

## Паника сканера

Сканеры постоянно чувствуют бег времени. Каждый раз при приближении дня рождения или Нового года они впадают в панику. Если спросить, в чем дело, они ответят: «Жизнь проходит, а я не нашел свое единственное дело! Мне страшно, что я никогда его не найду!»

Но с этим покончено, правда? Поскольку вы знаете, что *не созданы* для одного-единственного дела, больше нет причины паниковать. Вам довольно сказать себе: я сканер и всегда буду интересоваться множеством вещей. Вроде бы паника должна утихнуть?

Как бы не так. На самом деле, как только вы признаете, что необязательно выбирать единственный «правильный» путь и что критики просто не понимают вашей природы, как только поймете, что вольны следовать любому своему интересу, случится нечто очень интересное.

На передний план выйдут ваши *настоящие* страхи.

*Смогу ли я когда-нибудь реализовать то, что во мне заложено?*

*Смогу ли я оставить след в жизни?*

Я помню, как разревелась, когда кто-то сказал мне, что у каждого должно быть свое предназначение. «А у меня нет», — рыдала я. Я сидела посреди своих начатых и брошенных дел, и все это казалось мне бездарной тратой времени.

Ужас не раскрыть свой потенциал затмевает все другие страхи сканера. Сканер чувствует, что наделен способностями, но его влечет столько разных направлений, что до реальных достижений часто не доходит, их очень мало. Игра почти окончена, а он все еще на скамейке запасных — с годами эта картина вызывает все бóльшую панику.

Сканеры не драматизируют ситуацию. Невостребованный потенциал взывает, чтобы его реализовали. Сканер по натуре своей не может посвятить себя одной цели, а множество целей ставят его в тупик — он не знает, как с этим справляться, и существует реальная опасность, что жизнь пройдет бесплодно.

Но больше не нужно метаться в поисках выхода. У вас в руках руководство. И вы на пути к тому, чтобы привести в действие свой потенциал.

Первые два урока уже пройдены. Во-первых, вы осознали, что являетесь сканером, и во-вторых, знаете теперь о «наградах» и «длительности интереса», которые определяют ваше поведение. Приступаем к следующему уроку: рассмотрим проблемы сканера, связанные со временем.

## Сканер и время

В своих предыдущих книгах я обсуждала проблему, которую назвала «лихорадка времени» — состояние ума, часто встречающееся у сканеров. Время при этом воспринимается только как текущий момент — «завтра» для них не существует. Отсюда гипертрофированная уверенность сканера в том, что, если сию минуту не приступить к делу, которое его влечет, — возможность будет упущена навсегда. Но обычно в поле зрения попадает намного больше заманчивых вещей, чем сканер может сразу осилить, поэтому «лихорадка времени» порождает панику.

Паническое состояние лишает способности увидеть выход. Воображение начинает рисовать массу препятствий, и сканер очередной раз утверждает в мысли: мечты о реализации всех его планов безнадежны. В этом и есть тайный ключ к панике.

Советовать человеку воспользоваться силой воли или разумом, чтобы «просто успокоиться», — бесполезно. Страх — примитивный и мощный защитный механизм, заложенный природой, и контролировать его нелегко.

Как бороться с внутренним смятением? Единственный надежный способ, который мне удалось найти, — уменьшить опасность, вызывающую паническое состояние. Давайте займемся этим.

### **Смогу ли я оставить след в этой жизни?**

На одном из моих семинаров женщина-сканер призналась: «Я только любительница во всем, и больше ничего. И навсегда такой останусь. В исторических книгах упоминают лишь великих мастеров и высоких профессионалов — о таких, как я, там не пишут».

Она ошибается. Многие знаменитые люди являлись сканерами. Но парадокс в другом: самые знаменитые были одновременно и любителями, и профессионалами.

### **Про Аристотеля**

Если бы вы интересовались философией, логикой, физикой, врачеванием, астрономией, прорицаниями, зоологией, театром и поэзией, а заодно жили бы в Древней Греции, никто не называл бы вас дилетантом. Вас называли бы Аристотелем.

Аристотель не только обошелся без выбора главной «специальности», но еще и исследовал предметы, которые до него не изучал никто. И преподавал эти науки без всяких дипломов, потому что не существовало никого, кто мог бы их выдать.

Аристотелю наверняка понравился бы сканер вроде вас. Говорили, что он читал два вида лекций: утренние — с более детальным обсуждением, для узкого круга избранных учеников, и вечерние — для широкой публики, которая просто любила узнавать новое. (Вы на какую пошли бы? Я — точно на обе.)

Если бы вы родились в Америке XVIII века, имели с дюжину интересов, переключались с науки на бизнес, с бизнеса на музыку, философию и политику, никто не называл бы вас человеком нерешительным и разбрасывающимся. Вас называли бы Бенджамином Франклином. Ему принадлежит афоризм, который вызывает панику в душе каждого сканера:

Если вы не хотите быть забытым сразу после смерти, то либо пишите что-нибудь достойное прочтения, либо совершайте дела, достойные того, чтобы о них писали.

И Аристотель, и Франклин делали это — и человечество помнит о них. Но благодарные потомки не учитывают, что оба великих человека были любителями. У них не было никаких документов и дипломов, которые сегодня обеспечивали бы им уважение или хотя бы помогали получить работу. Все потому, что в современной культуре начисто забыто, какие значения имеет понятие «любитель». *Любитель*, согласно словарю, — это тот, кто:

- 1) *делает что-либо для удовольствия, а не за плату;*
- 2) *обладает ограниченным знанием или умением в каком-то деле;*
- 3) *любит что-то или сильно интересуется чем-то;*
- 4) *ценит и хочет постичь множество различных вещей, но не может выбрать одну специальную область, — иначе говоря, сканер.*

Ладно, четвертый пункт тут мой, надеюсь, именно так будет выглядеть словарная статья в то прекрасное время, когда мы восстановим заслуженно высокий статус понятия «любитель».

Но мы живем явно не в Древней Греции и не в Америке Бенджамина Франклина. Нам трудно снискать не только уважение в обществе, но и понимание в собственных семьях. Возможно, дела у вас обстоят так же, как у одного сканера, написавшего мне:

Как же долго надо мной все смеялись, как долго меня дразнили! Все, что мне хочется, — суметь придерживаться одного дела, пока меня начнут хоть сколько-то уважать.

Приятно, конечно, обрести чувство свободы, заниматься тем, что влечет, и не ощущать при этом никакой вины. Однако Аристотеля, которому вы наверняка пришлось бы по душе, рядом нет, и он не поможет избавиться от давно отравляющего существование чувства, что вы неудачник. А может ли что-нибудь изменить взгляд вашей семьи на вашу жизнь?

Это зависит от того, что ваши близкие считают «успехом в жизни».

В семье Розмари главной ценностью считалось «быть лучшим». Заработать признание. Хорошо выглядеть в глазах соседей.

— Что-то побуждало вас стать фотожурналистом? — спросила я.

— Я сделала это ради признания и похвал, — ответила Розмари.

— Правда? — удивилась я.

И вот что она рассказала:

Понимаете, за обедом в нашей семье говорят только о тех, кто добился успеха. Важны не деньги, а всяческие достижения, награды, призы. Мои близкие хотят отличаться от всех, поэтому восхищаются не инвестиционными банкирами, а выдающимися художниками и учеными. Даже собак бордер-колли мой отец держал только для этого — чтобы они получали призы,

причем не за внешность, а за выучку и умения. Опять же достижения, как и у людей. Все, чтобы произвести впечатление на окружающих. Плевать на счастье, главное — быть лучшим.

У любого человека сложившееся в семье понимание успеха может совершенно не совпадать с его личными ценностями. Для людей талантливых такой конфликт особенно сложен, а у сканеров сложность к тому же умножается на каждое их дарование.

## Всего так много — как успеть все, что я хочу?!

Никак не могу приняться за что-нибудь, боюсь, так и умру, ничего не сделаю. Когда я размышляю об этом, чувствую себя просто омерзительно. Но выхода вообще не вижу — не представляю, как измениться. Я столько раз пытался — ничего так и не вышло!

Мне очень важно, чтобы вы осознали: от принятых вами решений не зависит вопрос жизни или смерти. Вам не нужно отказываться ни от чего, что вы хотели бы сделать. Когда паника немного отступит, вы поймете, что времени хватит на все.

Вы поймете, что не станете неудачником, не будете плестись позади всех, а напротив — успеете многое воплотить в жизнь благодаря своим разнообразным талантам. Ваш голос будет услышан.

Можно даже стать богатым и знаменитым, если стремиться именно к этому.

Заниматься всем, что вы любите, гораздо легче, чем вам представляется. В это трудно поверить, потому что паника

воздвигает на пути к мечтам препятствия, кажущиеся непреодолимыми. Однако при ближайшем рассмотрении выясняется, что большинство препятствий присутствуют *лишь в воображении сканера* — в реальной жизни их не существует.

## Главные препятствия для паникующего сканера

Вы постоянно прислушиваетесь к ходу времени, но не можете заставить себя взяться за дело. В чем причина?

- 1. Вы боитесь критиков.** Вам кажется, что за вами наблюдают, и потому пытаетесь делать все идеально. Но что бы вы ни делали, получается, на ваш взгляд, недостаточно хорошо — вы бросаете начатое и принимаетесь за что-то другое. При этом чувствуете, что напрасно тратите драгоценное время.
- 2. Ваш список дел называется «Сами видите, что это невозможно».** Перечень того, что вы собираетесь сделать, включает все, кроме разве что «позавтракать» и «почесать макушку». В нем так много страниц, что вы никогда не доберетесь до того, чем действительно хотите заняться.
- 3. Вы неосмотрительно задумали слишком большой проект.** Подразумевается, что для него потребуются серьезный бизнес-план, две докторские степени, огромный кредит в банке и тридцать шесть часов в сутках, чтобы заниматься маркетингом, продажами, бухгалтерией, производством, публикациями и, при необходимости, покраской стен, — и все это нужно сделать в одиночку.
- 4. Вы чувствуете, что у вас нет права делать то, что вздумается.** Нет права заниматься тем, что приносит вам радость. Вам нужно думать о других, а не о себе.

- 5. Вы думаете, что проблема в вас.** В вашем характере отсутствует что-то необходимое. Или вы не прикладываете должных усилий. Что-то в этом духе.
- 6. Вы разрываетесь между своими интересами.** Невозможно решить, что выбрать. Вы отчаянно ищете знак, который подскажет, с чего хотя бы начать.

Если вы кивали, читая мой список, значит, вы сами подпитываете свою панику — как сухие дрова питают огонь. Давайте посмотрим, как избавиться от каждого из этих препятствий и перейти к действиям.

### 1. Перфекционистам нужно признать источник своего внутреннего конфликта

Сканеры слишком часто говорят: «Я сам себе злейший враг». Будьте честны. Вы работаете не по собственным высоким стандартам, вы работаете ради чьего-то одобрения. Это могут быть родители, ваш преподаватель английского в старших классах, ваш начальник — и даже не в меру любопытный сосед. Не исключено, что это голос из прошлого. Найди перфекциониста — неподалеку всегда обнаружишь критика. Можно потратить даром жизнь, пытаясь соответствовать чьим-то стандартам, а для этого кого-то вы недостаточно хороши всего лишь потому, что он вас в принципе не понимает. Как быть в такой ситуации? В последующих главах я дам несколько практических советов, а пока просто осознайте, что в действительности стоит за параличом, вызванным перфекционизмом.

### 2. Вычеркните часть дел из списка «Сами видите, что это невозможно»

Вероятно, пусть и безотчетно, но вы постоянно пытаетесь доказать, что не можете заниматься всем, чем захотите. Если список чересчур длинный, проверьте, не напихали ли вы

туда лишнего, чтобы убедить себя, что все безнадежно, оправдать свое отчаяние и оставаться в ступоре. Один участник семинара жаловался: «Мне никогда не удастся заняться всем, чем хочется. Я хочу заниматься плаванием и бегом, хочу играть на гитаре. А еще хочу изучать иностранный язык, и ботаника меня страшно увлекает, но на жизнь тоже надо зарабатывать».

Однако многие люди делают все это и даже больше, и им в голову не приходит занести это в списки. Ваш же список невыполнимых дел кричит: «У меня никогда не будет шанса заниматься тем, чем хочу! Все безнадежно!»

### **3. Масштаб огромного проекта можно сократить, чтобы он вписался в реальность. Оставьте только то, что любите делать больше всего**

Когда мы обдумываем то, что хотим совершить, план часто настолько разрастается, что действительно становится невыполнимым. В таком случае сокращайте и сокращайте его, пока не останется только то, что нравится вам больше всего, а потом ищите способ воплотить эту облегченную версию. Если в окончательном варианте сохранена сердцевина проекта, выполнив его, вы получите удовлетворение.

Например, Синди хочет, помимо прочего, вновь заняться подзабытым библейским греческим языком, чтобы перевести старую книгу на английский. Но у нее нет времени, а проект огромен. Может уйти и десяток лет.

Как не превратить мечту в неподъемное предприятие? Средоточием замысла была радость, которую Синди получит, передав перевод своему церковному приходу. Мы с ней перебрали все возможности и остановились вот на чем. Она выберет важный фрагмент, сядет со словарем и за неделю-другую подготовит вдохновляющий текст для церковной рассылки. И приступить можно прямо сейчас.

#### 4. Делать то, что вы любите, — не привилегия, а обязанность

А разве не эгоистично — делать, что любишь? Для обычного человека в порядке вещей иметь какое-то хобби, но, если вы сканер, этого вам будет мало. Хочется и освоить музыкальный инструмент, и сходить на мастер-класс по ведению переговоров, и провести выходные в Дании, а следующие — в Ирландии, и научиться танцевать степ и еще, и еще, и еще! Неужели такое позволительно?

Если вы занимаетесь всем перечисленным вместо того, чтобы работать, если повесили на кого-то груз своего содержания, не несете свою часть забот или не выполняете законных обязательств, — тогда, конечно, непозволительно. Правда, будь вы так безответственны, то вряд ли мучились бы вопросом, что позволительно, а что нет. А по сути — отказывая себе в праве делать то, что вас радует, вы, возможно, лишаете других шанса на счастье, и вот это непозволительно.

Если вы выполняете свои обязанности, то эгоизмом с вашей стороны будет как раз не делать то, что доставляет вам радость, не реализовывать свой талант. Вы видите то, чего не видят другие. Таланты оказывают влияние на жизнь каждого из нас. И вы должны — должны всем нам — использовать свои дарования.

#### 5. Если бы вы могли сделать все «правильно», то сделали бы

«Если бы я только мог придерживаться одного курса, вся бесполовщина ушла бы из моей жизни. Если бы я так не боялся поражений, у меня все было бы в порядке. Если бы я перестал колебаться и ринулся в дело, все проблемы уже были бы решены». *Но неужели вы не понимаете, что будь вы в состоянии это сделать, то давно сделали бы?*

Даже если вы не согласны, поймите: такие стенания — путь в никуда. Вы можете терзать себя бесконечно и безрезультатно.

Запишите и пришпильте на самом видном месте — хоть на зеркало в ванной, чтобы видеть всякий раз, как чистите зубы, — слова индийского монаха-отшельника Кирпала Венанди: «Каждый раз, когда ты осуждаешь себя, ты разбиваешь себе сердце». И вы знаете, что он прав.

Но как прекратить самобичевание и двинуться вперед? Хороший вопрос. Есть фокус, который отлично работает. Скажите себе однажды, когда станет слишком жалко себя:

*Иди, наконец, и провались с треском...*

Да, именно так. Я не шучу.

Когда я училась в школе, кто-то написал мелом на асфальте: «Сэкономь себе время — завали учебу сейчас!» Тогда мы изо всех сил старались ничего не завалить, сейчас же (пусть в это трудно поверить) потерпеть неудачу — не такая уж плохая идея. В конце концов, если вы застопорились и все равно топчетесь на месте — что вам терять?

Не рискуйте серьезно, не сжигайте мостов, но возьмитесь за что-то, чего вам хочется, и если не преуспеете — что тут страшного? Иногда неудача — лучшее лекарство от стресса! Пишите книгу, которую задумали, или попробуйте создать безумный проект века — и пускай вы сядете в лужу. *Не начав действовать, вы в любом случае потерпите неудачу.* А неудач мы все чересчур боимся.

Дарю отличный рецепт провала: выберите любой свой замысел, можно самый сложный — а те, которые полегче, оставьте на потом, когда будет настроение добиться успеха. Теперь все, что вам нужно, — работать спустя рукава, не прикладывая особых стараний. Если хотите, можете поначалу выкладываться, но потом, в финале, вместо ударных усилий просто ничего не делайте. А дальше, когда вы окончательно провалились на глазах у своих критиков (не представляете, как мне хочется, чтобы именно

так и случилось!), *вовсю бравируйте своей неудачей*. Поднимите бокал за праздничным столом и провозгласите: «Итак, меня постиг крах. Какой же я неудачник!» — голос должен дрожать от переполняющего вас счастья. Расписывайте все подробнейшим образом, чтобы хулители мечтали об одном: когда вы, наконец, заткнетесь. А вы сияйте — будто это самый приятный момент в вашей жизни. Недоброжелатели будут бурчать, что вы спятили, но *на самом деле вы их обезоружили*. Если они выпустят еще несколько критических залпов, соглашайтесь с энтузиазмом и снова превозносите свое поражение. Удастся все сделать правильно — провал сильно изменит взгляд на многое. И еще это забавно. Может даже случиться, что страх неудач пропадет навсегда!

## 6. Нет никакой разницы, с чего начинать

Как только с боязнью осуждения будет покончено, выберите задачу, с которой начнете, — ближайшую, или самую легкую, или самую привлекательную — в общем, любую. Или сразу несколько, если так лучше работается. Не имеет значения. *Ведь вы все равно собираетесь все это сделать*.

Каким образом? Вам поможет лучший друг паникующего сканера. Напоминаю: это — календарь.

## Настенный календарь-постер

Ничто так не лечит «лихорадку времени» и вызванную ею панику, как обычный настенный календарь. Лучше, если он будет достаточно велик, чтобы отражать все, что вы надеетесь сделать в ближайшие несколько лет. Когда на стене перед вами постоянное напоминание о возможностях, ваша паника сама от вас сбежит.

Вы можете его сделать самостоятельно. Возьмите большой лист бумаги (или склейте его из обычных стандартных

листов) и разделите маркером на шесть квадратов — по одному на каждый год из последующих шести. Почему шесть? Потому что неплохо знать, что у вас есть свобода маневра и целых шесть лет. Меньший срок будет создавать ощущение тревоги из-за нехватки времени, будто вас торопят. Большой период сложно охватить мысленно. А шесть лет — то, что надо для сканера.

Надпишите год в каждом квадрате, начиная с текущего. Держите под рукой набор ярких широких маркеров — они пригодятся, когда посетят отличные мысли.

Теперь встаньте перед календарем и подумайте о каждом проекте, которым вы действительно сильно хотите заняться (не обо всех, а о тех, что придут в голову!). Прикиньте, что можно сделать в ближайшее время, а что подождет. Для каждого проекта выделите маркер своего цвета и нарисуйте полосу на календаре — в том периоде, когда вы рассчитываете это осуществить. Например, яркая алая линия, прочерченная через следующую осень, — ваша поездка в Рим; синяя линия — курс по рисованию, который вы хотите пройти.

Это только первые прикидки, ничто не высечено на скрижалях — вы наверняка будете постоянно вносить поправки. Но нужно уже заняться чем-то реальным, и календарь — самый простой и эффективный способ напомнить, что никто не отнимет у вас возможность заниматься тем, что вы любите.

Повесьте его там, где он всегда будет на виду. Вот, собственно, все, что нужно сделать. Велика вероятность, что вы сразу ощутите удивительное спокойствие, потому что все, что вы любите, запланировано и ждет вас.

Вместо метаний в пустоте вы ступили на твердую почву, причем на тропу, ведущую в нужном направлении, и все это благодаря самодельному календарю. Это действенное средство против сканерской паники, в любой момент вы можете охватить взглядом ближайшие годы.

Вот выдержка из письма, которое я недавно получила.

Как только я внес все проекты в календарь и выбрал первые, которыми начну заниматься, я физически почувствовал облегчение — исчез давящий груз и стало проще мыслить. Возбужденному внутреннему голосу, изводившему меня раньше, я могу теперь сказать: это может подождать, а вот этим я займусь прямо сейчас.

Чтобы воплотить замысел в жизнь, вам требуется структура. То есть планирование, составление расписания и необходимость отчитываться. Без структуры мы теряем направление и не знаем, где находимся. Если вы научитесь расставлять приоритеты и выстраивать проекты в определенном порядке, если разовьете чувство начала и окончания работы и если большой красивый календарь будет у вас постоянно перед глазами — растерянность испарится и сделать первый шаг станет легче.

Вы можете выполнять задуманное последовательно, одно за другим, или поочередно день за днем делать какую-то часть каждого проекта. Нужно всего лишь выловить свои идеи из стратосферы и разместить их в ежедневной жизни рядом с другими обычными делами, такими как завтрак, проверка почты, прогулка с собакой. Возможно, это кажется очевидным, но в состоянии паники очевидное далеко не всегда приходит на ум.

Вот как написал об этом один сканер:

Дорогая Барбара,

Решил отчитаться, как применил ваш совет выбрать два или три проекта и сконцентрироваться на них. Знаю, это звучит глупо, даже по-идиотски, но я до сих пор никогда не задумывался, что можно взять два-три дела и заниматься только ими.

Почему-то всегда представлялось, что я должен делать все сразу и прямо сейчас! А предложенное вами простое решение меня освободило! Особенно полезно это оказалось для организации «свободного» времени. Я знаю, на чем сосредоточиться, и работаю с такой энергией и воодушевлением, как никогда раньше.

Ну как, появляется ли свет в конце туннеля? Паника начинает уходить? Надеюсь, что так.

Избавившись от паники, вы высвободите энергию и направите ее туда, куда захочет ваш творческий дух, а с четкой структурой сможете один за другим воплотить все свои проекты.

## Захватывающее дух светлое будущее

В следующих главах я расскажу, как создать собственную работающую структуру, распланировать время и организовать систему отчетов. Кроме того, вас ждут полезные советы, приемы и инструменты для сканера. Про настенный календарь вы уже знаете, а сейчас предлагаю вам еще один инструмент.

## Стикеры

Если что-то из прочитанного сейчас помогло утихомирить панику, выпишите это на стикеры и наклейте их повсюду: на стены, зеркала, холодильник, двери, на монитор компьютера, в свой рабочий ежедневник. Пусть ваш взгляд всегда падает на какой-нибудь стикер — это успокоит, когда паника начнет закрадываться в вашу сканерскую душу.

Может показаться, что дневник, календарь и стикеры — не слишком впечатляющий набор инструментов, но они зададут хороший старт. Для сканера очень важно наглядное подтверждение, что времени хватит на все, чем хочется заняться. Даже напоминание, что достижение цели — всего лишь цепь последовательных шагов, превращает бездействие в действие. Поэтому не стоит недооценивать влияние таких простых вещей на подсознание.

Едва паника утихнет и вы приметесь за работу, вас покинет страх, что жизнь проходит мимо.

Куда вы направитесь? Когда вы поглощены тем, что вам нравится, правильный путь откроется сам.