

Брэндон Уэбб  
Джон Дэвид Манн

# Б О Я Т Ь С Я , Н О Д Е Л А Т Ь

РУКОВОДСТВО  
ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРАХОМ  
ОТ СПЕЦНАЗОВЦА

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Оглавление

Вступление. В бассейне .....	11
Дорожная карта. Сражение происходит у вас в сознании ....	21
Глава 1. Решение .....	61
Глава 2. Тренировка .....	89
Глава 3. Высвобождение .....	127
Глава 4. Прыжок .....	163
Глава 5. Понимать, что для вас главное .....	193
Заключение. Полет без инструктора .....	227
Благодарности .....	233

## ВСТУПЛЕНИЕ В БАССЕЙНЕ

*Храбрец — не тот, кто не боится,  
а тот, кто преодолевает свой страх.*

Нельсон Мандела

Мой друг Камал — большой путешественник. Он медитировал с тибетскими монахами в монастыре далай-ламы, ходил по Гималаям, прошел паломнической дорогой Эль Камино де Сантьяго в Испании. Он служил в армии США и учился на врача скорой помощи. Он основал несколько ИТ-компаний, сейчас руководит собственной венчурной фирмой и вдобавок является автором популярных книг. Внешне он производит весьма внушительное впечатление: грива седых волос, суровый взгляд в сочетании со спокойным голосом, уравновешенность дзен-мастера. У него есть все для того, чтобы достичь в жизни колоссальных успехов. Но недавно я узнал, что у Камала есть секрет. Он не умеет плавать.

Поначалу я не мог в это поверить. Я думал, он преувеличивает. Для меня уметь плавать так же естественно, как уметь дышать. Я вырос возле воды и не вылезал

из нее — у моих родных была яхта. Потом я более десяти лет служил в военно-морских войсках, прошел курс спецназа ВМС — «морских котиков». У меня в голове не укладывалось, как можно не держаться на воде. Но вот вам, пожалуйста — мой друг, замечательный и талантливый человек, так многого добившийся в жизни... *действительно не умеет плавать.*

Я взялся за него всерьез. Напомнил, что человеческое тело более чем на 60% состоит из воды; разве он не знал, что и так уже в некотором роде плавает внутри собственной кожи? Я даже спросил, не пришлось ли при его зачатии яйцеклетке двигать по направлению к сперматозоидам, а не наоборот?

— Друг! — воскликнул я. — Как вообще можно не уметь плавать?

Ответ был прост.

Страх.

Камал рассказал, что всю жизнь панически боится воды. Когда он жил в Доминиканской Республике, то пытался заниматься кайтсерфингом\*. Каждый раз он надевал спасательный жилет, но все равно боялся, и особого толка от этого не было. А вдруг он упадет и ударится об воду? Что будет тогда? Еще Камал поведал мне историю о том, как поехал навестить своего друга Тима Феррисса в Хэмптон, пригород Нью-Йорка. Там на заднем

---

\* Кайтсерфинг (от *англ.* kite — воздушный змей) — водный вид спорта. Доска, на которой пытается устоять спортсмен, начинает движение под действием силы ветра и поддерживается на ходу при помощи специального воздушного змея (кайта). *Прим. ред.*

дворе был большой и очень красивый бассейн, где гости с удовольствием купались и отлично проводили время. Камал ужасно расстраивался, что не мог присоединиться к остальным.

Я понял, что Камал ненавидит свое неумение плавать. Не то чтобы он никогда не пробовал учиться. Он брал уроки, занимался в специальных онлайн-группах. В Сан-Франциско он некоторое время жил в доме с единственным в городе отопляемым уличным бассейном олимпийского размера и даже специально нанял инструктора по плаванию. Но это тоже не помогло. На какие бы ухищрения ни шли многочисленные учителя, Камал никак не мог смириться с тем, что его ноги не касаются дна — одного этого оказывалось достаточно, чтобы ввергнуть его в панику. Теперь он обдумывал вариант с курсом Total Immersion во Флориде. Но, как я заметил, дату начала занятий он раз за разом откладывал.

Я перестал его критиковать.

Вместо этого я решил ему помочь.

В ближайшее время мне предстояло провести неделю дома, в Нью-Йорке.

— Послушай, — сказал я Камалу. — Если ты обещаешь неделю выполнять все мои указания, то я научу тебя сам. Но для этого ты должен будешь каждый день в любую погоду приходить ко мне на тренировки. Дай мне неделю — и ты научишься плавать.

И он согласился.

Тем утром, на которое у нас была назначена встреча, я пришел в Нью-Йоркский спортивный клуб, что рядом

с южной частью Центрального парка, поднялся наверх в бассейн, нашел свободную дорожку и залез в воду. Я пришел пораньше и в ожидании Камала успел немного поплавать. Пока я плыл, мысли мои уносились далеко в прошлое, на два десятилетия назад.

Над Персидским заливом — ночь, стоит лето 1995 года. Нас четверо: пилот, помощник пилота, еще один член экипажа и я. На своем вертолете H-60 Seahawk мы выполняем гидролокационную миссию. После долгой ночи в полете нам нужно сперва заправиться на эсминце, а потом возвращаться восвояси — на авианосец, который мы между собой зовем «домом».

Когда мы подлетаем к кораблю, пилот замедляет ход до минимума, и мы начинаем спускаться. Приземление на палубу эсминца — не самое простое и не самое безопасное дело даже при свете дня, а безлунной ночью — тем более. Пока мы висим где-то высоко над кораблем, кому-то из нас нужно увидеть палубу и направлять пилота, пока тот будет спускаться. Этой ночью роль смотрящего, который сидит в кресле пулеметчика, расположенном под брюхом железной птицы, досталась мне.

Я открываю дверь и смотрю вниз, ища глазами сигнальные огоньки. А их просто нет. Странно. Я поднимаю глаза вверх — и вижу огоньки там. Что?! На время, достаточное, чтобы глубоко вдохнуть, я совершенно дезориентирован. Почему огоньки выше нас, когда эсминец под нами? Когда я прихожу в себя, то снова смотрю вниз и вижу там воду — совсем близко к своим ногам. Вода

Персидского залива весело бурлит, поднимается все выше и вот уже достает мне до лодыжек.

Проклятье.

Оказывается, мы не висим где-то высоко над кораблем. Наш пилот, чтоб ему пусто было, кинул нас прямо в море. В кабину льет морская вода, гладит мои ноги, поднимается все выше по стенкам, ищет двигатель. *Эй, детка, я тут. Иди к папочке.* Ситуация так себе. Если двигатель наглотается воды и заглохнет, мы перевернемся вверх дном и пойдем прямо ко дну залива, только нас и видели.

— Поднимайся! — ору я в рацию. — Поднимайся!

И вот тут начинается самое интересное. Наш пилот — человек, который, по идее, за все отвечает и должен нами руководить — впадает в панику и буквально замирает. «Что происходит? — кричит он, даже не пытаясь нам помочь. — Господи, господи!» Поверьте, это совсем не те слова, которые вам хочется слышать в такой момент от своего пилота. Страх полностью его парализовал, подчинил себе, проглотил с потрохами.

И из-за этого мы все вчетвером погибнем. Прямо здесь и прямо сейчас.

Я в последний раз проплыл дорожку и, подтянувшись, сел на бортике бассейна в ожидании моего друга.

Я знал, что удерживало Камала. И я знал, почему у всех предыдущих его учителей ничего не получилось. Они думали, что его нужно научить плавать. Они ошибались.

Ему нужно было научиться управлять своим страхом.

В учебном курсе «морских котиков» есть испытания, во время которых инструкторы всеми силами пытаются вас запугать. Например, вас погружают под воду в акваланге, а потом пережимают шланг, через который поступает воздух, — одним словом, делают все возможное, чтобы вы запаниковали, а потом смотрят, как вы справитесь с ситуацией. И вот вы сидите спиной к бассейну, ожидая своей очереди, и слушаете, как ваш товарищ мечется в воде, оставшись без кислорода. Мне это испытание далось сравнительно легко, но некоторые мои однокурсники были напуганы до смерти. И я прекрасно понимал почему. Обычно я не слишком боюсь воды, но той ночью над заливом я едва не наделал в штаны.

Мы не погибли по одной причине: наш второй пилот Кеннеди умел бороться со страхом. Не обращая ни малейшего внимания на охваченного паникой и несущего какую-то околесицу пилота, он взял управление на себя, вытащил вертолет из воды и аккуратно приземлил нас на палубу эсминца. Я и сейчас не могу сказать, как ему это удалось. Мне до сих пор кажется, что это выходит за пределы человеческих возможностей. (Начальник техобслуживания был уверен, что мы выдумали эту историю, но потом его подопечные отвинтили хвост вертолета — и оттуда вылилось добрых десять галлонов\* воды.) Страх такой силы может сподвигнуть человека на невозможное, но для этого нужно уметь этим страхом управлять.

---

\* Галлон — мера жидкостей и сыпучих тел, в США составляет ~4 литра.  
*Прим. пер.*



Нам повезло, что Кеннеди умел это делать. Если бы не он, вы бы сейчас не читали эту книгу, а меня бы не было в живых.

Как я уже говорил, я вырос в воде. Я ее обожаю, провел на ней все детство и изрядную часть взрослой жизни. Но я понимаю, что воду не просто так используют для того, чтобы сломить дух человека и подвести его вплотную к сумасшествию. Если я скажу «Я оберну твой рот тряпкой и пропитаю ее водой», то это прозвучит не слишком страшно, правда? Но на самом деле этой невинной с виду процедурой можно сломить даже людей с очень большой силой воли. В ходе военной подготовки я познакомился с «удушением водой»: по сути вас медленно и методично топят до смерти. Во время этой пытки человек испытывает ужас, в котором есть что-то первобытное.

В детстве на моих глазах по чьему-то недосмотру утонула девочка. Я видел, как ее недвижимое как статуя тело подняли из воды и положили на палубу. Никогда раньше я не видел смерти, а здесь она смотрела мне прямо в лицо — такая близкая, такая страшная и такая личная. Я никогда не забуду тот случай.

После этого я видел смерть многих людей, в том числе друзей. Видел смерть моего лучшего друга. Я видел гибель и в другом обличье — мой первый бизнес прогорел и унес с собой в трубу все мои сбережения, мой брак распался, мои начинания кончались ничем, от меня отворачивались близкие. Подобным образом умирали мои мечты и вместе с ними — частички моего эго.

Я действительно прекрасно понимал, чего боится мой друг.

Спустя несколько минут пришел Камал — точно к назначенному времени. Мы сели на край бассейна, опустили ноги в воду. Я соскользнул вниз. Он последовал моему примеру — медленно, напряженно сжимая бортик руками. Камал никогда раньше не был в бассейне глубиной 10 футов\*. «Я залез», — пробормотал он, хотя его поза лучше всяких слов показывала, что он скорее умрет, чем отпустит бортик.

И мы начали работать.

В первый день я не предлагал Камалу ничего сложного. Все было легко и просто — ну, может быть, слишком просто.

На второй день мы повторили то же, что было в первый, и попробовали немного усложнить.

На третий день Камал проплыл десять дорожек на спине.

«Мужик, ты плывешь», — сказал я ему. Когда он понял, что это действительно так, то был немало удивлен.

На четвертый день, вместо того чтобы сначала садиться на бортик и только потом осторожно соскальзывать в воду, он с разбегу прыгнул в бассейн «бомбочкой». Сильнейший всплеск, повсюду брызги — и Камал выныривает, довольный, как ребенок.

Он впервые в жизни сделал «бомбочку».

Именно так начинались все остальные уроки до конца недели: Камал бежал к краю бассейна, прыгал «бомбочкой», а потом всплывал, улыбаясь до ушей. Большой седой подросток. Я в жизни не видел человека счастливее.

---

\* Фут — мера длины, составляет ~30 см. Следовательно, глубина бассейна составляла около 3 м. *Прим. ред.*

На третий день, когда я сказал ему, что он плывет, и он понял, что это действительно так, в конце урока у нас состоялся любопытный разговор.

«Знаешь, меня многие пытались учить плавать, — признался Камал, — но ничего не получалось. Они говорили мне спуститься в воду, показывали движения, но, когда я не мог их повторить, теряли терпение. Они расстраивались и говорили что-нибудь вроде: „Ну это же так легко, просто *попробуй*“. Но в том-то и дело, что я не мог „просто попробовать“. Страх был слишком силен». Он посмотрел на водную гладь.

— До сегодняшнего дня, — заметил я.

Не отводя взгляда от воды, он утвердительно кивнул.

— Да. До сегодняшнего дня.

Потом он посмотрел на меня и предложил: «Тебе нужно написать об этом книгу».

Вот так все и получилось.

На страницах этой книги я расскажу вам, как именно я учил Камала, почему это сработало и как вам сделать то же самое.

Я покажу вам, как вести себя так же, как повел себя наш второй пилот Кеннеди над Персидским заливом, и выбираться даже из самых сложных ситуаций.

Я помогу вам научиться управлять своим страхом.

Другими словами, управлять своей жизнью.