

Будет сила, будет и воля

Яна Франк



как получить доступ
к собственным ресурсам

Яна Франк

**Будет сила, будет и воля.
Как получить доступ к
собственным ресурсам**

«Питер»

2019

УДК 159.98
ББК 88.492

Франк Я.

Будет сила, будет и воля. Как получить доступ к собственным ресурсам / Я. Франк — «Питер», 2019

Мы уже выучили аксиому: все получится, если только достаточно сильно захотеть! Стало быть, если ничего не получается, значит, мы просто недостаточно хотим? А если мы хотим, но не хватает энергии? Где ее взять, как не растерять? Отсутствие сил и здоровья повергает в уныние, душевные проблемы забирают последние силы. Как выбираться из этих замкнутых кругов? В этой книге описаны результаты многолетних поисков настоящих ответов и практических рецептов: как же, наконец, прийти в эту точку, когда захочешь, встанешь и сделаешь! И сможешь! Для работы над книгой использовались исследования и статьи из области нейробиологии и собственный опыт работы с сенсомоторной терапией и аппаратами нейрофидбека. У всех «мистических» проблем со здоровьем на самом деле есть физические причины, и можно научиться их находить.

УДК 159.98
ББК 88.492

© Франк Я., 2019
© Питер, 2019

Содержание

Прежде чем бросить эту книгу, прочитайте это!	6
1. В поисках вдохновения	10
2. Что такое талант?	13
3. Что такое мотивация и где ее берут?	19
4. Уговорить или заставить?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Яна Франк
**Будет сила, будет и воля. Как получить
доступ к собственным ресурсам**

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Франк Я. текст, иллюстрации, 2019

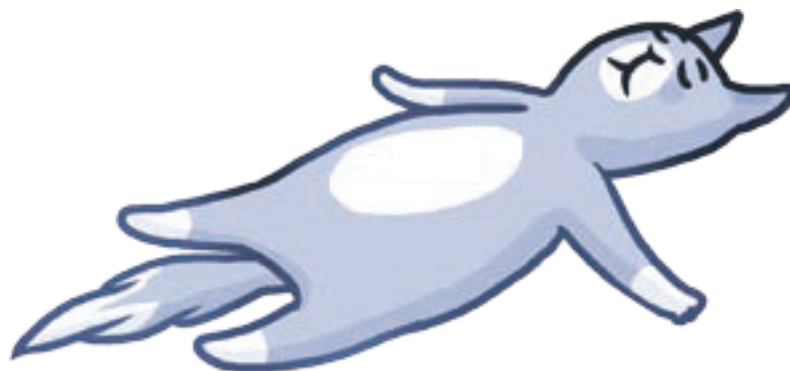
* * *

Спасибо!

Моей семье, моим друзьям, моим врачам и тренерам и тепленьким кошкам! За поддержку, вдохновение, терпение и за то, что вы так здорово учите меня своим примером не ныть, а решать проблемы конструктивно!

Прежде чем бросить эту книгу, прочитайте это!

Дорогие скептики! Когда я впервые написала в своем блоге о том, что пишу эту книгу, на меня посыпались обиженные комментарии: «Надеюсь, это не будет очередная книга о том, что двигаться и гулять на свежем воздухе – полезно»? Я даже кому-то ответила, что непременно минимум 300 страниц будут исключительно об этом, а оставшиеся сто будут состоять из призывов взять себя в руки, заняться собой и не выдумывать. А, совсем забыла! Еще нужно не забыть приправить эту книгу обвинениями в том, что все болеющие, а также слабые и неуспешные – сами во всем виноваты! И к тому же – они сами всех своих проблем хотели! Они за ними прячутся от ответственности, в то время как все нормальные взрослые люди просто ее несут. Только признаться в таком себе и другим – невыгодно. Обзовут инфантильным нытиком и закидают помидорами. Поэтому нужно прикинуться бедненьким и больным и подвести под свою лень научную базу, что они и делают успешно. А чтобы им больше сочувствовали и меньше подозревали в злых умыслах, они регулярно демонстративно вздыхают на всю округу: «Ах, как я хотел бы быть более полезным членом общества и иметь больше сил и здоровья!» Это классическая манипуляция, старая как мир. Сделать так, чтобы было неловко и политически некорректно предъявлять человеку претензии. Хотя ничего иного он не заслужил.



Дорогие читатели! Если вы читали мой горячо любимый блог, который я веду почти 20 лет, и мои книги «Муза и чудовище» и «Муза, где твои крылья?», то вы знаете, что я все свободное время ищу ответы на эти «главные» вопросы. И для себя, потому что я однажды тяжело болела и с тех пор периодически страдаю, теперь уже от долговременных последствий лечения. И для вас – моих читателей, которые пишут мне тысячи писем, просят обсудить их проблемы в блоге, просят совета, рассказывают о своем горе.

Одна из самых часто обсуждаемых проблем – нехватка сил, нехватка здоровья, нехватка энергии, мотивации, желания, стимула. Люди жонглируют этими компонентами, складывая их во всевозможные комбинации: то есть силы, а нет желания, а потом есть желания, а нет сил. Или есть силы и желание, но здоровья не хватает. Как в анекдоте, в котором то не с кем, то негде, то нечем.



Те, кто читают меня не в первый раз, знают, что я всем этим людям очень сочувствую! И желаю им, чтобы они нашли выход из всех этих замкнутых кругов. И я им верю, что они не ипохондрики, не нытики и не вруны. Более того, я все это знаю, потому что сама все испытала на себе. И мне тоже уже многократно было нечего, нечем, не на что и незачем. И я знаю, что выход есть. Какую бы комбинацию мы ни взяли – отсутствие сил вкупе с нехваткой мотивации, наличие болезни плюс еще вагон других проблем, – для любого расклада найдется человек, который смог и из такой стартовой позиции добиться значительного улучшения. И как только кто-то говорит: «Да просто у него был миллион», тут же находится и такой, который без миллиона справился!

Я уже выучила, что универсального рецепта здесь нет! Потому что ситуация и мозаика из проблем и возможностей у каждого своя. Но есть методы, как найти свой путь. Как откопать свой рецепт для увеличения своего собственного потенциала. И есть очевидные компоненты, из которых складывается возможность что-то делать. Это здоровье, энергия, сила, воля, гибкость, цельность, открытость. Вот об этом и будет книга.

Я написала это краткое вступление для тех, кто уже пробежался по оглавлению или по диагонали прочитал несколько страниц и страшно разобиделся. Да, мы здесь и о прогулках поговорим, и о движении, и о свежем воздухе. И о хорошем питании, и о многострадальном подсознательном убегании от проблем, и обо всех остальных банальностях, которые так устали выслушивать все, кто не может сдвинуться с мертвой точки. Мы должны рассмотреть все это, потому что оно имеет значение, это все не просто так всплывает во всех «инструкциях по выживанию». Про многие эти вещи мне удалось узнать побольше. Я хотела понять, откуда берутся эти мифы и легенды, какое у них научное обоснование. Что именно имеется в них в виду. А то, например, о прогулках поют многие – но какие именно имеются в виду прогулки? Сколько? В каких условиях? Какой именно терапевтический эффект предполагается от них получить? Когда он начинается и где заканчивается?

То же самое – с движением, зарядками, нагрузками. Одни кричат, что неважно, как двигаться, лишь бы на боку не лежать. Другие предупреждают, что можно сильно себе навредить, двигаясь не оптимальным для себя способом. Третьи намекают, что вообще не в движении дело, а все гораздо глубже. Кто прав? Кого слушать? Так все же двигаться или нет? И сколько и как? А главное – куда не ткни, есть люди, которым что-то очень полезно, и есть те, кому то же самое – вредно. Как понять, полезно ли мне? Как разобраться, действительно ли мне от чего-то плохо или я просто уклоняюсь от неприятных задач? И какая мне польза от чтения этих советов, если я не могу себя заставить сделать даже лишнее движение? А если я все это в принципе ненавижу? А если я знаю, что мои проблемы – точно не в этом? Может быть я как раз гуляю и дышу прекрасно – но кто бы меня заставил за столом посидеть и поработать?



Эта книга – не о зарядках и диетах, а о том, как искать и найти контакт с собственным телом, ощущениями и чувствами. И через это, в сотрудничестве со своим организмом и с собственной природой, найти оптимальные решения. Надеюсь, что мне удастся заразить вас оптимизмом и верой в то, что и вы можете заметно улучшить качество своей жизни, получить доступ к ресурсам, до которых сейчас еще не можете добраться и которые очень вам нужны. Многие знания, которые озвучены в этой книге, я вынесла из занятий «работы с телом» (Body Work) по разным методикам. За время болезни я позанималась по нескольким из них, а когда писала о своем опыте в блоге, обнаружила, что не многие об этом слышали, но многим было бы интересно попробовать. Я интересовалась разными методиками, читала книги, ходила на курсы, где можно было попробовать, и обнаружила в них повторяющиеся элементы. Я не смогу здесь подробно описать работу ни одной из упомянутых школ, но опишу базовые вещи, которыми они меня научили.



Чтобы получить результат в таком серьезном деле, нужно пускать в ход весь арсенал. И достижения науки, и тонкие материи. И силу духа, и чувствительность трепетной души. И надежду, и пробивную силу, и циничные голые факты. В последующих главах я по порядку расскажу обо всех нужных компонентах всё, что мне удалось узнать. Наберитесь терпения! На первый взгляд, всего этого бесконечно много, но, если разобраться, становится ясно, что это все – разные рычаги одного и того же аппарата. В какой-то момент все это сходится в

единое целое и вырисовывается стратегия, как все это привести в равновесие и раскрутить до максимальной амплитуды. И так, чтобы оно красиво работало, но не разлеталось во все стороны. Давайте попробуем?

1. В поисках вдохновения

Многие свои статьи и главы книг я начинала со слов: «Мне повезло». Мне повезло, что меня с детства учили хорошо работать, систематизировать свои знания и анализировать свой опыт. И что я унаследовала от некоторых членов семьи склонность к тому, чтобы переживать иногда так называемые «маниакальные эпизоды», которые отличаются большими приливами энергии и вдохновения. Но мне не повезло в свое время тяжело заболеть. И несколько лет жить в состоянии полной опустошенности. Говорят, что никому так тяжело не даются депрессии и фазы уныния, как маньякам, знающим вкус зашкаливающих приступов энергии, счастья и оптимизма. В моей семье были демонстрации потрясающей силы духа, когда люди выбирались из тяжелейших болезней и реабилитировались после немыслимых трагедий. К сожалению, навыки, подсмотренные у них, мне неоднократногодились. Были у меня и спутники жизни, которые душили мои творческие порывы, подрывали мотивацию, вселяли уныние и неуверенность в себе. Часто я получала поддержку от семьи, но также были периоды, когда такой поддержки не было, а она бы так пригодилась в тяжелый момент! Иногда у меня был понимающий друг и собеседник, а зачастую я была «одна на свете» и должна была все проблемы решать сама.



Я пережила различные взлеты и падения. Узнала вкус настоящих крутых полетов, когда эмоции зашкаливают, мир находится у моих ног, и я ощущаю себя «царем зверей». Но и моменты полного отчаяния, и это было ощущение, когда кажется, что не хватает сил даже для того, чтобы дожить до завтрашнего дня. Просто лежать дожить.

Годы идут, а жизнь меня учит по-разному. Я уже изрядно доломала свое здоровье, но и во многом его снова восстановила. Нашла свой способ жить и работать. Узнала свои границы и научилась с ними определяться. Приняла и смирилась со многим, но не со всем. В некоторых вопросах я не готова сдаваться и намерена бороться до последнего.

За последние 15 лет у меня было множество периодов, когда на воплощение планов не хватало сил и здоровья. Некоторые длились несколько недель, другие – месяцы или годы. Между тем я снова и снова болела. Меня вылечили от рака много лет назад, но теперь меня настигают долговременные последствия химиотерапии и многочисленных операций. Два года назад, ровно к Новому году, я начала резко терять зрение. От момента, когда я подумала, что «как-то я плоховато вижу» до «кажется, не вижу ничего» прошло меньше трех месяцев. Ухудшаться начало зрение в одном глазу, поэтому второй довольно долго компенсировал его несостоятельность, и я не заметила, насколько все плохо. Когда пришла к врачам, выяснилось, что это – очередное последствие «химии», и глаз начали лечить и оперировать. И когда более или менее починили один глаз, начал так же слепнуть второй.

Таким образом, я два года прозанималась вплотную этой проблемой, что сильно меня вымотало и деморализовало. Потому что я – в первую очередь художник, и жизни без зрения не представляю. Мне было очень страшно, и я страдала от того, что впервые за последние 40 лет я практически не могла рисовать около восьми месяцев! Раньше самый долгий перерыв в рисовании у меня длился четыре дня! Даже когда я болела и лежала в реанимации, мне при-

носили туда блокнотики и ручки, чтобы я могла хоть что-то рисовать. А тут рисовать временно стало невозможным.

К тому же зрение удалось вернуть, но теперь я все вижу криво и неоднородно, у меня сильно нарушилась координация движений. И пришлось находить новые способы рисовать более или менее ровно. Из-за всех этих переживаний меня накрыло депрессией, и последние этапы лечения я уже проходила в очень «убитом» состоянии.

Врачам удалось вернуть мне зрение, так что резкость моего видения теперь соответствует примерно 60 % (это очень много, с этим можно жить и работать), но то, что я вижу, искривлено. Чтобы скорректировать это искажение, меня отправили к неврологам, в «школу зрения», а также на занятия нейрофидбэком, где я узнала, что человек в состоянии на многое «надресировать» свой мозг. И во многом его можно «перепрограммировать». Начав с глаз, я увлеклась этой темой, начала расспрашивать специалистов и читать книги по данному направлению. В первой половине моей борьбы с болезнью я проходила психотерапию и долго изучала, что в этой области можно сделать для улучшения жизни каждого пациента. Теперь передо мной открылся мир нейротрансмиттеров и нейронных связей, и я узнала еще больше о том, как работает наш мозг, из чего созданы наши блокады, ступоры и слабости. Как мы учимся, как снимаем стресс, какие химические процессы вызывают у нас большие чувства и яркие эмоции.

Конечно, меня интересовала и одна из главных тем моей жизни: вдохновение, мотивация! Люди веками боготворят мистические моменты, когда на них снисходит желание творить и вершить великие дела. Потом «Муза» улетает, и жизнь превращается в ожидание ее возвращения. Всем хотелось бы узнать тайный рецепт, как «призвать» ее каким-то волевым усилием. Но если бы этот рецепт существовал... Эх... Его нет. Мы придумали, как жить, пока «Музы» нет. Как работать, несмотря на то что иногда вообще ничего не хочется и не может. Как черпать хоть какое-то вдохновение из того, что окружает нас всегда. Я сама написала уже не одну книгу о том, как пережить, переждать, перетерпеть время до следующего взлета. Есть и рецепты, которые иногда работают и вызывают желанный эмоциональный подъем и желание творить. Но все они – ненадежны, не дают гарантии, работают не у всех. И у всех у нас есть состояния, в которых не работает вообще ничего.

При этом те же самые неврологи твердят, что и полеты, и вся эта эйфория – «чистая химия». По сути, определенные события приводят к выбросу определенных гормонов, все это влияет на наше настроение и тонус. Правда, и у них нет простого рецепта, как включить и выключить все чувства по команде. Отчасти эту задачу можно решить с помощью разных субстанций, изменяющих состояние сознания. Мы все знаем, что существуют наркотики, от которых человек делается очень воодушевленным и энергичным незамедлительно. Но за такую легкую добычу нужно очень дорого платить – депрессиями, истощением, серьезными проблемами со здоровьем и не только. С помощью многих наркотиков можно полностью и бесповоротно сломать в себе естественные механизмы, пробуждающие в нас волю, желание жить или способность получать большое удовольствие. Если это случится, чувство счастья не получится больше вызвать вообще ничем – ни наркотиками, ни работой с собственными гормонами и эмоциями. Некоторые поломки необратимы.

Получается, что и здесь у специалистов нет универсальных решений, волшебных таблеток или какого-нибудь агрегата, способного переключить человека с депрессивного режима на эйфорический. Но – с миру по нитке – я насобирала коллекцию советов и рецептов, как можно воздействовать на собственное состояние, сокращать фазы упадка до минимума, быстрее восстанавливаться, реже падать на дно. А главное – мне стало понятнее, как работает вся система вместе. Я начала видеть человека как единое целое, сумму всех плюсов и минусов. Как океан, в котором с одной стороны убывает, потому что с другой – приливает, в котором все движется и колыхается, но все вместе – это огромная мощь и вселенная, полная жизни.

В этой книге я собрала и упорядочила свою коллекцию и приложила к ней некоторые упражнения, которые помогли мне и многим родным и близким, а также читателям и участникам моих семинаров. У нас у всех есть обязанности, желания и мечты. И главной преградой на пути к ним является то, что на все не хватает рук, сил, мотивации, часов в сутках. Со всех сторон нам повторяют премудрость: «Главное – захотеть; если захочешь, найдешь пути, найдешь время и силы». Но как? Как захотеть всего? Иногда трудно хотеть хоть чего-то. Где люди берут вдохновение, откуда берется мотивация, воля, дисциплина, как это «взять и сделать»? Все советуют «встать и пойти», а мы читаем эти советы и продолжаем вздыхать на диване.

Мне в последнее время все чаще удается делать то, что по-настоящему нужно и одновременно хочется. И продолжать делать хоть что-то, даже когда я болею, сил у меня мало, и настроение не очень. Надеюсь, что и читатели найдут здесь много рецептов, которые помогут им сдвинуться с мертвой точки и начать двигаться в нужном направлении.

2. Что такое талант?

Талант у вас к тому, к чему есть интерес!

Я верю в существование таланта, но мне не нравится, когда говорят, что «талант – это когда у человека что-то само получается лучше, чем у других». Ни у кого ничего само не получается. Иногда волей случая любой человек может неожиданно провести удачную линию, нарисовать кривоватую, но невыносимо симпатичную зверушку или картину, которая на редкость хорошо «держится», поражает своей композицией и идеей. При наличии определенных физических данных кто-то может здорово прыгнуть и совершить пируэт в воздухе, а потом очень красиво приземлиться. Каждому может повезти – но иногда. Это не талант. Если художник не будет работать и развиваться, он после той волшебной линии выдаст десятки обычных слабых рисунков, а акробат-самоучка в следующий раз не так хорошо приземлится и сломает ногу. (И, возможно, из-за этого возненавидит это дело навсегда и больше никогда не повторит попыток.).



То, что регулярно получается лучше, чем у многих, – всегда результат труда. И результат, всегда пропорциональный вложениям. Спросите любого такого «талантливового», взрослого или ребенка, сколько он занимается своим делом, и все станет ясно. Да, со временем пропорции изменяются. Если человек вначале прикладывает огромные усилия, он стремительно растет. Позже он может вкладываться меньше и все равно получать хорошие результаты. Но это потому, что он уже наработал себе навык, «багаж», который серьезно помогает. По сути, изначально тут присутствует результат больших вложений. Это как спортсмен, который в некоторые периоды жизни тренируется не так много, только чтобы поддержать форму. Но изначально он эту форму наработал тяжелейшим трудом, поэтому ему «есть что поддерживать».

Невролог скажет вам, что этот самый трудяга насоздавал в своем мозге многочисленные богатые нейронные связи, на которых все и держится. И которые так легко расширять, потому что они активные и хорошо проработанные. Спортивный врач скажет, что мышцы и связки у спортсмена в хорошем состоянии, потому что сначала он хорошо вложил в их рост и формирование, потом поддерживал форму, регулярно давал все нужные нагрузки, ничему не позволил атрофироваться. Эндокринолог скажет, что у центральной нервной системы выработаны

все нужные рефлексy, поэтому у тренированного человека многие нужные гормоны выбрасываются, стоит ему только подумать о своей работе. Все уже действует на уровне автопилота. Но это не само так сложилось, это сначала сделали. Просто мы со временем забываем, как нам было трудно, когда тяготы работы затмеваются искрящими эмоциями от ее результатов.

Большинство детей, у которых «лучше других» получается рисовать, танцевать, кататься на скейтборде, когда-то просто лишних сто часов портили бумагу, разбирали шаги и бились о стены, поэтому они теперь опережают сверстников на эти часы обучения. Они находят время на серьезные тренировки, но так же при каждой возможности пробуют что-то маленькими шагами. Увлеченный рисующий ребенок рисует везде – на уроках, в залах ожидания, перед телевизором. Для паркурщика весь окружающий мир является тренажерным залом и парком развлечений. Будущий акробат с большими амбициями растягивается или качается, даже стоя на остановке или в очереди.

Другой вопрос в том, что у большинства таких «выделившихся» работа как-то даже не особенно напоминает работу. Она больше похожа на удовольствие. Они много делают, много пробуют, потому что им очень нравится, очень хочется, у них есть большая мотивация. И у этого состояния есть еще одно потрясающее побочное действие: оно сильно прибавляет уверенности в себе, психической стабильности. В то время как мои читатели жалуются: «Потерпела неудачу на работе, третью неделю рыдаю», одержимые творцы запарывают эпические проекты один за другим, но тут же бегут дальше. Вынести неудавшееся на помойку и начинать сначала! Вот единственное, что их интересует! Подумать, узнать, что пошло не так, попробовать в следующий раз сделать лучше. Плакать о своей неудаче? Им даже в голову не приходит! Им попросту некогда грустить, ведь уже ждет следующая попытка! И попробовать еще раз, справиться, получить, наконец, очередной результат им так сильно хочется, что все остальные переживания на фоне этой Великой Цели меркнут!

Вот и выходит, что один ребенок рисует раз в неделю в школе, другой – два раза в неделю в художественной школе. А третий – все время и на всем, что попадется под руку. При таком подходе он в десятки раз быстрее успевает сделать все необходимые ошибки, найти решение, исправить их, в следующий раз с самого начала сделать правильно. Он преодолевает разные этапы развития, задания становятся слишком простыми, начинает хотеться чего-то более сложного, потому что он почувствовал, как это приятно – расти и ощущать свой рост. И через какое-то время все говорят: «Ну, у этого ребенка к рисованию талант».

Получается, что талант – это живой интерес к какому-то делу, большое желание заниматься именно им. Кто больше хочет, у того лучше получается. Часто говорят, что все равно нужна некая предрасположенность. Например, хорошей балериной скорее станет девочка, у которой подходящая для этого комплекция. А если «данных» нет, то в некоторых делах почти невозможно преуспеть. Но и это правило действует далеко не всегда. Мы знаем тысячи примеров, когда кто-то благодаря большой мотивации достиг отличных результатов в каком-то деле, хотя для этого были серьезные помехи. Вот уже нашли свое место в жизни танцоры и спортсмены, у которых не хватает рук и ног или совсем не такое телосложение, как «принято» в этой области. Художники, которые плохо видят, просто рисуют на больших форматах. Матисс нашел способ гениально выражать свои мысли и чувства в картинах, хотя в последние годы жизни его руки были практически неподвижны из-за болезни. Он нашел простые формы, которые мог вырезать из бумаги. Ножницами, которые к его рукам привязывали. Несомненно, «хорошие данные» – это чудесно! Но опыт показал, что очень часто из нескольких конкурентов побеждает тот, у кого было больше упорства, даже если у других «природный потенциал» был больше.

Спрашивается: откуда берется этот самый интерес? Что это такое?

Говорят, что у большинства детей (да и взрослых) интерес к какому-то предмету можно пробудить. И добавляют, что умеет такое, например, хороший педагог. А что он делает? Он умудряется вызвать любопытство, симпатию к своему делу. Как это сделать? Невролог пытался изложить мне, что происходит, когда нам встречается какая-то информация. Например, мы услышали слово. Любая информация, поступающая к нам, анализируется мозгом. С тем чтобы мозг мог решить, что с этим делать дальше. Нужно ли это, полезно ли, сулит ли какие-нибудь положительные переживания. Или наоборот – может быть, оно опасно, чревато неприятностями.

Все, что мы знаем, помним, когда-то слышали, на время попадает в нашу память. И либо со временем исчезает оттуда (потому что не пригодилось), либо укрепляется там, потому что нашлись разные другие знания, которые с этим как-то связаны. Тогда они начинают дополнять некую картину. Все наши знания Вера Биркенбиль в свое время изобразила как такую тучу из точек, которые все между собой связаны чем-то вроде мостиков. Точки – это какие-то куски информации, факты. А мостики – это ассоциации. Когда мы получаем новую информацию, мозг ее анализирует. Сначала он пытается выяснить, есть ли это в базе данных, поступала ли эта информация ранее. Потом ищет все, что с ней связано.

Вот прилетело к нам, допустим, слово «хпкщныопн». Оно не вызовет никаких эмоций, разве что короткий момент недоумения и недоверия – это ни на что знакомое не похоже. Далее оно пролетит через эту нашу сетку, как через сито. Ни за что там не зацепится и снова вылетит. Вероятно, через пару минут мы даже не сможем его повторить. И уж тем более у нас не возникнет никакого интереса, никакой положительной эмоции. Так для нас выглядят новые знания, когда нам начинают преподавать какой-то незнакомый предмет. Прилетело нечто, ничего в нем интересного. Улетело, ну и ладно.

Представим теперь, что в ту же сеть прилетело слово «мороженое». О! Тут наш мозг откликнется! С этим словом связано много интересного. Мороженое холодное – в связи с этим сразу возникает множество ассоциаций: лето, удовольствие от поедания чего-то холодного в жару, приятные ощущения. Там, где всплыло лето, сразу происходит целый взрыв ассоциаций! Тут и каникулы, и пляж, и развлечения, общение, друзья. Еще мороженое вкусное – большинство людей любят вкус сахара, сливок, фруктов, шоколада. Они сразу про все это вспоминают, и это – приятные воспоминания. Еще покупка мороженого сама по себе – небольшой праздник. Иногда родители идут с детьми гулять и покупают им мороженое. Или дают им деньги, чтобы они совершили покупку сами. Еще мороженое – красивое! Оно бывает ярких цветов, украшенное конфетками, в красивом стаканчике. Нам нравится видеть его на фотографиях и рисунках. Все это проносится в наших головах за доли секунды. И в результате система выдает эмоциональный ответ. Радость. Мы это знаем, мы это любим, нам это приятно. Но, как выяснилось, главная радость здесь не в том, что это вкусно и красиво. Первым делом наш мозг радуется тому, что мы это понимаем! Что это – знакомо, оно есть в нашей библиотеке, оно понятно. Это уже радость, потому что незнакомое – опасно.

Оказывается, даже если мы сталкиваемся с не очень приятными вещами, наша система все же немного радуется, обнаружив, что это нам, по крайней мере, знакомо. Поэтому со временем нас перестают так сильно пугать фильмы ужасов или столкновения с неприятными явлениями: оживленной стрельбой в фильмах, падающими предметами в быту, падениями на спортивной площадке. Мы это много раз видели, мозг во многих разных плоскостях знает и понимает, как с этим обращаться, что нам это сулит, чем опасно, как защититься. Поэтому страха мало, «здорового рассудка» – много, человек реагирует на это более спокойно. Говорят же, что любые проблемы можно решить, если только обладать всей нужной информацией для

принятия решения. Нас пугает неизведанное. Наличие знаний – успокаивает. Поэтому непонятное слово – это первым делом потенциальный враг. А что-то, с чем у нас есть много ассоциаций, – «родное».

Соответственно, первое, что может сделать хороший педагог, – это как-нибудь так преподнести новые знания, чтобы хоть что-то в детях на них откликнулось. Отсюда – призывы объяснять вещи «простым языком». Что это за простой язык такой? Это попытки объяснить новое через что-то очень понятное, знакомое, желательно, еще красивое и приятное. Для этого нужны практические эксперименты. Потому что картинки с молекулами и формулы сначала большинство детей пугают либо вызывают у них полное отсутствие интереса, а на такие вещи, как конфетки, брошенные в бутылку колы, и пену до потолка им смотреть весело. Про то, что это все состоит из химических веществ, которые друг с другом реагируют, они узнают позже. Для начала это – знакомые вещи и развлекающий результат. И чтобы мозг охотно интегрировал новое в свою сеть ассоциаций, а не пропускал через себя, как сито, надо искать понятия, для которых у нас уже есть в голове много «зацепок».

Кстати, у любого учителя также есть «репутация» в глазах каждого отдельного ученика. Посмотрите на маленького ребенка, которому мама в первый раз предлагает попробовать какую-то незнакомую ягоду. На лице ребенка – вопрос и куча сомнений. Что это? Оно вкусное? Сладкое? Горячее? Мама успокаивает, говорит: «Попробуй!», может быть, даже подсказывает: «Оно сладкое» (уже появился знакомый параметр). Ребенок нерешительно открывает рот, пробует, ему нравится. В следующий раз он уже с большим интересом бежит пробовать то, что предлагает мама. Та в свою очередь старается предотвратить разочарования. Теперь она подсказывает: «На этот раз оно не сладкое, но тоже интересное! Осторожно, оно горячее!» Опять же, репутация мамы не пострадает, если что-то новое ребенку придется не по вкусу. Важно, что она выдает как можно больше знакомых параметров, чтобы описать незнакомое. Этим она снимает стресс: ребенок уже знает, что оно горячее, несладкое, похожее на что-то знакомое. Попробовать становится легче. Так преподносят знания хорошие преподаватели. И в какой-то момент опыта и смелости становится так много (а стресс, связанный с новизной, так снижается), что мы сами отправляемся на поиски чудесного.

В какой-то момент мы накапливаем критическую массу определенных знаний, и любое пополнение «библиотеки» вызывает у нас радость. Будто нашу коллекцию дополнили новым интересным экспонатом. Это – зарождение интереса. Когда пересматриваешь свои сокровища регулярно, они нравятся, потому что вызывают приятные чувства и приносят пользу. Но они уже все примелькались, хочется нового, хочется роста коллекции, разнообразия, новых возможностей! И тогда просыпается жажда знаний, желание узнать и попробовать еще. Человек начинает радоваться, когда встречает новые знания из этой области, а со временем начинает сам их искать! Или находит – в окружающем мире, в книгах, в интернете. И радуется – что он это нашел, понял, что оно имеет отношения к сфере его интересов, интегрируется в его библиотеку знаний. Вот это – живой интерес.



В отношении каких-то физических «умений» (танцы, спорт, ремесла) все работает так же. Человек встал на доску, она из-под него уехала, он упал – плохое переживание. Если сначала помочь ему встать на нее и поехать, будет лучше. Он еще не едет сам, его держат за руки, но он уже почуял, что из этого может получиться. Он мог бы сам стоять на этой доске и ехать (будто парить), расправив руки, это – приятно, и красиво, и быстро, быстрее, чем ходьба. Здесь помогают и зеркальные нейроны, о пользе которых я напишу подробнее попозже. Пока мы сами что-то не умеем, мы можем отчасти проникнуться радостью от мастерского исполнения, глядя на то, как делают это другие. Поэтому дети смотрят фигурное катание или балет и начинают тоже так хотеть. Поэтому часто (хоть и не всегда) ребенок становится художником, насмотревшись, как рисует кто-то в семье. Мы видим, как бывает, запоминаем, что это – красиво и приятно. Потом пробуем, потом учимся быстрее и эффективнее, потому что многие простые фигуры мы уже выучили, и поэтому новые шаги кажутся нам более легкими. Все движения, ощущения тела, связанные с выполнением каких-то упражнений, боль, силу – все это тоже мозг помнит и связывает между собой. Это такие же знания, кусочки информации, которые складываются во все более сложную картину, по мере того как мы учимся и растем. И здесь тоже растет букет из ассоциаций и ощущений, которые возникают при дальнейших занятиях ремеслами или, например, боевыми искусствами. Мы все лучше сопоставляем свои движения с тем, что видим, чувствуем, знаем. Получаем удовольствие от все более меткого попадания, сильного и чистого результата. Танцор так же пополняет свою коллекцию сокровищ, обращая внимание на всех танцующих вокруг. И так же поступает спортсмен, художник, повар, портной.

Получается, что новорожденный – как чистый лист. Он еще ничего не знает и не умеет. Ему все интересно, потому что изучить мир – это главное задание, нужное для выживания. Но этот первый барьер он преодолевает довольно быстро. В первые годы жизни он научается есть, пить, обслуживать себя и вымогать разными способами у окружающих все, что не может добыть сам. Далее человек на чем-то фокусируется: что-то становится для него интереснее остального. Некоторые сразу погружаются с головой в какое-то одно дело, ощутимо забросив все остальное. Другие всегда интересуются многими вещами одновременно. У тех и других есть свои проблемы. Барбара Шер прекрасно «рассортировала» людей на «дайверов» и «сканеров» и объяснила, что это просто зависит от склада психики. Одним удобнее так, другим – иначе. «Сканеры» – те, что интересуются многими вещами одновременно, часто страдают от

того, что не могут уделить достаточно внимания одному делу. Мы ведь знаем, что нужно приложить много усилий к обучению, чтобы достичь в каком-то деле хороших результатов. А как прикладывать достаточно усилий к десятку вещей одновременно? Также они слишком быстро теряют интерес к чему-то, прозяматься одним делом несколько десятков лет у них не получается.

Жизнь «дайверов» тоже не слишком безоблачна. Они концентрируются на одном деле, быстро добиваются хороших результатов, и это чудесно. Но они при этом запускают другие области жизни. Часто полностью теряют к ним интерес. Что тоже не очень хорошо.

Нужно уметь решать разные бытовые проблемы, чтобы быть приспособленным к самостоятельной жизни. К тому же хорошо бы иметь более чем одно «дело жизни», потому что это страшно и опасно – ставить все на одну карту. Можно потерять в жизни способность заниматься какой-то работой, иногда целые профессии просто исчезают. В конце концов, какое-то дело может просто человеку наскучить, он может потерять тот самый драгоценный интерес. У человека должны быть хоть какие-то «запасные аэродромы».

Вот здесь и начинаются терзания: сколько интересов нужно человеку? Сколько именно для него – слишком много? Как пробудить интерес ко всему, чем надо бы интересоваться? Можно ли заставить себя интересоваться чем-то, если «само по себе» это не произошло?

И главное – что делать, если никакого интереса особо и нет? Для многих вопросы вроде «что лучше: иметь один главный интерес или десять?» – это «проблемы богатых»! Им бы хоть одного чего-то по-настоящему захотеть! Хоть чем-то заинтересоваться. Они годами борются исключительно со своей апатией и усталостью, и по-настоящему им хочется только одного – чтобы все от них отстали.

На самом деле интерес хоть к чему-то есть у всех. Попало что-то в вашу нейронную сеть, его там опознали, и что-то вспыхнуло. Вот он, интерес. Другое дело, что иногда не удается удержать его достаточно долго, чтобы успеть перейти к действиям. Потому что не хватает мотивации.

Говорят, что интерес и мотивация – неразлучные близнецы. Где один, там и другой. Мотивация просыпается там, где появился интерес. Интерес удерживается там, где к нему подключается мотивация.



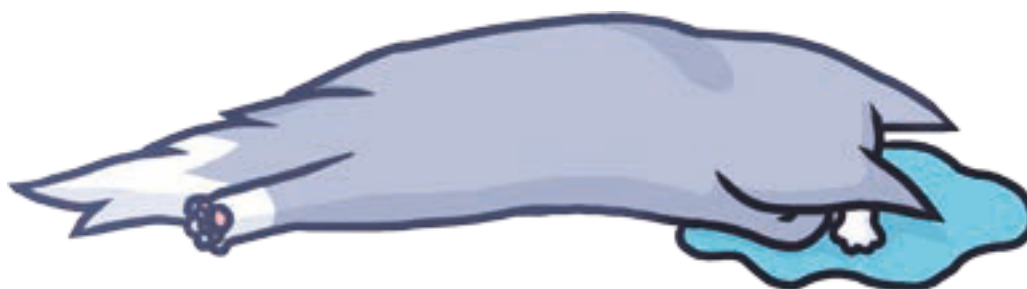
3. Что такое мотивация и где ее берут?

Мотивация – это движущая сила, которая заставляет нас что-то хотеть. Некоторые думают, что желание и мотивация – одно и то же. Но это не совсем так. Желание появляется, когда человек осознанно чего-то захотел (и в идеале предпринимает какие-то шаги, чтобы его получить). Мотивация же произошла от слова «мотив». Самое простое определение этого слова звучит так: «Мотив – это опредмеченная потребность». Это те обстоятельства, которые заставили нас чего-то захотеть.



Еще говорят, что мотивом называется то, что выступает смыслом деятельности. Так же Петр Успенский писал, что мотив – это когда очень хочется жить по-новому либо совсем невыносимо жить по-старому. То есть человека тяготит несостоятельность текущего положения, либо он ожидает чего-то желанного от потенциальных изменений.

Открываем словарь: мотивация бывает внешняя или внутренняя, положительная или отрицательная. И управляет ею положительное или отрицательное подкрепление. Психологи и ученые много спорят о том, какое из них «лучше». Зачастую негативное подкрепление очень эффективно – все мы знаем, как человек может научиться что-нибудь делать с первого раза, если его очень сильно напугать или сделать ему больно. Очень неприятных переживаний мы обычно избегаем, а учимся мы очень быстро часто «из-под палки». Но у этого вида «обучения» есть очень серьезный недостаток.



Один невролог как-то попытался объяснить мне механизм возникновения психической травмы у человека. Его метафора мне понравилась и показалась очень понятной. Представьте себе, что наш мозг в сотрудничестве с нашей психикой постоянно пытается защитить нас от всего плохого в жизни. Оградить от всех опасностей и перегрузок. Поэтому они вместе постоянно пишут какие-то программы и фильтры, через которые к нам поступает информация. Можно представлять их себе как защитные программы на компьютерах. Чтобы не перегружилась память, чтобы не запустились какие-то опасные сценарии, не открылись «дыры», через которые произойдет утечка энергии, их все время создают и пополняют. Наверное, все слышали теорию, что мы используем свой мозг только на 20 % от возможного. Что наш мозг на самом деле в состоянии вместить в себя и переработать гораздо больше информации. Но его якобы тормозят эти самые фильтры. Говорят, что если человек одним махом все поймет,

что только возможно понять, все узнает и осознает, он сойдет с ума. Мозг-то может вместить много информации, только наша психика может с нею не справиться! То же самое – с вещами, вызывающими сильные эмоции. Здоровая психика защищает нас от переживаний, которые нам слишком тяжело вынести.

Такие выводы ученые сделали потому, что они уже увидели этот механизм в действии, на примере отдельных трагедий. Как только что-то становится слишком тяжелым для психики, мозг убирает это куда-то подальше. Либо создает программу действий на случай беды, и она просто автоматически отрабатывается, когда надо.

Отсюда удивительная способность человека полностью забыть что-то страшное, что с ним случилось. Дети часто забывают, что их изнасиловали, или что они стали свидетелями страшного преступления, или им когда-то причинили сильную боль. Взрослые люди тоже могут полностью забывать эпизоды из жизни, если воспоминания о них представляют серьезную опасность для их существования. Так, например, солдаты забывают тяжелые бои, а пострадавшие не могут вспомнить пережитые аварии или нападения. Но полное забывание – это экстремальная мера, для самых тяжелых случаев.

Более легкие (но все же страшные) переживания мы помним, но мозг хорошо запоминает, что там было, что помогло, чем кончилось. Потом он создает программы, заставляя нас отрабатывать действия, которые быстрее всего выводят нас из зоны опасности. Столкнулся с похожей бедой – и, не успев даже подумать, начинаешь орать, бежать, драться, бросаться на землю. То, что система создает некую программу, которая в следующий раз в аналогичной ситуации должна нас спасти, – прекрасно. Проблематично то, что, во-первых, программа часто охватывает похожие, но не идентичные ситуации, а во-вторых, обстоятельства меняются, и такая реакция становится не только ненужной, но и вредной. Но мозг категоричен! Защитная программа делается недоступной нам, и пароль для доступа нам не выдают никогда. Мы не можем ее просто так отредактировать, а также не можем просто удалить. Если оно туда прописано, оно – там. Это, конечно, делается «нам на благо» – наверное, что-то внутри нас знает, что мы можем попробовать отредактировать эту программу, по каким-то нерациональным человеческим причинам. Но наш собственный ум нам не доверяет. Он знает, что человек – эмоционален и ненадежен, а иногда неадекватен, и поэтому в таких серьезных делах нельзя давать ему администраторских прав.

Мы живем в переплетении собственных психозащит, как с операционной системой, в которой мы можем работать над чем угодно, но при этом к системным файлам у нас доступа нет. Потому что редактирование оных может привести к обвалу всей системы. Из-за этого мы имеем кучу программ, которые очень сильно мешают нам работать, но отключить их невозможно. Например, ситуация давно изменилась, некоторые вещи уже перестали представлять для нас опасность, мы самостоятельно живем и принимаем решения, но все еще начинаем рыдать, услышав определенное высказывание. Или испытываем стресс в какой-то ситуации, которая казалась нам очень опасной, когда нам было пять лет, а сейчас это не имеет никакого значения, но система все еще реагирует.

К тому же еще действия, которые мы заучили на основании негативного переживания, часто отличаются своей жесткостью и радикальностью. Чтобы точно не промахнуться, чтобы не было никаких вариантов, при которых можно было бы пропустить удар, психика частенько все блокирует и полностью уходит в отказ. Так проще. То, что связано с неприятностями, записывается в ряды врагов, и все. Лучше это убрать совсем и не соваться. Так частенько возникают негибкие модели, вроде «Лучше я не буду есть совсем! Таких вещей (людей, мест, мероприятий) я полностью избегаю. Доверять тоже лучше не буду совсем больше никогда, тогда никто не сможет сделать мне больно». Эти методы часто работают, но в долгосрочной перспективе приносят вред. Это как «волков бояться – в лес не ходить», но только представьте, что в лесу растет множество всего, что вам нужно для жизни, а вы туда – ни ногой. Очень опасны и все

стратегии, построенные на представлении, что какая-то естественная часть нас – нам, вообще-то, враг!

В тех самых кабинетах у неврологов много занимаются вопросом, как избавиться от таких «прошитых навсегда в голове» рефлексов. Сделать это – очень непросто. Вернее, на самом деле, – почти невозможно. Однако существуют методы, как аккуратно обойти защиты и выбраться из таких тупиков, в которые мы отчасти сами себя загнали. Задача эта непростая, часто занимающая гораздо больше времени, чем прививание самого рефлекса. То есть травмировать человека можно легко и быстро, а потом научить реагировать на схожие ситуации спокойно и без истерик – трудно и долго. Об этом я подробнее напишу в одной из следующих глав.

Тем не менее негативная мотивация (особенно разнообразное запугивание авторитетными личностями) может принести человеку большую пользу! Главное – хорошо обдумывать каждое слово, когда используешь такое мощное оружие! Все мы знаем простые примеры вроде того, как человек не мог бросить курить, пока врач не сказал, что если он немедленно не бросит, его ждет очень серьезное заболевание. Как только становится известно, что наше бездействие может вскоре привести к тому, что мы станем прикованными к постели, потеряем руку, ногу, зрение, работу, семью, дом или еще что-то важное, как резко находятся и силы, и желание действовать. Не всегда, но часто.

Вот еще один хороший пример: в моем блоге, под очередным постом о тяжелых заболеваниях, читательница в комментариях рассказала свою историю. Она тоже тяжело заболела и слегла. Проллежала в постели год, под речи врачей, что, если бы она больше старалась, она могла бы снова научиться ходить и вообще вернуть себе способность многое делать сама. Пока она так лежала, ей приходилось надевать памперсы для взрослых, и в какой-то момент она поняла, что они – очень дорогие и серьезно подрывают бюджет семьи. Это было главным аргументом, чтобы попробовать встать и ходить самостоятельно, хотя бы до туалета. В результате она все восстановила, и теперь снова живет полной самостоятельной жизнью. Страшно, когда лечение съедает все ресурсы семьи, но здорово, что некоторых такой неприятный импульс смог подтолкнуть к столь решительным и эффективным действиям!

Но, повторяюсь, даже с такой «полезной» негативной мотивацией нужно быть осторожными. Например, можно так запугать человека тем, что у него вот-вот случится инфаркт, что он превратится в ипохондрика и вообще прекратит шевелиться. Курить-то он бросит, но и жить – тоже бросит заодно. Страшно же – врачи сами убедили его, что он смертельно болен! Раз так, любое движение может его убить! Либо негативное переживание может оказаться таким тяжелым для человека, что он вообще «уйдет в отказ». Не возьмется решать проблему, а решит, что все равно все потеряно – лучше тогда сразу просто лечь и ждать конца.

Про положительную мотивацию, или любимое всеми «положительное подкрепление», вроде все ясно: мы что-то делаем, чтобы получить за это плюшку! Будь то похвала от важного для нас человека, деньги, слава, внимание, всевозможные удовольствия. Но и здесь все не так просто! Иногда удовольствие, которое нам обещают за сделанное, не так привлекательно, как его расписывали. Иной раз не особо оно нам нужно и интересно. Очень часто это нужно всем, но только не нам! Также за положительным подкреплением зачастую прячут самую обычную торговлю, наспигованную манипуляциями и шантажом. И формулировать все запросы и здесь нужно очень аккуратно, иначе можно незаметно скатиться из обещаний в угрозы, из позитива в негатив или просто получить мотивы, которые на практике никого ни к чему не мотивируют. С положительным подкреплением есть своя проблема: к нему привыкают, и оно начинает хуже действовать. Все знают анекдот про гречку, которой в первый день радуются, как празднику, на второй – поменьше, на третий – уже не так уж и рады, а на пятый она надоела, невкусная, и лучше бы дали мяса. Потом, после нескольких голодных дней без гречки и вообще без всего, снова наступает «Уррра, гречка-а-а!». Но факт остается фактом – на фоне слишком хорошей жизни в какой-то момент жемчуг становится мелковат.

И еще одна проблема с мотивацией: многие люди приучены стесняться своих истинных мотивов! Возьмите самый яркий пример: крики о том, что «художник должен быть голодным» и хотеть денег настоящему художнику нельзя! Желание заработать своим творчеством на хлеб с маслом еще прощается. Но на Бентли и сумочку Шанель – ну, нет. Это уже признак того, что человек продал душу дьяволу, перешел на темную сторону, стал гадким капиталистом и теперь будет только помогать плодить зло на земле, подпитывая свои низкие желания! Наслушавшись такого, многие боятся признаться себе и другим, что да, они хотят зарабатывать кучу денег! Больше всего их стимулирует к работе хороший гонорар!

Задавленные комплексами, которые в семьях передаются по наследству из поколения в поколение, люди стесняются хотеть быть красивыми, знаменитыми, успешными, счастливыми. Я как-то была на презентации книги одного очень известного немецкого писателя, который рассказал, что он очень долго переживал, потому что поймал себя на том, что хочет быть именно знаменитым! Он хотел быть звездой! Чтобы его на улице узнавали, по телевизору показывали, в журналах про него писали. И чтобы на его мероприятия набиралось полные залы поклонников. В его семье именно таких людей было принято презирать, и он долго занимался «не тем», упустил некоторые шансы, прежде чем взялся воплощать свою мечту. Когда он сам себе разрешил делать первым делом то, что принесет славу и известность, он стал каждый день просыпаться и бросаться к письменному столу, как голодный зверь. Чтобы поскорее воплотить все свои свежие идеи, написать новую главу или составить план для новой передачи.

Так что положительная мотивация не потому положительная, что в ней встречается что-то формально положительное (например, «быть хорошим мальчиком»). Положительной мотивацией может быть и что-то негативное – если для кого-то это исполнение большого желания. К сожалению, иногда действительно «злодейство» может доставлять кому-то определенное удовольствие. Например, когда этот кто-то самоутверждается за чужой счет. Или ему очень хочется мести. Тогда слезы жертвы становятся для него положительным подкреплением. Довел успешно до слез один раз – хочется еще! Многие сейчас подумают, что это не про них. Чтобы получать радость от чужой боли, нужно быть отъявленным садистом. Но это не совсем так. Бывает, что самые обычные, добрые и отзывчивые люди не замечают, как для них становится радостью чужая проблема. Это происходит с ними в такие времена, когда им самим очень и очень трудно. Либо по отношению к ним совершается какая-то дикая несправедливость. Но такое тоже нужно замечать, и можно и нужно с этим работать, потому что подобные мотивы – не слишком хорошие, и результат от них может на минуточку порадовать, а в целом оказаться скорее вредным.



4. Уговорить или заставить?

Иногда трудно разобраться, где подкрепление является положительным, а где – отрицательным. Я как-то встретила простой ответ на этот вопрос: «Уговорить – положительное, заставить – отрицательное». Но на некоторых людей положительное подкрепление не действует вообще. Только запугивание и прессинг. И иногда от негативного подкрепления бывает огромная польза. Что, если человека заставляют (или он сам себя), через силу и слезы, тренироваться, чтобы разработать покалеченную ногу? При этом его всячески пугают, что, если этого не делать, он станет тяжелым инвалидом, никогда не сможет ходить. Ему трудно, неприятно, больно, поэтому он не хочет заниматься (хоть и понимает умом благородность цели). Сопровождается. Его заставляют. Я видела таких в кабинетах реабилитации: их привозят иногда и говорят, что они оттуда не выйдут, пока не позанимаются. Говорят, что некоторым пациентам помогает только такое: чтобы в один прекрасный момент кто-то наехал и заставил, очень грубо и запугивающе. Потом, когда все становится лучше, многие из них говорят тренерам спасибо и гордятся своей дисциплинированностью. Но для начала они рыдают, отворачиваются и пинают физиотерапевтов. А их заставляют.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.