Импульсивные решения расширяют наши возможности. И когда нам кажется, что планирование уже не дает нужных результатов, приходит пора учиться импровизировать.

Так считает Патрисия Мэдсон – преподаватель Стэнфордского университета, глава калифорнийского центра «Созидательная жизнь» и автор книги «Уроки импровизации». Ее советы помогают научиться принимать решения мгновенно и с наибольшей пользой для дела. Мы предлагаем вам 7 уроков из ее книги.

Урок 1. Соглашайтесь.

Речь не о бездумном поддакивании в ответ на любые предложения. Если дело касается важных для вас вещей, вы, скорее всего, не задумываясь, выберете лучшее, и это правильно. Однако там, где выбор не принципиален, «да» лучше, чем «нет» и чем трата времени на выбор. Сколько возможностей для нового вы закрыли, говоря «нет», даже не попытавшись выяснить, что интересного для вас приготовила жизнь?

«Говоря «да», мы можем избежать очень большого греха – блокирования. Зачастую мы блокируем не только окружающих, но и самих себя. «Я плохо рисую, поэтому зачем мне этим заниматься? И вообще, с чего я взяла, что могу стать художником?»

Урок 2. Не нужно готовиться.

Если сбор чемоданов портит настроение, предпочтите настроение. Проблема в том, что те, кто мыслями все время находится в будущем, пропускает настоящее. В импровизации же очень важно не упустить момент. Самое трудное в этом правиле – учиться бороться со страхом, что без подготовки у вас ничего не получится. Автор предлагает относиться к предстоящему событию, как к коробке с подарком (судьбы) и верить, что там обязательно что-то есть. Как правило, мы оказываемся готовы к экзамену, а лишние попытки что-то вспомнить только отнимают силы.

«Песни, музыка, картины – любые творческие идеи проходят через человека, но не создаются им».

Урок 3. Присутствие решает все.

Намеченные занятия в спортзале могут откладываться до последнего. Поможет одно из правил импровизации – просто придите! Сложные задачи пугают, но просто появиться в том месте, куда вы хотите попасть, ничего не стоит. А оказавшись на месте, еще проще взять в руки штангу, встать на беговую дорожку или сесть на велотренажер.

«Заведите свою жизнь, как машину, газ – в пол и летите к вашей цели. Вы любите своих родителей? Так навестите их. Мечтаете стать писателем – садитесь за стол и пишите».

Урок 4. Начните где угодно.

Поиски правильного начала отнимают время, считает Патрисия. Но как только вы приступили – дело можно считать начатым и результаты уже чуть ближе. Трудно начать уборку? Уберите пакет из-под молока в мусорное ведро и поднимите упавшую на пол игрушку.

«Определите свою задачу. Когда вы закончите чтение этой книги, отложите ее и сделайте то, что пришло в голову в первую очередь. «Потопить» идею очень просто. Не надо поддаваться этому порыву».

Урок 5. Будьте посредственным.

Мы устаем от того, что хотим казаться умнее, сильнее, красивее и талантливее. И чем сильнее мы напрягаемся, тем хуже результат. При этом, что бы мы ни делали, всегда найдется то, что сделано лучше. Да и опасность ошибки тоже всегда существует. Поэтому нам просто надо убедить себя в том, что наши результаты имеют право на существование.

«Если перед вами стоит ответственная задача, подойдите к ее решению в обычном рабочем режиме так, словно вы не стремитесь никого поразить. Делайте то, что вам кажется естественным, простым и очевидным».

Урок 6. Смотрите фактам в лицо.

Это правило помогает в бессчетном количестве случаев, поскольку мы только и делаем, что пытаемся сбежать от реальности. Нам не нравятся люди с их непонятными для нас характерами, события, к которым мы не привыкли, любые новые реалии. Мы не знаем, как с этим работать, общаться и жить. А импровизатор просто принимает все таким, как есть.

«Импровизацию можно сравнить с умением кататься на велосипеде, горных лыжах и доске для серфинга. Эти виды спорта характеризуются непредсказуемостью. Все меняется каждую секунду. Чтобы не упасть, мы должны постоянно балансировать».

Урок 7. Пожалуйста, ошибайтесь.

Автор не считает, что ошибок надо избегать. Как преподаватель она даже просит студентов совершать ошибки сознательно, чтобы выйти за рамки своего обычного видения. Масса открытий науки и техники были совершены как раз в тот момент, когда исследователь ошибся.

«Нам представляется, что после каждой нашей ошибки ряд судей с каменными лицами поднимают таблички с баллами, как после выступлений спортсменов-фигуристов. Было бы неплохо пересмотреть подход общества к ошибкам, которые совершенно естественны для людей и даже могут привести к положительным результам

Юлия Пилигузова