

Почему мы не делаем то, что должны? Страхи, лень и сомнения

Иногда знаешь, что ты должен делать, но не можешь делать это. Почему? По разным причинам. Бывает, что устал, бывает – лень, бывает – все равно (в смысле, будет это сделано или нет). Но из-за того, что ты не делаешь то, что, знаешь, должен, чувствуешь себя паршиво: есть какой-то налет временности во всем, неопределенности, подвешенности. Все кажется лишь отвлечением и «пустой болтовней» до тех пор, пока не сделано «главное».

Для меня главное – писать книги. Я могу делать, что угодно и как угодно хорошо или плохо, но если я не пишу, то все остальное – зряшные усилия. А иногда писать страшно (равно как страшно и не писать). И ты становишься таким буридановым ослом, который не может двинуться ни в одну сторону, ни в другую.

Надо всего лишь принять решение, куда двигаться, и начать движение, потому что если ты стоишь, то уж точно никуда не придешь, а если двигаешься и даже вдруг поймешь, что «не туда», то достаточно будет лишь слегка изменить траекторию.

И вот вроде путь намечен, но ты не там, не идешь по нему, отлыниваешь. Возникают какие-то смутные страхи и неясные сомнения – что угодно, лишь бы отвлечь себя от работы. О чем эти страхи?

Я могу долго не садиться за книгу, которой сейчас занимаюсь, по таким «псевдострашным» причинам:

1. Я долго не писала – и скорее всего я уже позабыла некоторые нити сюжета, а вникать в это займет какое-то время;
2. Вникать в работу надо долго, значит, садиться надо не ради 1-2 часов, а на большее меня сейчас не хватит, поэтому стоит ли начинать...

3. Сейчас в сюжете такой момент, когда я решительно не уверена, что знаю, как продолжать повествование, – возможно, позже я буду представлять это лучше;

4. Мне просто лениво – пусть даже и сюжет я вспомню, и время выделю, и начну писать, но так тягомотно излагать слова, фразы и предложения по одному, последовательно. Почему я пишу медленнее, чем думаю?

И т.д. «Отмазок» от работы может быть очень много, все они могут быть очень разными и даже креативными, их всех объединяет лишь то, что они пустые. Вот куда как нельзя лучше относится пословица: «У страха глаза велики». Или другая: «Глаза пугают, а руки делают».

Действительно часто бывает страшно именно начать, продолжить или завершить то, что вы должны (сделать). И сам этап, поверьте, неважен! Важно понимать, что страх – это иллюзия, ментальный спецэффект. Да, он может «вырубить» человека на какое-то время, но он **нереален**, он не имеет под собой почвы, за ним нет фактов, в нем нет жизни. Следовать страху значит пуститься в бега – в данном случае от самого себя.

Преодолевается страх очень просто: действием (которого вы так боитесь или избегаете, хотя и знаете, что его нужно совершить). И об этом все время – особенно если эта тема для вас актуальна – нужно напоминать себе: страх – это иллюзия, ментальное пугало, но мы-то не вороны, чтобы бояться пугал! Поэтому нужно идти вперед, к тому, что вы на самом деле хотите.

Как я преодолеваю страхи и сомнения, связанные с писательством? Да очень просто: через «не могу» или «не хочу» сажусь, перечитываю последние страницы и начинаю писать. Очень просто! Если совсем немоготу, то говорю себе, что качество написанного сейчас не имеет решающего значения, я потом это подкорректирую, а сейчас важно просто писать. И знаете что – действуя так, я как правило пишу очень много, и письмо выходит легко, а после прочтения в другой день я вдруг вижу, что это вовсе не плохо оформленная и мало относящаяся к сюжету галиматья, а очень даже адекватный текст.

Почему мы не делаем то, что должны

Автор: admin

14.07.2011 20:05 - Обновлено 31.10.2014 13:46

О чем это говорит? Это еще раз доказывает, что вчера я воспринимала себя, свои способности и возможности неадекватно, страхи и сомнения затуманили мой ум, а сегодня я выбралась на твердую почву веры в себя, уверенности и наслаждения от своей работы.

А потом, и в реальной жизни бывает, что мы попадаем в туман. При этом мы не останавливаемся и не перестаем идти, не теряем веру в свою способность ходить, а просто идем аккуратно и потихонечку, как получается, и через короткое время туман заканчивается, мы выходим на свет. Главное – помнить один из основополагающих, пожалуй, психологических законов, который гласит, что **каждый человек в любой момент времени в любой ситуации действует наиболее правильным, оптимальным для него образом, так, как оно максимально хорошо может действовать именно сейчас**. Это закон, и в него нет надобности верить или не верить. Важно помнить о нем и верить *в себя!*

P.S. А по поводу написанного в периоды сомнений интересно еще вот что: многие читающие потом констатируют, что это один из лучших и самых интересных отрывков или статей. Возможно, энергия самопреодоления начинает работать на нас?

Автор - **Светлана Дильман**

[Источник](#)