

A portrait of Dmitry Breitenbiker, a middle-aged man with short dark hair and a light beard, wearing a dark blue suit, white shirt, and blue tie. He is pointing his right index finger towards the camera. The background is a modern office interior with warm, golden light beams from ceiling fixtures.

Страх, или не откладывайте ЖИЗНЬ

Текст
ДМИТРИЙ БРЕЙТЕНБИХЕР,
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕЗИДЕНТА —
ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ПРАВЛЕНИЯ ВТБ

Почему мы откладываем не дела, а жизнь

Мы привыкли называть это ленью. Прокрастинацией. Усталостью. Поиском подходящего момента. Мы вешаем на свою нерешительность удобные бирки, которые позволяют нам сохранить лицо перед самими собой. Но под всеми этими костюмами спрятано одно короткое и некрасивое слово — страх.



Блез Паскаль триста пятьдесят с лишним лет назад высказал странную мысль: почти все несчастья человека происходят оттого, что он не может спокойно сидеть в комнате. Прошло три с половиной века, и оказалось, что вторая половина наших несчастий происходит ровно от обратного. Оттого, что ты сидишь в этой самой комнате, хотя тебе давно пора выйти. Мы откладываем не задачи из списка дел, а саму жизнь, потому что боимся ее. Этот страх невозможно победить окончательно, но можно взять с собой как попутчика.

ДВА ДОЛГА

Я поделюсь с вами двумя «новостями»: хорошей и плохой. «Новость» плохая: избавиться от страха нельзя. Это базовая «операционка» нас как биологического вида. «Новость» хорошая: этого не потребуется. Смелые люди — это не те, которые ничего не боятся. Таких не существует. Смелые — это те, кто перестал ждать, пока страх выйдет из комнаты.

Природа — очень плохой экономист, но зато превосходный перестраховщик. Она предпочитает сто тысяч раз переплатить ложной тревогой, чем один раз недоплатить и исчезнуть. За такую недоплату в дикой природе выписывали единственный и окончательный штраф. **Луций Анней Сенека** писал: «Мы страдаем чаще в воображении, чем в действительности». Валюта страха — это будущее, которого сейчас нет. Есть только сейчас, в котором тигра за дверью нет, но наша внутренняя сигнализация все равно кричит так, будто он уже заносит лапу над нашей головой.



Наш мозг настраивали не под счастье, а под выживание. Мы все — правнуки тех, кто пугался. Просто дуновения ветра или тигра в зарослях — опасно. Настоящие тигры закончились примерно тогда, когда изобрели дверной звонок, но древняя нейронная проводка осталась прежней. Теперь она с той же силой бьет по тормозам, когда нужно отправить резюме, попросить прибавку или признаться в любви.

ЧЕТЫРЕ ДВЕРИ, ОДНА КОМНАТА

Чтобы понять анатомию этого древнего механизма, я разобрал работы четырех очень разных американцев: практика-консультанта, автора книг о деньгах, учителя переговоров и специалиста по продуктивности. Сказали они, по сути, одно, просто разными словами.



Наполеон Хилл лечит мыслью: страхи — это всего лишь состояние ума, которое поддается редактированию. **Дейл Карнеги** замечает вещь, обидную в своей простоте: тревога — это проценты, которые мы платим вперед по долгу, который, скорее всего, никогда не возьмем. Вынесите страх из тумана будущего на свет конкретного вопроса — и он потеряет половину роста. **Брайан Трейси** приземлен до предела: два страха портят жизнь чаще прочих — страх неудачи и страх отказа. Оба — не врожденные. Их нам не выдали при рождении, мы их сами «выучили». А значит, можем и «разучить». **Стивен Кови** добавляет паузу: между тем, что с нами случилось (стимул), и тем, как мы ответили (реакция), есть промежуток. Очень маленький, узкий. Но в нем помещается вся человеческая свобода. Животное реагирует моментально, человек выбирает.



Хилл стукнул бы кулаком по столу: «Реши хоть что-нибудь». Карнеги налил бы чаю: «А что самое плохое может произойти?» Трейси хлопнул бы по плечу: «Иди сделай — страх отвалится сам». Кови откинулся бы в кресле: «Подожди секунду. Эта секунда — твоя». Четыре разных совета, которые несколько не противоречат друг другу. В семи словах русского классика Чехова сказано все то же самое: «Нужно по капле выдавливать из себя раба».

ГАЛЕРЕЯ, КОТОРАЯ НА САМОМ ДЕЛЕ — СКУЛЬПТУРА

Если расширить список Хилла с учетом событий XXI века, получится целая галерея ужасов. Страх бедности — самый прожорливый. Страх осуждения — тот, из-за которого взрослые люди носят неудобную обувь и молчат на планерках. Страх болезни и старости — страх угасания. Страх потерять любовь — самый мучительный. Страх ответ-

ВОСЕМЬ ВАШИХ КЛЮЧЕЙ

Техник работы со страхом придуманы сотни. Человеку не нужны двадцать инструментов, ему достаточно трех, которые он реально возьмет в руки. Вот выборка из восьми. Выберите свои.

Правило первого шага. Самый маленький физический жест. Не написать отчет, а открыть пустой документ. Не начать бегать, а надеть кроссовки. Страх умеет спорить только с масштабом, но теряется перед крошечным движением. Против «надеть кроссовки» ему возразить нечего.

«Съешь лягушку с утра». Идея Брайана Трейси. Самое пугающее надо делать первым. До кофе, до просмотра почты, новостей. Утром внутренний адвокат трусости еще спит. Сделали неприятный разговор в 9:00, и в 9:15 вы — свободный человек.

Спросить себя, что худшее может случиться. Формула Дейла Карнеги. Три хода: выпишите худший исход на бумагу (в голове катастрофа безразмерна); примите его; начните улучшать ситуацию. На бумаге у ужаса обнаруживаются края. «Уволят» превращается в «увольят с компенсацией». Страх боится конкретики.

Круг влияния Стивена Кови. Кольнул страх — сделайте короткий вдох и задайте себе вопрос: «Это в круге моего влияния?» Рейс задержали. Круг забот кипит: авиакомпания, погода, диспетчеры. Круг влияния мал: достать книгу, перенести встречу, выпить кофе.

Экспозиция малыми дозами. Бойтесь сцены? Начните с тоста в кругу семьи. Потом реплика на планерке. Потом доклад на десять человек. Смелость — это лестница. Мы мечтаем о лифте, но его в этом здании просто нет.

Дневник страха. Вечером напишите три строки: чего боялся, что сделал, чем кончилось. Через месяц перечитайте. Вас ждет унижение: выяснится, что 90% ужасов не наступили, а из наступивших добрая половина оказалась пустяком.

Решайте быстро и вслух. Пока мы вымучиваем выбор неделями, мы не выбираем — мы страдаем. Поставьте дедлайн: «До пятницы решаю». Произнесите решение публично. Прослыть болтуном для эго иногда страшнее, чем провалиться.

Загляните с конца и переименуйте дрожь. Первое — представьте себя в восемьдесят лет. Почти никто не жалеет о провалах. Жалуют о несделанном. Второе — телесное. Страх и азарт физиологически неразличимы. Попробуйте сказать вместо «я боюсь» — «я завелся».

ственности: «А вдруг спросят с меня?» И наконец, страх успеха — наверное, самый изящный: «А вдруг у меня получится? И что я тогда буду делать со своей новой жизнью?» Но это не десяток разных экспонатов. Это одна скульптура, снятая с десяти ракурсов. Все наши страхи — это страх конца, которому неловко приходиться в своем настоящем виде, и он переодевается в мелочи. В несказанное слово. В неоткрытый документ Word.

Федор Достоевский вложил в вопрос Раскольникова «Тварь ли я дрожащая или право имею?» проблему любого старта. Он показывает беспощадно: перепрыгнуть свой страх разом, одним героическим жестом доказав себе: «Я имею право», не выходит. Смелость не покупается оптом. Ее платят в рассрочку, каждый день.



Любовь сильнее смерти и страха смерти. «Только ею, только любовью держится и движется жизнь», — писал **Иван Тургенев** в стихотворении в прозе «Воробей», где птица падает на огромного пса ради птенца. С точки зрения выживания — безумие, но здесь ключ ко всем практикам. Страх отступает не тогда, когда мы его победили, а когда рядом появляется что-то более важное, чем этот страх: ребенок, дело, другой человек.



Как это выглядит в жизни? Карьера. Десять лет без просьбы о повышении. Худшее, что случится, по Карнеги, начальник скажет: «Пока рано». Вы остаетесь ровно там, где были, но теперь точно знаете ответ, а не питаете иллюзий, что молчание вас бережет. Раньше нас судила деревня из ста человек, теперь через соцсети потенциально — весь мир. Спасение одно: вернуться в круг влияния. Вы влияете на то, что публикуете. На то, что подумают другие, — никогда.

Неспособность к малому действию не остается малой. Она растет. Однажды она оборачивается неспособностью к жизни как таковой. Обломовщина — это не лень. Это страх жизни, переодетый в уютный халат. И Штольц ставит безжалостный диагноз: уступая страху в мелочах, мы выращиваем внутри него дракона.

Я не желаю вам бесстрашия. Это было бы такое же глупое пожелание, как «Не чувствуйте боли». Боль предупреждает об ожоге, страх указывает на край. Я желаю другого. Чтобы завтра вы сделали один маленький шаг вместе со своим страхом, не дожидаясь, пока он испарится. Позвонили. Сказали. Открыли файл. По капле. **Б.О.**



По материалам youtube-канала автора