

Марк Макгиннесс

Несмотря ни на что

Как преодолеть страх, неприятие
и критику на пути к своей мечте



Mark McGuinness

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Эту книгу хорошо дополняют:

Жизнь на полной мощности!

Джим Лоэр и Тони Шварц

Психология личной эффективности

Нейл Фьоре

Муза, где твои крылья?

Яна Франк

Mark McGuinness

resilience

FACING DOWN REJECTION & CRITICISM ON THE ROAD TO SUCCESS

**Lateral
Action**

LATERAL ACTION BOOKS

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Марк Макгиннесс

Несмотря ни на что

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ, НЕПРИЯТИЕ И КРИТИКУ НА ПУТИ К СВОЕЙ МЕЧТЕ

Перевод с английского Василия Горохова

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 316.485.6
ББК 88.915
М15

Издано с разрешения автора.
На русском языке публикуется впервые

Макгиннесс, М.

М15 Несмотря ни на что. Как преодолеть страх, неприятие и критику на пути к своей мечте / Марк Макгиннесс ; пер. с англ. Василия Горохова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 256 с.

ISBN 978-5-91657-995-6

Если вы хотите добиться в жизни чего-то действительно стоящего, вам придется научиться справляться с критикой и неприятием окружающих. Если вы творческий человек, ваша работа будет многократно отклоняться редакторами, кураторами и другими привратниками всех мастей. Если вы предприниматель, вы столкнетесь с отказами со стороны потенциальных клиентов, партнеров и инвесторов. Если вы ищете работу своей мечты, вы получите свою долю отказных писем.

Отторжение и критика могут попросту украсть у вас мечту. Чтобы этого не произошло, вам нужно развить в себе стойкость — способность побеждать неприятие и критику, восстанавливаться после неудач и оставаться верным своей мечте вопреки всем обстоятельствам.

УДК 316.485.6
ББК 88.915

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

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»



© Mark McGuinness, 2012-13
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-995-6

Оглавление

Введение	9
Стойкость	
Глава 1. Стражи врат	16
Глава 2. Чем выше мечта, тем сильнее страх	19
Глава 3. Почему неприятие и критика столь болезненны?	24
Глава 4. Пусть мечта станет тем, за что стоит умереть	31
Глава 5. Зачем быть устойчивым	37
Глава 6. Простой, но действенный способ развить в себе стойкость	40
Неприятие	
Глава 7. Поначалу вас отвергают	48
Глава 8. Неприятие — это нормально	50
Глава 9. Выработайте привычку	55
Глава 10. Уходите от удара	58
Глава 11. Валяются только свиньи	61
Глава 12. Семь надежных способов усугубить неприятие	63
Глава 13. Не думайте о черном ящике	71
Глава 14. Вы всё еще в игре?	75
Глава 15. Стоит ли игра свеч?	78
Глава 16. Вы будете смеяться	81
Глава 17. Найдите свое племя	83
Глава 18. Избегая прошлых ошибок	87
Глава 19. Поиграйте с числами	95
Глава 20. Увеличьте свои шансы	99
Глава 21. День, когда я склонил чашу весов на свою сторону ..	104
Глава 22. Сделайте неприятие неуместным	106
Критика	
Глава 23. Осмейтесь быть лучшим	118
Глава 24. Бывает ли критика конструктивной?	119

Глава 25. Почему мы воспринимаем критику неадекватно . . .	127
Глава 26. Как превратить критику в кризис	130
Глава 27. Посмотрите со стороны	134
Глава 28. Когда игнорировать критику.	138
Глава 29. Что они о себе возомнили?.	142
Глава 30. Ваш самый суровый критик.	147
Глава 31. Почему внутренний критик может стать лучшим другом.	150
Глава 32. Восемь способов отточить навык критического мышления	156
Глава 33. Критерии (часть первая). В какую игру вы играете? . . .	163
Глава 34. Критерии (часть вторая). Насколько вы хороши? . . .	168
Глава 35. Ваша душа, ваше эго, ваша репутация	175
Глава 36. Когда критик переходит на личности	181
Глава 37. Что делать с некомпетентной критикой	186

Успех

Глава 38. Как выглядит ваш успех?	196
Глава 39. Насколько вы хотите успеха?.	201
Глава 40. Боязнь успеха.	204
Глава 41. Нет, вам не понадобится уверенность в себе.	210
Глава 42. Создайте импульс.	214
Глава 43. «А вы счастливчик!»	219
Глава 44. Что делать с похвалой	221
Глава 45. Будьте добры	224
Глава 46. Счастливы, наконец?	226
Глава 47. Восхищаться трудностями.	230
Глава 48. Прыгайте не глядя	232

Что теперь?

Глава 49. Время начать	236
Глава 50. Напишите, как у вас дела	238
Благодарности	239
Об авторе.	240

Введение

Научитесь достигать успеха вопреки обстоятельствам

Эта книга научит вас, как развить в себе гибкость*, необходимую, чтобы справиться с неприятием и критикой и достичь успеха на выбранном пути.

Если вы хотите совершить нечто оригинальное и добиться результатов, рано или поздно вы столкнетесь с критикой и отторжением.

Возможно, вы художник и хотите показать, как видите мир.

Может быть, вы актер и каждый вечер обнажаете душу перед публикой.

А может, предприниматель, чьи труды оценивает рынок.

Или спортсмен, сражающийся с безжалостными соперниками.

Или простой работник, стремящийся сделать блестящую карьеру.

А может быть, вы боретесь с враждебностью и безразличием, чтобы сделать мир лучше?

Какой бы путь вы ни избрали, две вещи неизменны:

1. Вы будете пытаться использовать все возможности, и вас отвергнут. И так много раз.
2. Когда вы достигнете успеха и продемонстрируете результаты публике, вас будут критиковать — иногда справедливо, иногда нет, а порой даже и со злостью.

* Английское слово *resilience*, употребленное здесь и вынесенное автором в заглавие этой книги, имеет множество значений в русском языке. Среди них упругость, эластичность, гибкость, стойкость, способность быстро восстанавливаться (физически и душевно), устойчивость к внешним воздействиям, а также сугубо научные значения из области физики. В каждом случае в переводе употреблен соответствующий контексту синоним. *Прим. ред.*

Из-за страха перед неприятием и критикой у вас, как и у многих других, появится желание отложить дело на потом или уклониться от движения вперед. Это естественно, но такой подход не приведет к цели.

Если вы серьезно настроены воплотить свои мечты в реальность, в какой-то момент вам придется столкнуться с критикой и неприятием, найти способ справиться с ними и продолжить движение вперед несмотря ни на что. Вам придется стать **устойчивым** к внешним воздействиям, научиться использовать поражения, разочарования и враждебность как стартовую площадку для движения вперед. Моя книга этому и учит.

Основываясь на собственном опыте (а я помогаю сотням людей достигать цели, невзирая на неприятие и критику), я дам вам советы, которые считаю наиболее эффективными и безопасными.

Шаг за шагом я проведу вас к осознанию истинной природы неприятия и критики и дам инструменты, с помощью которых вы научитесь быстро восстанавливаться.

Я также покажу скрытые ловушки на пути к успеху: их можно научиться обходить, достигая воистину достойных целей.

Советую сначала пробежать книгу глазами, концентрируя внимание на первом разделе каждой главы. Так вы познакомитесь с самыми важными идеями и получите представление о территории, по которой пойдете, о поджидающих вас препятствиях и способах преодолеть их.

Для некоторых этого достаточно. Вы с радостью воспримете идеи, разовьете их и примените по-своему.

Бегло ознакомившись с содержанием, вернитесь к главам, посвященным беспокоящим вас проблемам, и прочитайте рубрики под названием «Ваши следующие шаги». В них вы найдете советы, как действовать в конкретных ситуациях.

Скорее всего, вам не понадобятся все рекомендации. Однако они здесь, чтобы в случае необходимости быть под рукой на каждом этапе вашего пути.

В любом случае, **хоть как-нибудь примените** идеи этой книги. Если ничего не делать или поступать как раньше, результат останется прежним.

Если вы столкнулись с проблемой, застряли или просто боитесь, то лучший способ сдвинуться с мертвой точки — попробовать что-то новое и посмотреть, что получится.

Почему я должен был написать эту книгу

Идея этой книги давно витала в воздухе.

С середины девяностых я занимаюсь с людьми, имеющими большие замыслы и мечту их воплотить. Многие из них — художники или представители творческих профессий. Другие — предприниматели и нестандартно мыслящие люди из самых разных сфер.

Работа коуча — логичное продолжение психотерапевтической практики. Я заметил, что определенная часть клиентов на самом деле не нуждается в терапии: они пытаются сделать что-то по-своему, а мир ставит на их пути препятствия, и вот они борются с психологическим и эмоциональным давлением. Я сам прозаик и поэт, и мне легче работать с такими клиентами. Я и решил организовать профессиональную консультационную помощь творческим людям.

С 2012 г. я тренирую клиентов со всего света, координирую часовые пояса и провожу занятия с помощью веб-камеры. По электронной почте я предложил слушателям бесплатный курс творческого построения карьеры — The Creative Pathfinder* (www.lateralaction.com/pathfinder). Записалось более восьми тысяч человек. Каждую неделю занятия посвящались разным темам: креативному мышлению, планированию рабочего времени, работе в сети, маркетингу, управлению денежными средствами, мотивации и навыкам общения.

* Букв. «творческий исследователь». Имеется в виду «творческий путь».
Прим. ред.

Курс занял двадцать шесть недель. В конце я задал участникам вопрос:

«Какие три лекции оказались для вас самыми полезными?»

Ответ меня удивил. Самой популярной оказалась та, которую я добавил последней: **«Что делать с неприятием и критикой»**.

Лекция не просто оказалась самой популярной. Слушатели писали, что на основе этого занятия я должен написать отдельную книгу.

Когда я увидел эти отзывы, то понял две вещи.

Во-первых, чаще всего за шестнадцать лет практики я помогал клиентам справляться как раз с неприятием и критикой. Но никогда не воспринимал это как отдельную тему — всего лишь как рабочий момент.

Поэтому, прочтя ответы слушателей, я почувствовал, что заглянул в волшебный шар: из ниоткуда передо мной как бы возникла картинка.

Во-вторых, мне пришло в голову, что я и впрямь могу написать такую книгу. Мне есть что сказать на эту тему! Прежде всего, будучи независимым коучем, лектором и писателем, я сам сталкивался с неприятием и критикой. С другой стороны, проработав тысячи часов с клиентами, имеющими те же проблемы, я определил общие моменты — и решения. Я снова и снова слышал одно и то же, и ответы мои повторялись.

Если вы врач или коуч, то рано или поздно ваш опыт подвергается «естественному отбору». Сначала вы пробуете разные подходы и экспериментируете с методиками. Некоторые хороши, другие не очень. Вы хотите результата, поэтому начинаете следовать наиболее эффективным, а остальные откладываете в сторону. Со временем в вашем арсенале остаются лишь самые полезные методы, советы, вопросы и примеры — тем более отточенные и развитые, чем больше клиентов проходит через ваш кабинет.

Когда я увидел, сколько людей просят написать книгу о неприятии и критике, то понял: я должен быть откровенен. Необходимо собрать самые полезные идеи, примеры и методики из собственного опыта и практики коуча. Так я и поступил.

Работая над книгой, я представлял, что рядом со мной сидит человек и мы беседуем один на один. Мой собеседник о многом мечтает и чувствует в себе огромные силы. Он понимает, что должен идти вперед, хотя окружающие его не принимают, осуждают и критикуют. Но он хочет достичь своей цели. Его будоражит перспектива реализации своих амбиций, и... в глубине души он немного боится.

Он похож на вас.

В этой книге вы найдете самые эффективные идеи и методики, которые я использовал и рекомендовал сотням клиентов. Применяя их, вы преодолеете неприятие и критику и достигнете потрясающих результатов.

Некоторые из своих методик я почерпнул из научных исследований, другие — из общения с другими людьми, но среди них нет ни одной теоретической. Эти идеи были проверены в полевых условиях — на моем собственном опыте и на опыте моих клиентов. Это реальные способы решить реальные проблемы.

Вот мои обязательства: я собрал лучшие советы для решения проблем с неприятием и критикой на пути к успеху. Ваши обязательства — если мы заключим договор — принять их, поэкспериментировать с ними, попробовать новые подходы к вашим проблемам и посмотреть, приблизят ли они вас к цели.

Договорились?

Стойкость

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Глава 1

Стражи врат

Над древним японским городом Киото высится гора. На ней стоит буддийский храм Киёмидзу-дэра. Этот огромный комплекс был построен в 772 г. из дерева, без единого гвоздя.

Вы идете к главному входу среди лавочек с веерами, фарфором, кимоно и другими сувенирами. Рядом с воротами — фонтан. Посетители должны совершить очищение, вымыв руки. Вода бьет из пасти небольшого металлического дракона.

Каменные ступени ведут к надвратной башне. Она производит впечатление: балки выкрашены в ярко-оранжевый цвет, края крыши приподняты, обнажая резную изнанку — как пластинки под шляпкой гриба. Залюбовавшись, можно пройти через ворота, не заметив двух стражей, внимательно следящих, как вы приближаетесь.

Но оглянитесь по сторонам — и увидите зеленые деревянные решетки, за которыми скрываются углубления, будто для часовых. Заглянув за любую из них, вы встретитесь взглядом с демоном.

Это статуи *нио* — традиционных стражей Будды. Слева стоит Мисяку Конго, изрекающий слог «а», который соответствует западной «альфе» — рождению. Справа — Нараэн Конго, произносящий «ун» («омега» — смерть). Врата открыты, но чтобы попасть в храм, вы должны пройти между статуями.

Дзен-буддийский священник Стив Хейген считает, что нио олицетворяют парадокс и замешательство: их искатели духовного пути должны преодолеть, чтобы постичь истину. Мифолог Джозеф Кэмпбелл описывает нио как стражей Порога приключений — духов, которые появляются, чтобы отпугнуть героя, как только он осмелится сдвинуться с насиженного места и принять вызов.

Когда вы отважитесь совершить нечто значительное, ваш путь может показаться прямым и безоблачным.

Впервые отдавшись мечте и предвкушая приключения, вы ощутите радостную дрожь. Рисуя в воображении цель, вы представите, как достигаете чего-то нового, дарящего смысл жизни, вдохновляющего, приносящего удовлетворение. Вам будет казаться, что стоит протянуть руку — и вы уже обладаете людской благодарностью и всеми мыслимыми наградами.

Так и должно быть.

Если до сих пор вы не рветесь наверх, реализуя свои амбиции, значит, пока не услышали зова мечты. Но первый восторг сменяется трезвыми рассуждениями. Глядя вперед, вы обдумываете, какие препятствия стоят на вашем пути. И приходит мысль: добиваясь цели, вы встретитесь с двумя сильными, как нио, стражами, духами-близнецами неприятием и критикой.

Если рассуждать логически, они не могут вам повредить — они не опаснее пары раскрашенных статуй. Но стоит вам открыться им, почувствовать, как их взгляд пронзает душу, наполняя ее предчувствием боли, унижения и отчаяния, как вы поймете, почему многие развернулись назад, оставили мечты — лишь бы не чувствовать безжалостного взгляда.

Однако бежавшие от неприятия и критики просто не смогли постичь важную тайну стражей порога. Несмотря на злобный вид, они призваны не уничтожить героя, а испытать его, проверить, готов ли он к приключениям.

Джозеф Кэмпбелл отмечает: у некоторых ни одна рука выражает повеление остановиться, а другая манит вперед. *Задача стражей — отпугнуть незрелых и неготовых, но защитить героя, отважившегося посмотреть им в глаза и пройти.*

Если вы серьезно настроены справиться с неприятием и критикой и достичь успеха, если вы жаждете переступить порог, эта книга покажет вам, как это сделать.

Примечания

Hagen S. Buddhism Is Not What You Think (HarperOne, 2003).

Campbell J. The Power of Myth (интервью телеканалу PBS, 1988).

Глава 2

Чем выше мечта, тем сильнее страх

В тот день, когда я получил временную лицензию терапевта, я ощущал себя так, как будто мне дали право управлять космическим челноком. Мое путешествие увлекло меня намного дальше самых смелых ожиданий, и я чувствовал себя как на орбите.

После практического экзамена я возвращался к лондонской станции Паддингтон на волнах эйфории. Все воспринималось предельно ясно и отчетливо — лица людей, газетные заголовки, театральные афиши.

По дороге домой я не мог сдержать возбуждения. Я несколько раз вставал и ходил взад-вперед по вагонам. Я чувствовал энергию поезда, мчащегося через ночной простор, энергию звезд, несущуюся из глубин космоса.

Но в день, когда я увидел своего первого клиента, все было совсем иначе.

Я очутился в маленьком кабинете в спортивном клубе. Окон не было, да и все равно — на улице темно, хоть глаз выколи. За стеной шумела и грохотала секция аэробики — наверное, туда ходили великаны или роботы. Далекое не идеальные условия для сеанса расслабляющей гипнотерапии.

Я почувствовал сухость во рту и сделал глоток воды. Я был уверен, что слышу, как колотится мое сердце.

Позвонил администратор — сказать, что клиент пришел. Значит, он где-то *между мной и входной дверью*. Поздно.

За что мне все это? Как мог я наивно полагать, что смогу заниматься этим делом? Все книги, которые я прочитал, мне теперь не помогут. Я совершенный новичок. Почему я не подождал и не поучился еще немного?

Но в глубине души я знал: я хочу этого. А страх — цена исполненной мечты. Пути назад нет. Я глубоко вдохнул, вышел в коридор и улыбнулся.

Не случайно мечта и страх — две самые сильные эмоции, с которыми я сталкиваюсь. Оглядываясь назад, я понимаю: это две стороны медали, естественное следствие принципа, который я все эти годы бесконечное число раз повторял клиентам:

Чем выше мечта, тем сильнее страх

Если вы мечтаете о чем-то большом, мечта зажигает в вас искорку предвкушения. Перед вами открываются новые горизонты, которые много обещают и манят вперед.

Но, как мы видели, первый порыв возбуждения проходит, как только вы встречаетесь глазами со стражами порога. Вы начинаете думать, что все может пойти не так. И в сердце врывается страх.

В этот момент задача стражей — отделить зерна от плевел, и для этого они надевают самую страшную маску. У вас два пути:

1. Бежать без оглядки.
2. Взять себя в руки, побороть страх и шагнуть вперед.

Люди незрелые и неготовые желают получить все, не имея дела со страхом. Им хотелось бы заказывать успех как пиццу или скачивать его как фильм из интернета — быстро и без проблем. Но успех — нечто совсем другое.

Чем выше мечта, тем сильнее страх.

Вот почему некоторые люди проходят через невероятные, ужасающие (и не обязательные) испытания: они знают, что обратная сторона страха — наслаждение. Вот несколько примеров.

- **Триатлон Ironman** — заплыв на 3,86 км, затем 180,25 км на велосипеде, и потом марафонский бег на 42,195 км (все это без перерывов).
- **Прыжки в вингсьюте** — вы срываетесь с горы и в костюме белки-летяги с летательными перепонками между руками и ногами летите со скоростью 160 км/ч всего в нескольких сантиметрах от скал (я не шучу — впишите в YouTube “wingsuit base jumping” и убедитесь сами).
- **Кумитэ с тридцатью противниками** — поединок, в котором каратист должен выдержать атаки тридцати бойцов одну за другой, с минимальными перерывами.
- **Кайхогё** — длящийся тысячу дней забег на 40 000 км «монахов-марафонцев» с японской горы Хиэй. В первый год они в течение ста дней бегают 30 км в день, а в пиковый седьмой год — 84,5 км в день.

Даже если вы не такой отчаянный человек, вы, наверное, замечали, что самые захватывающие в жизни вещи обычно пугают:

- начать свое дело;
- жениться или выйти замуж;
- решиться завести ребенка;
- выступить со сцены;
- принять участие в спортивном соревновании;
- написать книгу.

Так что же делать со страхом?

Чтобы побороть страх, смиритесь с ним

Мать-природа наградила нас страхом. Так давайте предположим, что она знала, что делала, и вместо того, чтобы обвинять ее, воспользуемся этим даром.

Конечно, хорошо храбриться на публике, но не надо себя обманывать. Поставив перед собой большие задачи, *ждите*: страх поднимется в вас. Надо быть начеку и даже приветствовать его появление — если страха нет, значит, и мечта не бог весть какая.

Как ни странно, страх меньше, если ему не сопротивляться. Если вы знаете, что это нормально, то не паникуете. Джон Итон* любит замечать: страх дан нам *не* для того, чтобы убежать и прятаться, а для того, чтобы быть готовым встретить вызов и справиться с трудностями. Как только вы это сделаете, страх исчезнет так же естественно, как появился, а ваша мечта все так же будет звать вас вперед.

Ваши следующие шаги

1. Подумайте о своей великой мечте или задаче, с которой нужно справиться. Представьте, как воплощаете ее в жизнь. Постарайтесь увидеть все как можно более реалистично и скажите себе, что вы действительно намерены этого добиться... а затем подождите, пока появится страх.
2. Почувствовав, как страх разливается по телу, не сопротивляйтесь и не пытайтесь его игнорировать. Оставайтесь собранным и бдительным, понаблюдайте, в какой части тела вы его ощущаете. Вдохните,

* Джон Итон — практикующий психотерапевт, член Британского психологического общества и Международной ассоциации профилактики стрессов. Автор нескольких книг и создатель обратной терапии, применяемой при лечении синдрома хронической усталости, тревоги, депрессии и других заболеваний.
Прим. ред.

наполните ее воздухом и дайте себе прочувствовать страх, осознавая при этом, что нет причин для паники.

3. Отмечайте приходящие в голову мысли. Если вы поймали себя на том, что «смотрите фильм-катастрофу», — выключите его! Представьте, как вынимаете диск из DVD-проигрывателя и ломаете его пополам. И сразу же загрузите программу «мысленной тренировки». Вы должны увидеть, как эффективно справляетесь с проблемой, выживаете и успешно достигаете цели.
4. Оставайтесь наедине со страхом, пока не ощутите, как он сам собой начинает отступать.
5. Сделайте что-то конкретное, чтобы на шаг приблизиться к цели. Пусть он будет небольшим: обратите внимание, как уменьшается страх.

Примечания

Чтобы посмотреть, какие «установки на выносливость» применяют лидеры и спортсмены, посетите сайт Джери Боландера www.enduranceleader.com

Больше узнать о кайхоге можно из книги Джона Стивенса *The Marathon Monks of Mount Hiei* (Shambhala, 1988).

Воодушевляющую историю об отважных каратистах вы прочтете в рассказе Горана Пауэлла *Waking Dragons* (Summersdale Publishers, 2006), посвященном кумитэ с тридцатью противниками.

Больше узнать о борьбе со страхом и другими неприятными эмоциями можно в блоге Джона Итона www.reversethinking.co.uk



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

