

ВСТУПЛЕНИЕ

НА ТЫСЯЧУ РВУЩИХ ВЕТКИ С ДЕРЕВА ЗЛА НАХОДИТСЯ
ЛИШЬ ОДИН, КТО РУБИТ ЕГО ПОД КОРЕНЬ.
ГЕНРИ ДЭВИД ТОРО

Привет, дорогой читатель. Знай, я рад, что ты открыл для себя эту книгу...

Так начиналась бы книга, если бы моя предыдущая книга не начиналась ровно теми же словами. Здесь же не будет длинного вступления и комментариев рецензентов.

В этой книге описан главный психологический принцип, по которому появляются психологические проблемы и которыми решается каждая из них. Но изучать теорию сложно, поэтому давай заключим сделку: ты потратишь 2 часа жизни на то, чтобы прочитать первую часть этой книги, «Практику», и сделать то, что в ней описано, и тем самым решишь выбранную тобой психологическую проблему в области прокрастинации.

Это не потребует никаких усилий — нужно будет лишь составить один список, после чего проделать пару упражнений в воображении, лёжа на диване. Через два часа то дело, которое пока вызывает трудности и проблемы, станет для тебя таким же лёгким, как смотреть видео в соцсетях.

Поэтому найди себе подходящий диван, выдели 2 часа времени и сделай описанное — и это изменит твою жизнь. Так ты на опыте убедишься, что метод работает, и тебе самому захочется разобраться в теории.

Теория же ответит на все вопросы, которые решаются с помощью психологии. Ты узнаешь, как больше никогда себя

не заставляя, поймешь, как наладить жизнь, чтобы дела делались автоматически и на автопилоте, увидишь структуру своих мечт и желаний и научишься делать с ними что угодно — развеивать, пересобирать и удовлетворять даже самые сложные из них за несколько месяцев.

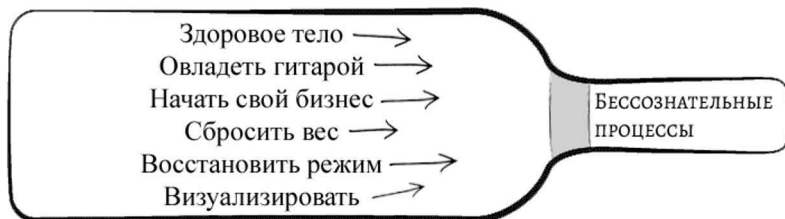
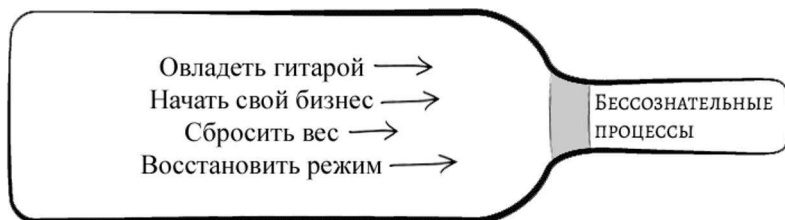
Это знание позволит тебе стать профессионалом в выбранной области, решить все вопросы, которые вообще возможно решить, полюбить самого себя и перестать себя критиковать, освободиться от влияния других людей на твою жизнь, разобрать психологические проблемы в отношениях и избавиться от денежных ограничений, а также ещё много приятных вещей, которые я просто не могу описать в одном предложении. Возможно, это будет последняя книга по психологии, которая тебе понадобится.

Итак, с тебя — 2 часа времени, диван и телефон с наушниками, с меня — всё остальное. Поехали.

НАЧАЛО ПРАКТИКИ

ДАЖЕ ПУТЬ В ТЫСЯЧУ ЛИ НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВОГО ШАГА.
ЛАО ЦЗЫ

Две главные цели, к которым стремится человек — счастье и эффективность. На пути к этим целям мы встречаем «узкие места»: некоторые дела не даются нам по неизвестным причинам, другие поддаются, но с огромными усилиями. «Узкое место» — то слабое звено, из-за которого эффективность деятельности падает в разы. Наглядный пример — бутылочное горлышко. Какой бы широкой ни была бутылка, мы ограничены её «узким местом» и не можем вылить из неё всё сразу, даже если перевернём её вверх ногами.



Люди зачастую полагают, что их эффективность зависит от «объема бутылки» — что если они станут более деятельными, поверят в себя и укрепят силу воли, то всё получится. В действительности, если мы хотим быстро выливать содержимое бутылки, то нам нужно работать именно над её «узким местом», а не над другими параметрами.

Заставляя себя действовать с помощью силы воли, человек просто перегорает, постепенно сжигая свое желание действовать. В итоге борьба с собой только приводит нас к разочарованию.

О способах достижения счастья человек обычно рассуждает так: «достигну цели, получу желаемое — и тогда стану счастлив». К сожалению, когда он получает искомое, оказывается, что желанное состояние так и не наступает. В такие моменты мы думаем «всё просто, для счастья не хватило совсем чуть-чуть. Еще один шаг, еще одно достижение — и тогда я точно стану по-настоящему счастливым».

В действительности эти действия не приводят нас к цели, и причина проблем, несчастья и неэффективности заключается в нашем незнании собственной природы и неумении этой природой управлять.

Настоящее «бутылочное горлышко» человеческой жизни — это процессы, которые происходят в нашем бессознательном и задают генеральную линию нашего поведения. Именно от них зависит то, будет дело делаться само собой, с легкостью и любовью, или мы будем его избегать и потратим все силы на преодоление невидимого сопротивления.

Этот же принцип управляет тем, как мы себя чувствуем. Те, кто его понимают, чувствуют себя хорошо даже в самых отчаянных условиях. Те, кому он не знаком, чувствуют себя плохо даже там, где им доступны все блага этого мира.

Поняв и усвоив его, ты сможешь отвязать своё счастье от внешних причин, благодаря чему ты будешь счастливым в любых обстоятельствах. Твои планы наконец-то начнут воплощаться в жизнь — легко, быстро и без особых усилий.

Что мы сделаем в следующие 2 часа:

- 1) Выберем желанную, но сложную в достижении цель,
- 2) Найдём «невидимую проблему», которая вызывает бессознательное сопротивление,
- 3) Определим её причину, исходящую из твоего прошлого травматического опыта,
- 4) Научимся «развевать травматический опыт»,
- 5) Развеем его.

В результате дело станет таким же простым, как, например, лежание на диване и чтение новостной ленты, и твои ноги сами понесут тебя по ступеням твоего плана.

Техники, описанные в книге, дадут тебе намного больше, но сперва нужно, чтобы ты получил реальный результат — а уже дальше, основываясь на твоём новом опыте, я смогу тебе объяснить механизмы твоей психики.

Впереди тебя ждут 4 шага. Сначала мы обнаружим настоящую **проблему**, из-за которой ты чувствуешь себя несчастным и избегаешь дел. На втором шаге мы найдём её **причину**. Третьим шагом станет **решение** проблемы, а четвертым — **путь**, в котором мы применим решение и позаботимся о том, чтобы проблема не возникла вновь.

КАК МОМЕНТАЛЬНО ДАВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

ЧЕЛОВЕК С ХОРОШО РАЗВИТОЙ ИНТУИЦИЕЙ
ВЫПИВАЕТ ЕЩЕ ДО НАЧАЛА ЗАСТОЛЬЯ.

Одна из моих любимых тем для обсуждения — это понятие «бессознательного». Вокруг этой темы существует множество мифов, и я очень люблю их развеивать, рассказывая о том, на что бессознательное не способно. Тем не менее, сейчас будет прямо противоположное — я расскажу о возможностях бессознательного.

У тебя бывало так, что ты не мог найти решение какой-то задачи на протяжении долгого времени, потом переключался на другие дела, и через несколько часов или дней решение само возникало в твоей голове?

Так происходит потому, что логическое мышление растёт из «эмоционально-интуитивного». Я приведу доказательства этого утверждения в середине книги, а пока что, в целях повествования, просто поверь мне на слово.

Представим ситуацию: к тебе приходит сосед и сообщает, что у тебя в гараже сидит невидимый дракон. Ты бы решил, что сосед сумасшедший, но недавно ты видел огненные столбы и огромные царапины от когтей вокруг своего дома. И ты берешь муку, идешь в гараж, кидаешь муку в воздух — и ви-

дишь обрисованные ее слоем контуры спящего невидимого дракона. Ты же не будешь говорить «ну вот ты и попалась, мука, хватит царапать мой дом». Ведь это проделки невидимого дракона — мука просто сделала его видимым.

Точно так же процесс нашего мышления и принятия решений происходит на заднем плане, неосознанно и автоматически — а формулировки мыслей, которые мы наблюдаем, это просто «мука, которая принимает форму дракона». Если ты много размышляешь, то ты замечал, что редко набредаешь на новые мысли — скорее, тебе удастся сформулировать то, что ты до этого уже почувствовал и понял.

В действительности большая часть наших мыслей не появляются из ниоткуда, а просто подсвечивают те закономерности, которые мы уже почувствовали. Твоя голова — это словно неосвещенная фабрика, где постоянно происходит какая-то работа, а у тебя в руках есть фонарь, и когда ты светишь в какой-то угол, то появляются «мысли», результаты невидимых тобой процессов. Даже если ты умудрился подсветить фабрику во время «сборки материала», то основная часть работы всё равно происходит за пределами твоего фонарика.

Я играю на гитаре 16 лет и постоянно импровизирую. Стоит мне сочинить что-то новое и хорошее, как я, прислушавшись и подумав, вспоминаю около 5 работ, которые я неосознанно разобрал на фрагменты и собрал по-новому. Все мои новые фразы — это небольшие вариации на основе ранее услышанной музыки. Часто музыка рождается у композиторов не тогда, когда они подолгу сидят с инструментом и пытаются сочинять, а тогда, когда они послушали несколько альбомов непривычного для себя стиля.

Можно представить это в виде большой, случайным образом собранной внутренней мозаики, состоящей из всего, что мы видим и слышим. В этой мозаике есть множество картин с разными предметами и явлениями, и каждый новый опыт фрагментом музейного полотна встраивается во внутреннюю мозаику, создавая новое произведение.

И когда мне нужно выдумать изображение, я свечу на мозаику фонариком и вижу, что на ней — случайно собравшаяся из обрывков картина «Женщина с гитарой за спиной, которая смотрит на изогнутые часы». Даже творчество во многом происходит не в то время, когда мы сидим и морщим лоб, а само по себе, на фоне обычной жизнедеятельности.

Нидерландский психолог Альберт Дейкстерхус провёл немало экспериментов, в которых ставил людей перед сложными выборами с множеством переменных, и эти переменные никак нельзя было сознательно запомнить. Например, он давал им карточки с информацией о квартирах, и некоторые квартиры были лучше других, но заметить это помогло бы только длительное сопоставление фактов.

Одних испытуемых он просил выбрать квартиру сразу, как только они ознакомились с карточками, другим испытуемым давал время подумать. Третья же группа, хоть и получала время на размышления, должна была в это время решать никак не связанные с квартирами головоломки, тем самым не имея возможности думать по поводу карточек.

Люди, которые отвечали на вопросы сразу, оказались правы в 36% случаев. Квартир было 4, случайное угадывание помогло бы в 25% случаев, так что первая группа неплохо справилась. Еще точнее решили задачу те, кому дали время подумать. Но лучше всех справилась третья группа — та, участников которой отвлекали головоломками.

Получается, что в некоторых случаях люди принимают более удачное решение, если от них не требуется сосредоточиться на проблеме, а, наоборот, им дают возможность в фоновом режиме подумать над задачей.

Наверняка у тебя есть любимое дело, которому ты отдал несколько лет своей жизни. Все эти годы ты как раз «думал на фоне», с чем я тебя и поздравляю. И поэтому из твоих знаний уже прямо сейчас можно составлять учебник о том, как хорошо сделать это дело. Тебе даже не придётся особенно размышлять над содержанием, ведь в действительности ты думал над ним все эти годы.

Когда меня что-то спрашивают об области, в которой я разбираюсь, то отвечая моментально, я говорю то же самое, что сказал бы, если бы мне дали полчаса на размышления. Просто потому, что полчаса ничего не изменят, если ты об этом думал уже несколько лет.

Поэтому мы с тобой воспользуемся следующим способом: ты будешь давать ответ на любой вопрос из этой книги в течение десяти секунд, первый ответ, который придет в голову. Если ты почувствуешь, что можешь ответить лучше, то возьми паузу и подумай — но вполне вероятно, что ты заметишь тот же принцип, что и я: ты — уже готовая книга с ответами на многие вопросы, и твои первые решения достаточно хороши, чтобы стать окончательными.

КАК МОМЕНТАЛЬНО ДАВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ — ВЫВОДЫ:

- 1) *Как это делать? Просто берешь и сразу отвечаешь :)*
- 2) *Процесс мышления по большей части происходит бессознательно, а с помощью мыслей ты лишь «подсвечиваешь фонариком» процессы, которые и так происходят на фоне.*
- 3) *Импровизация — это комбинирование ранее выученных или сочиненных фрагментов.*
- 4) *Люди, которые решают мыслительные задачи, параллельно занимаясь другими делами, нередко решают их более удачно.*
- 5) *Всю свою жизнь ты бессознательно искал и находил ответы на множество вопросов, связанных с твоими задачами. Просто говори первое, что придет в голову, и почти всегда этот ответ корректно отразит весь твой опыт.*
- 6) *Зачастую твой «первый пришедший в голову» ответ и «ответ после получаса раздумий» будут совпадать: ты бессознательно думал над этим годами, и полчаса ничего не меняют.*

ЦЕЛЬ

НИЧТО ТАК НЕ ПОРТИТ ЦЕЛЬ, КАК ПОПАДАНИЕ.
Артиллерийская поговорка

Теперь давай выберем цель. Нам нужно, чтобы она подходила под три условия:

- 1) Во-первых, очень желанная именно тобой. Воображаемый хэппи-энд должен вызывать у тебя много положительных эмоций.
- 2) Во-вторых, достижимая, то есть её возможно достигнуть и теоретически, и практически.
- 3) В-третьих, ты почему-то застрял по пути к ней — либо тебе очень трудно двигаться вперед, либо ты её постоянно избегаешь по непонятным причинам, либо ты вообще отложил её в дальний, несбыточный, ящик.

Помнишь, в предыдущем параграфе мы выяснили, что ты можешь моментально давать правильные ответы? Так вот, ты, скорее всего, уже придумал такую цель. Первая цель, которая приходит тебе в голову (если она подходит под перечисленные выше критерии) — это именно то, что мы искали.

Если же тебе нужно немного подумать, то возьми таймер в телефоне и засеки 30 секунд. Когда они кончатся, ты точно придумаешь несколько возможных целей.

Приступай.

Будем считать, что ты справился.

• **ЗАМЕТКА 1:** Теперь создай на телефоне (или там, где тебе удобно) заметку. Если ты планируешь сделать это на бумаге, то рассчитывай на то, что тебе понадобится 12–16 строчек.

В этой заметке напиши сегодняшнюю дату и время начала работы, а на следующей строчке напиши «Цель: ...»

Я в качестве примера возьму цель своей знакомой:

- 17:40 25.07.17
- Цель: Пойти в бассейн

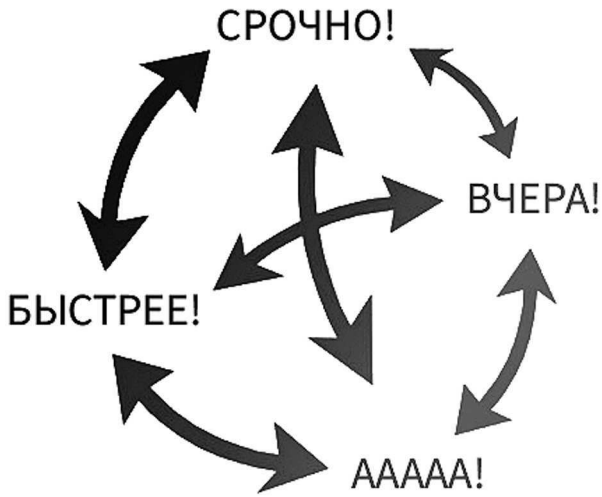
ПЛАН

У КАЖДОГО ЕСТЬ ПЛАН, ПОКА ЕМУ НЕ ДАДУТ ПО ЛИЦУ.
МАЙК ТАЙСОН

Помнишь игрушку-калейдоскоп? Изменчивый узор внутри калейдоскопа появляется в результате отражения в системе зеркал небольшой горсточки маленьких цветных фигурок, при этом для зрителя он заполняет все окружающее пространство и выглядит неповторимым.

Похожим образом твоё бессознательное приспособляется под этот мир и строит картину мира на основе крайне ограниченных данных. У него всегда есть план, как достичь поставленной цели, возможной или невозможной — но этот план основывается на небольшой части твоего прошлого опыта.

Мы рождены для жизни в стабильном мире, который функционировал по неизменным в масштабе человеческой жизни принципам. Человек эволюционировал в ходе тысячелетий, каждое из которых было похожим на предыдущее — усло-



вия жизни менялись постепенно. И наше бессознательное, находясь в условиях недостатка информации, создает картину мира так же, как калейдоскоп, достраивая недостающие фрагменты за счет повторения уже существующих, ожидая от будущего того, что переживало в прошлом.

Эта стратегия работает — первоначальный план помогает начать действовать, а далее новый опыт позволяет внести необходимые коррективы. И когда в конце пути ты смотришь на весь пройденный маршрут, то видишь, как сильно он не похож на твой изначальный план.

Однако первоначальный план, основанный на предчувствиях твоего бессознательного, очень важен, ведь именно от него зависит, позволит ли нам бессознательное действовать, или будет избегать реализации этого плана всеми возможными способами.

Давай посмотрим на тот план достижения цели, который тебе представляется — и которого твое собственное бессознательное, по иронии судьбы, избегает.

Твоя задача — за следующие 2 минуты написать первый пришедший тебе в голову плане достижения твоей цели. Нас устроит, если он будет неточным и нереалистичным: наше бессознательное совершенствует планы в процессе попыток, откладывая неудачные идеи и собирая удачные. Но если оно избегает самого первого из них, «неточного и нереалистичного», то до остальных оно и не доберется — потому что сначала ей нужно пойти по «первому».

План должен состоять 6-8 пунктов, описывающих действия, необходимые для достижения этой цели. Тебе нужно будет записать его в твою заметку.

Вот как это выглядело у моей знакомой с бассейном:

- 17:40 25.07.17
- Цель: Пойти в бассейн
- План:
 - 1) Найти бассейн в интернете
 - 2) Позвонить им
 - 3) Приехать
 - 4) Заплатить денежку
 - 5) Переодеться в купальник
 - 6) Поплавать
 - 7) Переодеться в уличную одежду
 - 8) Вернуться домой

УТРОМ

1. ПРЕСС КАЗАТ
2. Т) БЕЗУТ
3. ТУРНИК
4. АНЖУМАНЯ

ВЕЧЕРОМ

1. ПРЕСС КАЗАТ
2. БЕЗУТ
3. ТУРНИК
4. АНЖУМАНЯ
5. ЗАНТЕЛИ

• **ЗАМЕТКА 2:** В той же самой заметке, где отмечал дату и цель, напиши слово «План» и за 2 минуты напиши первый пришедший в голову план о том, как достичь твоей цели. Желательно записать хотя бы 4 разных пункта. Верхний предел не ограничен, можно внести и 12-16 шагов, но достаточно того, что ты запишешь за 2 минуты.

Будем считать, что ты справился.

Поздравляю, у тебя на руках есть план по достижению твоей цели! Он существовал все это время, тебе стоило только потратить 2 минуты и открыть заметки, чтобы его сформулировать.

Теперь ты умеешь составлять план для достижения любой цели и моментально находить ответ на любой вопрос. Его точность может оставлять желать лучшего, но это известный минус данного подхода, с которым все тихонько мирятся. Если мы закроем глаза на точность — то ты становишься оракулом :)

Если говорить серьезно, то умение моментально формулировать первую пришедшую в голову идею — один из столпов успешности в любой творческой профессии. Качество почти никогда не приходит без количества.

НЕВИДИМАЯ ПРОБЛЕМА

Осталось найти «невидимую проблему» в плане. Для этого представь, как ты один за другим выполняешь все запланированные шаги. Но представлять их нужно от третьего лица, «со стороны». Параллельно наблюдай, какое из действий чувствуется самым неприятным — именно оно содержит в себе невидимую проблему.

В одном плане может быть сразу несколько неприятных действий, но в первый раз мы выберем только одно, и остальные ты сможешь доделать впоследствии. Выбери самое неприятное действие — устранение проблемы, заключенной в нем, принесет наибольший результат.

Ключевое свойство невидимой проблемы — то, что она приводит к неадекватной реакции на безобидные на первый взгляд обстоятельства. Нам с тобой нужно измерить измерить то, насколько она неприятна, оценить твой «уровень субъективного дискомфорта». Это необходимо, потому что следующим шагом мы применим лекарство, и когда мы решим невидимую проблему, ты можешь забыть, что она существовала

и приносила тебе дискомфорт, так, как если бы эта проблема вообще растворилась бы из твоего мироощущения. Поэтому, чтобы ты смог удостовериться в работоспособности метода, мы сохраним об этом письменные свидетельства.

Мы будем описывать события по шкале от -100 до $+100$, где $+100$ будет означать самое приятное, что вообще можно пережить на земле; 0 будет означать «нейтральное, безразличное», а -100 означает самое неприятное переживание на земле, которого твоя психика избегает всеми силами. Здесь и в дальнейшем отрицательные, отталкивающие величины мы будем помечать минусом, а положительные и приятные — плюсом.

В середине книги мы сделаем дополнительные упражнения, которые сделают твои оценки по этой шкале очень точными. Однако в первый раз нам подойдёт и «примерный» результат.

Твоя задача — слушать свои «чувства», а не логику. Многие люди, когда их просишь оценить, что они чувствуют, впадают в одну из двух крайностей:

- 1) «У меня всё хорошо, страха нет, $+100500$ »
- 2) «Это самое ужасное событие на земле, -100800 »

Нам нужна не та цифра, которую ты сказал бы во время допроса у начальника, а та цифра, которая возникла первой и соответствует твоим чувствам. Представь от третьего лица самое неприятное действие из списка и спроси себя, насколько тебе не хочется выполнять это действие, от 0 до -100 .

Либо к тебе сразу придёт число, либо ты можешь спрашивать себя, например, «это -40 ?». И ты почувствуешь, выше или ниже от -40 находится твой правильный ответ. Продолжая «пристреливаться», ты обнаружишь число, которое соответствует твоему чувству. Как правило это занимает меньше 10 секунд. Как только ты нашёл подходящее число, запиши его рядом с избегаемым пунктом плана.

В заметке с бассейном этот пункт стал выглядеть так (привожу только этот пункт, а не всю заметку)

- 5) Переодеться в купальник: -70

• **ЗАМЕТКА 3:** Представь себе от третьего лица все действия из плана и найди то, которого тебе хочется избежать больше всего. Спроси себя «Насколько, по моим ощущениям, я хочу его избежать, от 0 до -100 ». Полученное число запиши рядом с избегаемым пунктом плана.

Итак, мы нашли тот пункт, в котором скрыта невидимая проблема. У неё 4 свойства: