

Создание настроения на высокую работоспособность

1. Введение

Вырастить сына. Посадить дерево. Построить дом. Да мало ли какие задачи стоят перед человеком! Порой этих задач столько, что и жизни не хватит. Тогда мы составляем списки, распределяем приоритеты, планируем дела на пятилетку, на год, на месяц и на ближайший день.

И вот, на ближайшие полчаса я точно знаю, чем мне заняться. Предположим, надо сочинить докладную записку начальству. И все для этого есть: рабочий стол, компьютер, необходимые документы, даже никто не звонит мне по телефону. Но, почему-то, мне никак не удается начать работу. Ну не идут в голову должные мысли и все. Понятно, что данная работа не вызывает у меня сейчас бурной радости. Но ведь это работа, а не хобби. Я и делаю ее не ради удовольствия, а ради результата.

Если бы мне надо было сделать что-нибудь другое - например, вымыть гору посуды, то можно было бы просто взять себя за шкуру и заставить мыть посуду. И посуда была бы вымыта. Ну, в крайнем случае, разбились бы две-три тарелки. Но что же делать с написанием докладной записки, ведь для этого недостаточно просто заставить себя работать: ведь мысли почему-то не приходят в голову по приказу. Но, в то же время, вполне бывает такое состояние, когда эта же самая работа делается легко, безо всяких усилий.

2. Вдохновение как волшебная палочка

Если взглянуть на художников, поэтов, музыкантов, то у них иногда наблюдается состояние, которое они называют вдохновением. Во время этого Художник творит шедевры почти на одном дыхании. Винсент Ван Гог мог за один вечер нарисовать шедевр, находясь в состоянии творческого горения, причем безо всяких этюдов, сразу на чисто. Моцарт вообще творил легко, как поют птицы. Александр Сергеевич Пушкин оставил очень интересное описание: «Вдруг руки тянутся к перу, перо к бумаге, минута, и стихи свободно потекут».

Как художники общаются со своим вдохновением? Они просто ждут его. А Муза - дама с характером. И если уж она снизошла, то бросаются все дела и художник творит, не взирая на обстоятельства. Если бы у Александра Сергеевича был бы хороший сон по ночам, половины стихов мы бы от него никогда не дождались. Художники, поэты, музыканты не могут подсказать нам, как войти во вдохновение. Творческие муки - это как раз и есть бесплодные попытки испытать вдохновение. Однако представителям многих профессий нет возможности дожидаться снисхождения Леры.

То, что у художников называется вдохновением, у актеров зовется «вхождением в образ», у спортсменов - состоянием «спортивной формы». А в обычной жизни - «сегодня он в ударе». Очевидно, что у актеров есть свои методы вхождения в образ. Но они достаточно сложны.

Спортсмен должен быть в форме не тогда, когда его «муза посетила, немного посидела и ушла», а тогда, когда по графику его выступление. Грубый окрик тренера: «Настройся!» здесь не всегда эффективен. В спортивной литературе описываются способы настроения перед выступлением. И хотя эти методы не просты, приятно радуется само наличие этого.

3. Вдохновение по заказу

Способы вхождения в требуемое состояние были известны довольно давно, и не только у европейцев. Очень интересен опыт у североамериканских индейцев. Перед выходом в поход индеец достает из мешочка пахучий корешок и нюхает, тем самым вводя себя в состояние, в котором легко переносятся тяготы похода. На привале используется другой корешок. Цель - состояние качественного отдыха. Для приведения себя в боевое состояние непосредственно перед схваткой с противником великолепно подходит третий пахучий корешок. И так далее.

И что самое интересное - у разных индейцев даже внутри одной семьи один и тот корешок имеет разное назначение. Это очень глобальная мысль, ее стоит еще раз повторить: Один и тот же запах вызывает разные состояния у разных людей, даже если это люди из одного племени и одной семьи. Теперь самое время подвести теоретическую базу под странные ритуалы наших краснокожих братьев.

В те старые добрые времена, когда мы учились в школе, рассказывали нам об опытах академика Павлова с собаками. Суть была в том, что собаки, когда их кормили мясом, естественно выделяли желудочный сок. Во время кормежки звенел звонок. А потом уже без всякого мяса (возможно мясо просто кончилось), если звенел звонок, то у собаки все равно выделялся желудочный сок. Вот он УСЛОВНЫЙ РЕФЛЕКС.

Человек, конечно же, обучается, в том числе и путем формирования условных рефлексов. Например, вождение автомобиля. Во многом это формирование целого комплекта навыков, которые похожи на рефлексы. Опытный водитель, похоже, вообще не пользуется сознательными реакциями, по крайней мере, большую часть решений водитель принимает интуитивно. Чем это не павловские рефлексы?

Любой рефлекс выглядит так: звонок => выделение желудочного сока. Щелчок кнута => и тигр прыгает через кольцо с огнем. Появление инспектора ГАИ на дороге => водитель снижает скорость до разрешенной. Рефлекс - это когда на ВНЕШНИЙ СИГНАЛ организм реагирует каким-либо конкретным ДЕЙСТВИЕМ. А вот если бы по звонку наступало вдохновение?!

4. Бросаем якорь у берега вдохновения

Д.Гриндер и Р.Бендлер примерно в 1970 году создали НЛП - Нейро-лингвистическое программирование. Это система приемов для «копирования» чужого мастерства. Считается, что изучать НЛП лучше под руководством тренера, нежели по книгам. И это верно считается. По книгам получается знание, с тренером - умение. Первое время НЛП изучало мастерство лучших психотерапевтов. Сейчас изучается все подряд. Особенно то, что можно выгодно продать. Для того, собственно, и было задумано.

Так вот в НЛП изучается и используется явление, называемое якорем. Это весьма похоже на условный рефлекс. «Идет человек по улице, погруженный в мысли о великом. Проходя мимо булочной, он почувствует запах свежеспеченного хлеба. Он тут же понял, что сильно голоден» Здесь мы имеем в качестве сигнала - запах хлеба, и вызванное им состояние - ощущение голода. Конечно, если бы он не почувствовал запах хлеба на улице, через какое-то время, голод дал бы о себе знать. Но этот пример показывает быстрое переключение с состояния «думы о великом» на «как бы чего поесть», вызванное именно запахом.

Создатели НЛП за основу понятия «якорь» взяли условный рефлекс. Фактически между звонком у собаки и выделением желудочного сока есть промежуточная стадия - воспоминание о голоде. Просто собаку об этом спросить забыли. Нам же интересны те состояния, которые приводят не к выделению сока в желудке, а к чему-то более возвышенному. Дальше в этой статье мы будем рассматривать, как создавать нужные нам состояния. Предполагается, что действия, соответствующие данному состоянию, не заставят себя ждать.

Якоря в нашей жизни есть везде. Отдыхаем на пляже. Обстановка на пляже настраивает на состояние отдыха. Отдыхаем в казино. Обстановка в казино создает состояние азарта. Ужин при свечах - романтическое настроение. Праздничное застолье - состояние веселья. Стриптиз-бар - состояние возбуждения. Рабочее место (у кого компьютер, у кого гараж) - рабочий настрой. Красиво сервированный стол - состояние аппетита. За книгами в читальном зале - состояние сосредоточенного внимания.

На самом деле мы всегда пользовались якорями, не задумываясь об этом. Ведь желая испытать состояние отдыха, мы идем, например, в бар, а не на работу. А желая собраться с мыслями, мы идем скорее в библиотеку, чем на пляж. Мы пользуемся якорями всегда. И дело только в том, как это делать лучше.

Прежде чем заняться изучением очень полезных свойств якоря, давайте разберемся с тем, как формировать якорь и как им пользоваться. Рассуждение долгое, а использование выглядит просто.

5. Якорь в первом приближении

Создание якоря. Сажусь работать на компьютере. Вроде бы настроился на работу. Включаю музыку, например концерт Высоцкого. Прежде чем закончить работу, выключаю музыку. И так несколько раз.

Использование якоря. Собираюсь поработать за компьютером. Включаю музыку Высоцкого. Настраиваюсь на работу легко. Работаю. В конце выключаю музыку. И так каждый раз.

Этим вариантом целенаправленного создания и использования якоря можно пользоваться. Но лучше дочитать до конца. После изучения свойств якоря будет представлен более эффективный способ использования якорей.

Что может быть якорем? Все, что мы видим, слышим, чувствуем. Поскольку работа за компьютером связана с тем, что я смотрю на экран, просто удобнее использовать звук. Но с тем же успехом можно повесить на монитор какой-либо брелок или поставить рядом с монитором кактус, чтобы видеть его краем глаза. Любой предмет, любой звук, любой запах может быть выбран в качестве якоря.

Лучше использовать в качестве якоря уникальные сигналы. Например, часы с тонким металлическим позолоченным браслетом напоминают мне события из моего детства, когда мои одноклассники хитростью и обманом выманили у меня эти часы. Этот предмет для меня уже является якорем на состояние обиды и тревоги. Поэтому для «заякорения» состояния воодушевления или творческого подъема он явно нежелателен. Гораздо лучше в этом случае использовать или эмоционально нейтральные предметы или то, что уже вызывает воодушевление и творческий подъем.

6. О состояниях, хороших и разных

Что такое состояние? Похоже, главный компонент - эмоции. Но дело не только в них. Если говорить о состояниях, связанных с физической работоспособностью, то невооруженным глазом видно присутствие и физического тонуса, и состояния сердечно-сосудистой системы, и гормонального фона.

Кроме того, в любых состояниях присутствует различная фокусировка внимания. Например, успешный спортсмен при прыжке в воду фокусирует внимание на ощущениях в теле. А успешный спортсмен по спортивному ориентированию на соревновании фокусирует внимание на особенностях местности и мысли о том, куда бежать, чтобы быстрее добраться до финиша.

Бывают достаточно неожиданные моменты. Например, замечено спортивными тренерами, что оптимальный пульс при спортивной стрельбе - 120 ударов в минуту. Соответственно у спортсмена в биатлоне достаточно серьезная задача. Ведь бежит на лыжах он при пульсе 170 - 180, и добрав до места стрельбы надо быстро перестроиться на пульс 120.

Напрашивается сравнение. Состояние - это как дирижер во время исполнения симфонии, а отдельные музыканты - это наши навыки, умения, возможности... Но главная наша задача состоит не в исследовании состояний человека. Наша задача - найти нужные нам состояния и уметь ими пользоваться.

Большую часть времени человек пребывает в состоянии, которое можно назвать основным состоянием. В нем мы способны совершать большую часть своих действий, относящихся к повседневным делам. Я в таком состоянии могу есть, водить машину, работать за компьютером, совершать покупки в магазине и т.д. Но вот «душевно» ударить человека по лицу в таком состоянии совершенно не могу, для этого требуется состояние гнева, например.

Какие состояния еще бывают? Человек может пребывать в различных состояниях, причем у каждого - свой набор. И, к тому же, тот смысл, который я вкладываю в выражение «высокая сосредоточенность» у другого человека может быть совсем другим. Очень важный момент - мы используем лишь те состояния, которые нам знакомы, потому что при помощи «якорения» мы не создаем, а лишь используем свой собственный опыт.

Возможен один якорь сразу на несколько состояний? Конечно, возможно, но при этом этот якорь будет создавать именно все состояния, на которые он сформирован. Удобно ли вам это? Если удобно - пожалуйста. Зачастую, нам полезнее иметь некоторый винегрет, чем отдельный овощ. Надеюсь, ставить якорь на противоположные состояния вы не будете. Скажем, заякорить одновременно голод и сытость или страх и бесстрашие. Думаю, это будет похоже на сахар с солью одновременно. Не пробовали? Попробуйте: на стакан воды три чайных ложки соли и три столовых ложки сахара, размешать и выпить залпом. Только перед этим надо заткнуть уши, чтобы не слышать собственного крика.

Возможно ли несколько якорей на одно состояние? Да возможно. Это похоже на комнату с несколькими входными дверями. В одних обстоятельствах вам удобнее задействовать один якорь, например, рабочая обстановка. В других обстоятельствах возможно удобнее будет включить музыку. В третьих - положить на стол свой брелок. А может быть использовать одновременно все.

7. Якорь, продвинутый вариант

Создание якоря. Подробно. Например, я выбрал в качестве сигнала для якоря конкретную песню. И теперь мне предстоит сформировать якорь на рабочее состояние, и эта песня будет сигналом. Возникает вопрос: в какой момент лучше включить песню?

Лучше всего в тот момент, когда требуемое состояние достигло максимума или, по крайней мере, достаточной степени. Поэтому, если сейчас настроиться на работу не получается, тем более не получится формирование якоря. Надо либо создать условия, либо дождаться, когда требуемое состояние появится само. Например, понедельник был день тяжелый, ко вторнику отоспался, да еще на работе подвернулась интересная тема, и, наконец, дождался, пока все разошлись из офиса и телефоны не звонят.

И вот теперь никто мне не мешает, и я взялся за нужную мне работу, и работа сама спорится, и вот оно нужное мне СОСТОЯНИЕ. И я включаю сигнал, в данном случае, песню. Причем, когда песня будет выключена, я все еще нахожусь в нужном состоянии. То есть, вся песня звучит на фоне заякоренного состояния. Как громко включить? - ну понятно, чтобы не мешала работать. Я, например, включаю не громко, но разборчиво. Достаточно ли одного раза для формирования якоря? Иногда достаточно. Но, как правило, надо несколько раз. Причем - в разных обстоятельствах.

Использование якоря. Подробно. Итак, якорь сформирован. Можно им пользоваться. Есть несколько особенностей. Состояния бывают различные, в том числе и противоречивые по отношению друг к другу. Представьте, в каком состоянии находится изобретатель, наконец, придумавший вечный двигатель, и как ему теперь перейти в состояние, когда лежишь на пляже и не хочется шевелиться. Похоже, этот переход проще сделать через основное состояние.

Итак, мне надо войти в состояние хорошей работоспособности. Сначала я вхожу в нейтральное основное состояние, то есть просто разглядываю окружающую обстановку или смотрю за окно. Получается состояние без эмоций. Потом включаю сигнал, в данном случае песню, и стараюсь уловить то состояние рабочего настроения. Это напоминает, как если бы пытаться вспомнить стихотворение. А вокруг разные голоса и звуки в разноречивой.

И вот среди этих звуков слышишь, как кто-то произносит это стихотворение. И хотя голос звучит негромко, через некоторое время как бы прислушаешься к нему, и сначала не разборчивый голос становится разборчивым. Когда включаю сигнал, то я прислушиваюсь к состоянию и стараюсь уловить ощущение рабочего настроения. Я прислушиваюсь, присматриваюсь, и рабочий настрой становится постепенно все больше и больше.

Количество и качество полезных для деятельности состояний определяется самостоятельно. Конечно, можно ничего не определять и оставить как есть, ведь до сих пор как-то обходились. Лично мне очень полезны такие состояния, как для сосредоточенной работы, для планирования, для непринужденного разговора с клиентом и для поиска решений проблем. Еще, пожалуй, для публичного выступления. Большую часть остального, я делаю из основного состояния.

8. Работать, так работать. Отдыхать, так отдыхать

Что касается состояний для отдыха, как правило, здесь все обходится само собой. Хотя одно соображение стоит упомянуть. Отдыхать, так отдыхать. Не стоит говорить о проблемах в баре, ибо потом трудно будет расслабиться и забыть там об этих и других проблемах. Не стоит даже думать о них. Ну, в крайнем случае, ходить в один бар, для того чтобы выговориться и в другой бар, чтобы отдыхать, не думая о проблемах. И пусть обстановка в этих барах не будет схожей.

Интересно, является ли обстановка бара расслабляющей для людей, которым приходилось там напряженно работать в качестве обслуживающего персонала? Мне неизвестно. Но помню в фильме «Стриптиз» с участием Деми Мур есть сцена, когда владелец бара говорит: «С тех пор, как я купил это заведение, меня возбуждает только голая черепаха в аквариуме»

И если говорить об отдыхе, возможно для части курильщиков перекур - это возможность отдохнуть и одновременно якорь для состояния отдыха. Не в этом ли дополнительные трудности с бросанием курения?

Для многих людей попытка делать утреннюю гимнастику заканчивается ничем. При этом если найти возможность регулярно ходить в спортзал, то обнаруживаешь, что организм легко настраивается на физические нагрузки. Если конечно никогда не занимаешься в этом спортзале чтением книг, пустопорожними разговорами, просмотром телевизора и прочим ничегонеделаньем с точки зрения физической нагрузки.

Это не значит, что дома невозможно настроиться на физические нагрузки. Просто сложнее и облегчить эту задачу можно каким-нибудь якорем. Например, доставая флаг на время физзарядки. И предупредить домашних, что пока этот флаг вывешен, к вам не обращаться и к телефону не звонить.

Само собой использование якорей позволяет сформировать требуемое состояние лишь в том случае, если это возможно по состоянию организма. Если я не спал и не ел трое суток подряд, то скорее всего, даже мой любимый якорь не сможет сформировать состояние сосредоточенности. Но в обыденной жизни, всегда есть некоторый выбор: то ли поболтать, то ли работать, то ли просто сидеть и смотреть в пространство перед собой.

Использование якорей существенно облегчает настройку на нужное состояние в данный момент. При этом соотношение по времени в течение суток между различными состояниями, возможно, будет обычным. Но это же лучше, чем клевать носом на работе и не знать, куда себя девать среди ночи, потому что в голову пришли гениальные мысли и совершенно не до сна.

9. Высший пилотаж Уолта Диснея

Один якорь - хорошо, а три лучше. Уолт Дисней, создавший целую империю развлечений, сумел поставить творчество на конвейер. Вот как он это делал. Было использовано три комнаты.

В первой комнате, увешенной различными картинками, Уолт Дисней и его команда занимались тем, что мечтали. Они мечтали и генерировали идеи для мультфильмов. Больше в той комнате ничего не делалось.

Во второй комнате стояли кульманы. Здесь художники-мультипликаторы думали над тем, как реализовывать то, что они придумали, когда мечтали.

Была третья комната - курилка. Там все та же команда занималась критическим разбором плана реализации, стараясь найти в нем слабые места сразу, а не тогда, когда будут потрачены время и деньги.

После того, как эти слабые места были обнаружены, команда возвращалась в первую комнату для того, чтобы мечтать о том, как эти слабые места могут быть исправлены. Естественно, как реализовывать опять думали во второй комнате. И т.д. Пройдя по кругу несколько раз, получали проект очень высокого качества.

Все это происходило в сороковых годах двадцатого, сейчас уже прошлого века. Понятно, что не у каждого есть в распоряжении несколько комнат. Но мы ведь с вами знаем, как ставить якоря, не правда ли?

Забавно, что с первой работы Уолта Диснея выгнали. Как вы думаете за что? Правильно, за полное отсутствие творческого воображения.

10. Последние соображения

Заякоренные состояния стоит поддерживать в рабочем состоянии, как основные рабочие инструменты. Жаль, что эту работу, как и физзарядку, нельзя доверить другому.

При использовании в качестве якоря песен резоннее использовать группу песен, похожую по стилю и исполнителям.

Заякоренные состояния помогают лучше воспользоваться теми навыками, которыми раньше научился. Если я не умел сочинять стихи, то даже в состоянии вдохновения ничего гениального я не смогу сочинить.

Чем дальше состояние от основного состояния, тем труднее его удерживать длительное время. Но, как правило, такое состояние того стоит.

Если якорь не был сформирован, а состояние понадобилось сейчас, вспоминаем обстоятельства той ситуации, когда подходящее состояние было. Вспомнив ситуацию, вспоминаем ощущения и состояние, которое тогда было. Вспомненное состояние также подходит для действий.

Для большей части действий подходит обычная стратегия: решил и сделал. Для более сложных действий оказывается лучше другая: решил, настроился, сделал.

И напоследок цитата из книги М.Булгакова «Собачье сердце»:

« - Угу, - молвил Филипп Филиппович каким-то странным голосом, - а где же я должен принимать пищу?»

- В спальне, - хором ответил все четверо. Багровость Филиппа Филипповича приняла несколько сероватый оттенок.

- В спальне принимать пищу, - заговорил он слегка придушенным голосом, - в смотровой читать, в приемной одеваться, оперировать в комнате прислуги, а в столовой осматривать. Очень возможно, что Айседора Дункан так и делает. Может быть, она в кабинете обедает, а кроликов режет в ванной. Может быть. Но я не Айседора Дункан!.. - вдруг рявкнул он, и багровость его стала желтой. - Я буду обедать в столовой, а оперировать в операционной! Передайте это общему собранию, и покорнейше вас прошу вернуться к вашим делам, а мне предоставить возможность принять пищу там, где ее принимают все нормальные люди, то есть в столовой, а не в передней и не в детской.»

Всего вам доброго.

Андрей Ретунский, 12 мая 2002 г.