

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?