Я складав рекламні оголошення, писав книжки, був ілюстратором, креативним директором, керівником рекламної агенції та підприємцем. Я згенерував безліч ідей, від яких залежав не один мільйон доларів. Я провів чимало оперативних нарад, уклався в шалену кількість крайніх термінів, провів купу презентацій, отримав безліч критичних відгуків, здобув чимало нагород і зазнав не одне фіаско. А ще я витратив купу часу, туплячись у порожні сторінки та екрани, змагаючись із цим голосом у своїй голові. Часом я ухвалював жахливі рішення, припускався помилок у своїх стосунках, обмежував і картав себе – і все через те, що прислухався до цього голосу тоді, коли робити цього було не слід.

Я також співпрацював із багатьма іншими людьми, у чиїх вухах дзвенів той самий голосочок. Серед моїх співробітників та підлеглих були сотні людей, що також заробляли своєю творчістю – креативні директори, автори рекламних оголошень, дизайнери, продюсери, фотографи, ілюстратори, режисери та редактори. І кожен із них зі змінним успіхом боровся з тією самою проблемою. Я був свідком того, як через неї люди обмежували чи й взагалі підривали свою кар'єру. Мені навіть довелося бачити, як люди з величезним потенціалом опускалися через неї до рівня посередності. Я бачив, як через цей голос люди поводитися не так, як мушили поводитися, марнували час та гроші, утрачали клієнтів. Але я працював і з іншими людьми, з тими, хто використовував цей голос на власну користь, спонукаючи себе до все новішої та кращої творчої діяльності, до вирішення великих і важливих проблем.

Я також був і вчителем. Я допомагав людям відкрити в собі творчі здібності та виразити їх. Я писав книжки, проводив семінари та лекції. І постійно мені доводилося бачити, як люди ставили на собі хрест ще до того, як почати щось робити, критикували себе, переривали свою роботу, погрожували все кинути. Я ставав свідком того, як люди йшли з художніх шкіл, кидали роботу, припиняли свою творчу діяльність, навіть відмовлялися від власних мрій. І я допомагав цим людям зустрітися віч-на-віч зі своїми страхами й перетворити їх на творчі, позитивні звички, котрі змінювали життя на краще.

З роками мені вдалося з'ясувати, як можна запобігти більшій частині цієї шкоди, що завдає нам цей голос у голові. Я зробив це, дослідивши свого ворога, зробивши його детальний розтин, з'ясувавши все про його походження та наміри. Я вивчив усі деталі його поведінки і зрозумів стратегії, за якими він грається з нашою свідомістю. Я досліджував різні техніки й обговорював їх з експертами: митцями, викладачами та психологами. А ще я обговорював ці ідеї з багатьма розчарованими творчими людьми – а потім спостерігав за тим, як ці техніки приносили їм полегшення й допомагали визначитися з новим напрямком руху.

Для мене особливо важливо допомогти вам у цій боротьбі, адже я вірю, що творчі люди мають силу врятувати світ. Перед нашим біологічним видом нині стоїть чимала кількість проблем – і водночас люди мають так багато нових засобів для їх вирішення. Сама думка про те, що базікання якогось дурного голосу в нашій голові може завадити нам віднайти рішення для цих проблем, лякає. А отже, змусьмо цей голос замовкнути й берімося до роботи!

## НЕВТОМНИЙ ОПОВІДАЧ

Перш за все, нам необхідно приділити трохи часу, щоб зрозуміти голос у нашій голові. Хай там що, він відіграє у нашому житті чималу роль, викладаючи свою оповідь щодня й щохвилини. У більшості випадків ми просто не приділяємо цьому надто великої уваги, однак він усе одно нікуди не зникає й продовжує

розповідати історію нашого життя, давати детальні коментарі до кожного нашого кроку. А отже, нам слід відокремити його від себе і дати йому мікрофон, аби збагнути, що саме він нам каже і навіщо.

## ІСТОРІЯ ПРО МАВПУ ВІД АНДЖІ

Анджі – матір трьох маленьких хлопчиків. Нещодавно вона стала відвідувати художні майстер-класи й почала творити – уперше з часів дитинства. Тільки-но її діти засинали, вона сідала за стіл, щоб малювати. І одразу ж в її голові прокидався той самий голос: «Але тобі слід було б прибрати вдома. Коли діти не сплять, тобі слід приділяти їм увесь час. У тебе декретна відпустка лише на рік – і знову на роботу. Не марнуй час на нікому не потрібні картинки. Приготуй вечерю. Наведи лад у дитячій кімнаті. Розберися з квитанціями. І вимий нарешті цю липку підлогу!» Вона розповідала мені: «Існують мільйони фраз, що починаються з “ти мусиш”, які цей голос може жбурнути мені в обличчя. Звісно, я не раз чула, що необхідно приділяти час і самій собі. Виділяти якусь хвилинку для того, що мені подобається. Що це допоможе мені стати кращою мамою. Проблема полягає в тому, що цей голос волає гучніше».

## ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО ГОЛОСУ

Тож який він усе ж таки — цей голос? Прислухайтеся до себе на хвилину й зверніть увагу просто на те, як він звучить. Почути його буде неважко. Я певен, що навіть зараз, коли ви читаете цю книжку, ваш голос дуже гучно скаржиться. Він не бажає, щоб його обговорювали чи досліджували. Йому значно більше хочеться, щоб у центрі уваги залишалися ви та ваша купа недоліків. Однак проігноруймо ненадовго його заперечення і зосередьмося натомість на ньому самому.

Він шепоче? Можливо, говорить з акцентом? А може, наспівує всі слова? У нього є відлуння? Як він звучить? У нього високий чи низький тембр? Він говорить вам просто на вухо чи засів десь глибоко у вашій голові?

А тепер дайте цьому голосу тіло та обличчя. Зробіть із нього живу істоту.

Наскільки він великий? Як він пахне? Як рухається? Це якась тваринка? Чи бісеня? Можливо, це банк, чи імла, чи хор, чи миші?

Я уявляю своє створіння чимось подібним до Голума[2 - Голум - один із персонажів книжок Джона Толкіна «Гобіт» та «Володар перснів» й однойменних фільмів. Мерзенне, слизьке та підступне худорляве людиноподібне створіння.].

Ця жалюгідна й плаксива істота живе в якійсь темній печері всередині мого черепа. Вона ніколи не знає спокою й постійно стріляє довкола своїми великими нажаханими очима, що світяться в темряві. У неї повний рот маленьких і гострих зубів, якими вона вгризається в мої думки, а ще від неї пахне цвіллю, холодним потом та протухлою рибою. Отже, істотка ця схожа на Голума... Однак вона трохи вгодованіша, а ще в неї є темно-коричневе, масне хутро - просто як у брудного дворняжки.

Це прекрасне створіння я називаю Мавпою. Воно джерготить та репетує наче справжня мавпа - та й пахне так само. Або ж навіть гірше.

Можливо, мое зображення цієї істоти підходить вам. Якщо ні, просто замініть слово «мавпа» на назву своєї істоти в подальшому описі цього створіння. Упевнений, що мої описи підходять вашому створінню, навіть якщо це змія, гаргуйль, гремлін[3 - Гремлін - міфічна людиноподібна потвора з англійського фольклору.]чи ховрах з бензопилою.

**ЛИШЕ ПСИХИ НІКОЛИ НЕ ЗАМИСЛЮЮТЬСЯ НАД ТИМ, ЧИ НЕ ПОЇХАВ У НИХ ДАХ**

Єдині люди, у чиїх головах немає ніяких мавп,- це соціопати. Їм і справді вдалося вирости без відчуття вини, без страху перед ризиком, без гальм... без мавпи. Однак решті людей - серед яких і Білл Гейтс, і Леді Гага, і Ганді,- доводиться

жити під постійним наглядом своєї мавпи, що слідкує за нами зі своєї печери, уряди-годи доводячи нас до божевілля. А тому не хвилюйтеся, окрім вас мавпи докучають шістьом мільярдам мешканців цієї планети[4 - На сьогодні ця кількість становить понад 7,5 млрд.]. Тож не хвилюйтеся. Ви в чудовому товаристві.

Кожній успішній творчій людині іноді здається, що вона – просто самозванець. Що їй у якийсь спосіб удалося обдурити всіх, змусивши вірити в те, що вона бодай на щось здатна. І що в будь-який момент у двері можуть постукати. Однак такі люди здебільшого навіть уявити собі не можуть, що кожна видатна особистість бореться з такими самими думками. Часто трапляється так, що люди переймаються через те, що «все вийшло так легко», боячись, що їхній успіх – просто якийсь диявольський фокус, який може зникнути будь-якої миті. Боятися успіху – це нормально. Коли людина припиняє хвилюватися, вона перетворюється на пихатого балакуна з непомірно роздутим его. Її вимоги до себе стають усе меншими й меншими, і врешті-решт вона скочується вниз, перетворюючись на цілковите нікчемство.

МАВПА, ЯК ЇЇ УЯВЛЯЄ РУТ ЕНН: «Її звати Мейбл Андерсон. Я уявляю її десь так. Це бібліотекарка середнього віку. Вона носить вовняні кофти, які надягає поверх блузок із комірцями, наче в Пітера Пена, твідові спідниці, щільні колготи та практичні туфлі на шнурках. Волосся вона збирає у вузол на потилиці, з якого завжди стирчить олівець. Уперше вона показалася тоді, коли я намагалася щось намалювати й почала шепотіти мені на вухо: “Люба, у тебе ж немає жодного хисту. Сподіваюся, ти цього нікому не покажеш. Уяви, як від цього знизиться твоя самооцінка”. Тоді мені хотілося, щоб вона просто стулила пельку й дала мені спокій».

Кінець ознакомительного фрагмента.

notes

Один із найвідоміших музеїв сучасного мистецтва, створений зусиллями мецената та колекціонера Соломона Гугенгайма. Має одне з найбільших зібрань творів сучасного мистецтва у світі. Музей розташований у Нью-Йорку. На сьогодні має філії в Іспанії (Більбао) та Італії (Венеція). Ще одна філія наразі споруджується в Абу-Дабі (ОАЕ).– Тут і далі прим. пер.

2

Голум – один із персонажів книжок Джона Толкіна «Гобіт» та «Володар пернів» й однойменних фільмів. Мерзенне, слизьке та підступне худорляве людиноподібне створіння.

3

Гремлін – міфічна людиноподібна потвора з англійського фольклору.

4

На сьогодні ця кількість становить понад 7,5 млрд.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/gregor-\\_denn/stul-t-pel-ku-svo-y-mavp](https://tn.knigapoisk.com/gregor-_denn/stul-t-pel-ku-svo-y-mavp)

надано

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