

# Заставь его замолчать

**Автор:**

[Дэнни Грегори](#)

Заставь его замолчать

Дэнни Грегори

Дэнни Грегори на личном примере и примере других людей рассказывает, как работает внутренний критик, как его распознать и как с ним справиться, а также предлагает техники преодоления этих ступоров, мешающих полностью себя реализовать.

Эта книга для тех, кто хочет победить в себе маленького критика и обрести свободу.

Дэнни Грегори

Заставь его замолчать

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2016 by Danny Gregory

Images © Smithsonian Institute, Wikimedia Commons, Cardcow.com, Los Angeles Public Library, iStockphoto.com/ GlobalP/ Gizelka/ SergeyTimofeev/ Barbs\_eye\_view/ perception\_photography/ Brendan Hunter/ RobertLevy, and 123RF/ Paco Ayala/ zimmytws/ stillfx/ Sorapop Udomsri.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

\* \* \*

Посвящается вам – и всем творческим успехам, которые вас ждут

Голос в твоей голове

Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ ДЛЯ СЕБЯ

Я написал эту книгу по той же причине, что и полдюжины других: потому что я хотел ее прочесть и не смог найти в книжном магазине. Эта книга о существе, которое живет в моей голове.

С детства я постоянно слышу негромкий голос, комментирующий все, чем я занимаюсь. Он рассуждает о решениях, которые я принимаю, рассказывает, что думают обо мне другие, предупреждает, что может случиться плохого, если я сделаю то или это. И он почти никогда не затыкается!

Хотя этот голос звучал в моей голове, я всегда знал, что на самом деле это не я. Голос не был похож на меня и не помогал мне. Он лишал меня свободы действий. Пугал меня. Не давал спать по ночам. Если этот голос и был мной, то мне совсем не хотелось быть таким.

Я пытался избавиться от этого голоса. Или хотя бы меньше его слушать. Я не мог навсегда отключить его, но мне хотелось придавать ему меньше значения и сделать так, чтобы он мне не мешал. Я становился старше, и по некоторым вопросам голос беспокоил меня все реже, зато находились все новые поводы. Вместо того чтобы называть меня прыщавым, он начинал говорить теперь про морщины – что-то в этом роде. Стало ясно, что этот голос нельзя перерастить. Поэтому я должен был перехитрить его.

Я начал интересоваться этим вопросом и понял, что каждый творческий человек, которого я встречал, сталкивался с такой проблемой. Вообще, почти все разумные люди с этим мучились. И если подобный голос живет в каждой голове и эти головы как-то ухитряются справляться со сложными задачами: изобретают iPhone, учат итальянский, ретроспективы их работ проходят в музее Гуггенхайма, – значит, с этим голосом можно бороться и победить его. Многим это удалось. Я много думал, читал, обсуждал этот вопрос с экспертами и начал понимать, откуда взялся этот голос и чего он хочет. И научился избегать его влияния... ну, почти всегда.

Важное признание: в самом начале книги (пока вы еще можете найти чек и вернуть ее в магазин) должен честно сказать, что я до сих пор временами подпадаю под влияние этого голоса. Даже когда я писал эти самые страницы, голос докучал, влезал, отвлекал меня и несколько раз чуть не сорвал работу. Но несмотря на эти препятствия, после всех своих изысканий я знаю, как обойти эту мощную силу и принять себя. И я поделюсь всем, что знаю, с вами.

Вместе мы выясним, чего хочет этот докучливый бес и как он может влиять на вас. Я также расскажу вам о собственной борьбе с внутренним критиком. Вы узнаете истории многих, многих людей, сражавшихся с ним.

В конце концов мы доберемся до решения – и это будут не просто способы заглушить голос в вашей голове; мы дойдем до стратегий, которые помогут вам реализовывать прекрасные проекты, достигать поставленных целей и делать этот мир лучше.

Голос в вашей голове не злой, но он причиняет вред.

Он силен, но его можно победить.

И сейчас это важнее, чем когда-либо в истории человечества. Нам нужно принять вызов, мы не можем позволить голосу мешать нам справляться с проблемами, которые то и дело ставят перед нами жизнь. Хорошо, если идеи и стратегии, изложенные в этой книге, будут вам полезны. А если нет, то, надеюсь, вы напишете собственную книгу и сообщите мне, где ее можно купить.

ПССССС!

Вот вы занимаетесь своими делами.

Может, смотрите в окно, мечтая о будущем.

Или бродите по книжному магазину и ищете вдохновения, чтобы изменить свою жизнь.

Или, возможно, вы только что поговорили по телефону со своим школьным приятелем, и он рассказал, что уволился с работы, чтобы начать свой бизнес.

Или вам только что поручили на работе новый проект, и вы смотрите в пустой экран компьютера.

Или, может быть, сейчас три часа ночи, и вы просто пялитесь в потолок, не в силах уснуть.

Вы погружаетесь в себя, сосредоточившись на чем-то внутри вашей головы.

Там живет тихий голосок, и он начинает бормотать что-то слышное вам одному.

Голос пытается убедить вас: то, что вы делаете, – или собираетесь сделать, или только подумываете собраться сделать, – ужасная идея, которая уничтожит вашу жизнь. Он рассказывает вам о катастрофических последствиях, которые сразу обрушатся на вас. Говорит, что ваша жизнь развалится – или вообще

закончится, – если вы осуществите задуманное. Он здесь, чтобы предупредить вас, напугать, остановить.

В результате вы начинаете изводить самого себя. Вы можете, почти приняв решение, вдруг отступить от него, подумать, что надо бы спросить совета у кого-то еще, можете усомниться в своем выборе, разрушить все, чего достигли, забыть обо всех словах похвалы и поддержки, которые вам говорили, окончательно потерять веру в себя.

Этот голос использует не только слова. Он воздействует на ваше тело: на нервы, потовые железы. Он заставляет вас ощущать тревогу физически. Он впрыскивает вам в кровь адреналин, завязывает узлом ваши внутренности, заставляет бабочек биться у вас в животе, а холодный пот – стекать по лицу и телу.

Он хорошо вас знает. Вообще, он похож на заботливого друга, который переживает за вас и хочет предостеречь от неверного решения. Это знакомый с давних пор голос, тот самый, который всегда шептал вам на ухо – с тех самых пор, как вы себя помните.

Это голос вашего внутреннего критика, антагонист, обвинитель, беспокойный и неприятный тип. Это ни много ни мало голос вашей судьбы, рока, фатума.

Если вы слышите этот голос, а я уверен, что слышите, знайте: вы не сумасшедший. И вы не неудачник. Вы не одиноки. Вы просто человек.

Но несмотря на то что с этой проблемой так или иначе сталкиваются все, ее действие разрушительно. Этот голос может свести на нет весь ваш потенциал, помешать вашему счастью и растоптать ваши мечты.

И мы не позволим ему это сделать.

## ГОЛОС И ТЕ, КТО АКТИВНО ДЕЙСТВУЕТ

Чаще всего голос досаждают творческим людям. А сегодня большинство из нас так или иначе связаны с креативностью. Новые идеи, новые направления: именно в таких случаях он начинает трещать громче всего. Почему? Потому что

голос ненавидит перемены и риск, и если мы начинаем по-новому устраивать свою жизнь, он прямо-таки сходит с ума. Он боится неизвестного и нового, потому что новое нельзя контролировать.

Это стоит запомнить: голос включается, потому что вы пытаетесь что-то изменить. А если вы собираетесь сделать на нашей планете, которая постоянно вращается, что-то стоящее, то вам придется время от времени что-то менять. Так что для того, чтобы быть счастливым (или хотя бы что-то делать), вам нужно научиться отключать этот голос.

## КТО Я И ЧТО Я ЗНАЮ

В этой книге я поделюсь с вами историями из своей личной и профессиональной жизни, расскажу, как голос может сковывать вас, и научу, как заставить его замолчать.

Я всегда был творческим человеком, и более тридцати лет люди платили мне за то, что я что-то для них создавал. Я был копирайтером, автором, иллюстратором, креативным директором, руководителем отдела рекламы и предпринимателем. Я придумал множество новых идей, которые стоили миллионы долларов. У меня было огромное количество брифингов и дедлайнов, презентаций и обзоров, наград и неудач. Я провел много времени, глядя на чистую страницу или в пустой экран, в борьбе с этим голосом внутри себя. Я принимал неудачные решения, портил отношения, ограничивал и мучил себя – все потому, что прислушивался к тому, что говорил голос, тогда, когда решать следовало мне самому.

Я работал со множеством людей, у которых в ушах тоже звучит этот тихий голос, с теми, кому платят за решение творческих задач, – арт-директора, копирайтеры, дизайнеры, продюсеры, фотографы, иллюстраторы, директора и редакторы. Каждый из них с большим или меньшим успехом справлялся с этим. Я видел, как голос доводил некоторых до ручки или даже разрушал их карьеру. Как он превращал обладателя огромного потенциала в посредственность. Видел, как голос заставлял людей вести себя отвратительно, впустую тратить время и деньги, терять клиентов. И мне довелось встретить людей, которые использовали голос себе на пользу, достигали новых творческих вершин, решали серьезные, важные проблемы.

Я был также учителем, который помогал людям раскрывать в себе творческое начало. Я писал книги, вел мастерские и семинары. Снова и снова я видел, как люди ломали себя, прежде чем начинали что-то делать. Они высказывали резкие суждения, растаптывали свою работу, проклинали все и угрожали все бросить. Я видел, как люди уходили из школы искусств, увольнялись с работы, переставали что-либо создавать и крушили свои мечты. И я помог им справиться с этими страхами и превратить их в хорошие, созидательные привычки, которые изменили жизни этих людей.

За долгие годы общения с голосом в своей голове я понял, как ослабить его разрушительное влияние. Я узнал это, анализируя его происхождение и мотивы. Я изучал его поведение и игры с моим разумом. Я пробовал разные техники, обсуждал их с экспертами и делился этим со многими творческими людьми, которых злил внутренний голос. Я видел, как эти техники помогали им и задавали новое направление.

Для меня очень важно помогать людям в этой борьбе, потому что я чувствую: творческие люди – это та сила, которая спасет мир. Сегодня перед человечеством встает множество новых задач, но теперь у нас есть также огромное количество инструментов, чтобы их решить. Меня пугает, что какой-то дурацкий ворчливый голос в наших головах может помешать нам придумывать новые решения. Так что давайте заставим его замолчать и приступим к работе!

## НЕУМОЛКАЮЩИЙ РАССКАЗЧИК

Сначала нам нужно кое-что понять о голосе в голове. Все-таки он играет в нашей жизни большую роль, рассказывая что-то каждую минуту, каждый день. По большей части мы не обращаем на него внимания, но он всегда с нами, ведет повествование о нашей жизни, комментирует каждый наш поступок с места событий. Так что мы должны отделить его от себя, прикрепить к нему микрофон и понять, что он говорит и почему.

ИСТОРИЯ ОБ ОБЕЗЬЯНЕ ОТ ЭНДЖИ. Энджи – мать троих маленьких мальчиков. Недавно она записалась в школу искусств и впервые с тех пор, как была ребенком, начала что-то творить. Когда дети заснули и она села порисовать, проснулся голос: «Но ты же должна убираться. А когда дети не спят, ты должна проводить время с ними. У тебя только год отпуска по уходу за детьми, а потом ты вернешься на работу. Не трать понапрасну это время, зачем рисовать картинки, до которых никому не будет дела. Надо готовить ужин. Надо навести порядок в игровой. Надо заплатить по счетам. Надо вымыть липкие полы». Энджи сказала мне: «Всегда есть миллион “надо”, которые голос может мне предъявить. И да, люди часто говорят, что стоит оставлять время для себя. Что мне нужно понемногу заниматься тем, от чего я становлюсь счастливее. Что так я стану лучшей матерью своим детям. Я слышу, когда люди говорят мне все это. Проблема в том, что голос, который кричит на меня, звучит гораздо громче».

## ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К ГОЛОСУ

На что похож голос в вашей голове? Послушайте его с минуту и обратите внимание на его характер. Вам будет нетрудно это понять. Я уверен, что сейчас, когда вы читаете эту книгу, ваш голос очень громко поет и жалуется. Ему не нравится, когда его обсуждают и изучают, – он предпочел бы сосредоточиться на вас и ваших многочисленных недостатках. Но не будем пока обращать внимания на его протесты, а лучше понаблюдаем за ним.

Он шепчет? у него есть акцент? Он поет? Повторяет за вами? Как он звучит? Он высокий или низкий? Он исходит из точки над ухом или из глубины головы?

Теперь попробуйте облечь этот голос в какое-то тело, нарисовать лицо. Придумайте ему облик.

Насколько он большой? Как пахнет? Как двигается? Это животное? Демон? Это плотный туман или хор мышей?

Я представляю его себе похожим на Горлума.

Он плаксивый и мерзкий и живет в черной пещере моей черепной коробки. Он никогда не спит. У него большие светящиеся глаза, которые постоянно бегают туда-сюда от страха. Его рот полон мелких острых зубов, чтобы он мог покусывать краешки моего разума, он пахнет затхлостью, холодным потом или старой рыбой. В общем, почти как Горлум... Но он более плотного телосложения и покрыт серо-коричневым мехом, жирным и маслянистым, как у немой дворняги.

Я называю это прелестное создание обезьяной. Оно тараторит и улюлюкает, как обезьяны, и пахнет тоже как она. Только хуже.

Может быть, мое описание подойдет и вашему голосу. Если нет, просто представляйте свой придуманный образ каждый раз, когда я буду что-то о нем рассказывать. Я почти уверен, что все сказанное мной будет кстати, не важно, вообразите вы, что носите с собой змею или горгулью, гремлина или суслика с бензопилой.

**ТОЛЬКО СУМАСШЕДШИМ НИКОГДА НЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОНИ СОШЛИ С УМА**

Единственные, у кого в голове не разбили лагерь обезьянки, – психопаты. В буквальном смысле это те люди, которые выросли без чувства вины, без страха перед риском, без тормозов... без обезьянки. Все остальные – Билл Гейтс, Леди Гага, Ганди – все мы живем с обезьянкой, которая постоянно хмурится где-то в уголке пещеры и периодически сводит нас с ума. Так что не волнуйтесь, нас таких шесть миллиардов; вы в хорошей компании.

Каждый успешный творческий человек иногда считает себя самозванцем. Он начинает думать, что как-то ухитрился обвести весь мир вокруг пальца и заставил всех считать, что он «ничего так». И опасается, что в любую минуту в его дверь могут постучать. Он не может поверить, что по-настоящему великие люди мучились точно так же. Или он переживает, что ему все дается слишком легко, что его успех – это какая-то сделка с дьяволом, срок которой неизвестен и может истечь в любую секунду. Бояться успеха – это нормально. Перестав переживать, вы превратитесь в напыщенного пустозвона с не в меру раздутым эго. Тогда ваша планка снизится, и вы покатитесь вниз по скользкому склону неудачников.

РУТ ЭНН О СВОЕЙ ОБЕЗЬЯНЕ. «Ее зовут Мейбл Андерсон, и я вижу ее библиотекарем среднего возраста. Она носит вязаные кардиганы, застегнутые на все пуговицы блузки с воротником, как у Питера Пэна, твидовые юбки, плотные чулки и удобные босоножки. Ее волосы затянуты в пучок, в который воткнут карандаш. Она появилась однажды, когда я пыталась что-то нарисовать, и зашептала мне на ухо: “Дорогуша, у тебя на самом деле совершенно нет таланта. Ты же не хочешь, чтобы кто-нибудь это увидел. Это погубит твою самооценку”. Но на самом деле я хотела только, чтобы она замолчала и оставила меня одну».

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tn.knigapoisk.com/gregori\\_denni/zastav-ego-zamolchat](https://tn.knigapoisk.com/gregori_denni/zastav-ego-zamolchat)

надано

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