

БЕЗЖАЛЬНІ

ВІД ХОРОШОГО ДО
НЕСТРИМНОГО

ТІМ ГРОВЕР

і Шеррі Лессер Венк



Yakaboo
publishing
Київ • 2020

[>>> Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Зміст

Не думай.	8
Що чистіший ти спочатку, то сильніше маєш вибруднитись.	18
Якщо ти Безжальний, то...	
...штовхаєш себе ще дужче, коли інші вже здалися.	33
...то входиш в особливий стан, відключаєш решту світу та опановуєш неконтрольоване.	49
...знаєш достеменно, ким ти є насправді.	64
...маєш і темний бік, який відмовляється вчитися хорошому.	77
...не боїшся тиску, а обертаєш його на власну користь.	90
...в екстрених ситуаціях усі шукають тебе.	100
...то ні з ким не змагаєшся, просто бачиш слабке місце супротивника й завдаєш удару.	114
...приймаєш рішення, а не припускаєш; поки інші запитують — ти вже знаєш відповідь.	130
...не мусиш бути закоханим у роботу, але узалежнений від досягнення результату.	141
...волієш радше викликати страх, аніж подобатись.	154
...довіряєш лише кільком обраним, і краще їм не зрадити твоєї довіри.	167
...ніколи не визнаєш поразки, бо знаєш, що існує не один спосіб досягти бажаного.	180
...ніколи не святкуєш досягнень, бо завжди прагнеш більшого.	195
Подяки	206

Не думай

Була десята вечора, коли побіля воріт охорони Attack Athletics (моєї тренувальної бази у Вест-Сайді, Чикаго) зупинився чорний Chevrolet Suburban. Нічого незвичного. Професійні спортсмени з'являлися там частенько й будь-якої пори; там, де мали свої постійні шафки в роздягальнях Майкл Джордан, Кобі Браянт або Двейн Вейд; де тренувалися чи просто грали й тусувалися із друзями, що зналися на баскетболі, безліч інших суперзірок. Та цього разу до зали завітав тільки один хлопець. І жодна інша жива душа про це не знала. Ні його команда, ні журналісти, ані навіть сім'я. Одноклубники перебували в готелі за 3600 кілометрів звідти, а репортери розривали телефон хлопчини дзвінками та есемесками.

І це посеред сезону плей-офів НБА, менше ніж за сімдесят дві години до наступного матчу.

Минулого вечора весь світ спостерігав за тим, як він, шкутильгаючи від болю, залишив майданчик. Тепер всім кортіло дізнатися, що трапилось. Як він? Чи зможе грати? «Зі мною все гаразд», — каже він на післяматчевій конференції. «З ним усе гаразд», — повторює тренер, який і не здогадується, де цього вечора перебуває його зірка. «Трохи підлікуємо, і буде як новенький», — запевняють медики, яким наперед добре відомо, що пацієнт оминатиме тренерський штаб десятою дорогою.

Нарешті, залишившись на самоті у номері командного готелю, він телефонує на секретний номер, збережений на телефонах безлічі спортсменів по усьому світі.

«Потрібна допомога», — каже він.

«Коли можеш заїхати?» — відповідаю я.

Зустрітися зі мною так, аби про це ніхто не знав, якщо ти топовий спортсмен, дуже просто: викликаєш літак, береш охоронця і — вперед. Конфіденційність гарантовано. Зазвичай складнощі починаються, коли приїжджаєш. Не важливо, чи потрібна негайна поміч, довготермінова програма чи просто психологічний копняк під дупу. Деякі переконані, що все обмежиться підписанням якихось папірців і релаксацією, а насправді вже після першої години — промоклі до нитки від поту та ще й блюють у смітник.

Утім того разу ми обоє знали, що справжня проблема була не фізичного характеру: кінець сезону, травми — звична штука. Я не міг полікувати щось серйозне за кілька годин, та й тренерський штаб міг зарадити із болем. Нема що казати: зазвичай, аби просто прикласти лід, не викликають літак і не летять по-тайки за кілька тисяч кілометрів. До фізичного болю можна якось пристосуватися — інакше кидати м'яча, рухатися інакше, якось підготуватися до гри, щось зробити під час перерви, підмостити взуття. Біль якийсь час можна ігнорувати. Тобі некомфортно — звикни та й усе. Зроби це, якщо нічого іншого не залишається, склади план, дотримуйся його — і фізично ти готовий. Принаймні, наскільки це можливо.

Проте проблеми ментального характеру — вже цілком інша історія... тому він і зателефонував до мене. Наслухався теревенів про те, чи буде готовим, чи буде він у формі й таке інше і вже сам не певен.

Зовнішній тиск підважує його впевненість. Тиск оточення та обставин, що відволікає і спантеличує; не внутрішній — той, що навпаки може все перебороти.

І замість закритися від усього цього й довіритися лише власним інстинктам і внутрішнім резервам, він починає думати.

Ті кілька тисяч кілометрів він подолав, щоби почути ці два слова: «Не думай».

Ти ж сам знаєш, що і як робити.
То в чому ж проблема?

Щоби стати найкращим, байдуже де — у спорті, бізнесі чи іншому аспекті життя, — ніколи не достатньо просто дістатися до вершини, треба вміти там утриматись. А тоді тягтися ще вище, бо завжди позаду є те, що готове будь-якої миті вчепитися в тебе і не дати рухатися вперед. Більшість задовольнить, якщо все буде «непогано». Та коли хочеш рухатися далі — краще забути про це слово. Бути найкращим — означає вибудовувати своє життя таким чином, щоби ніколи не зупинятися, аж поки досягнеш бажаного, а потім — тягнутися за тим, що далеко попереду. А коли і це запопадеш — прагнути ще більшого.

Невідступно.

Якщо ви такі й є, то ця книжка — про вас. Ви, як я це називаю, «безжальні» — найбільш наполегливі та зосереджені борці, яких тільки можна уявити. Вам невідоме слово «межа». Ви тихо, але затято робите все, що необхідно, аби досягти бажаного. Ви відчуваєте ненаситну залежність від успіху і живете нею.

Утім, якщо ви поки що не такі, вітаю: ви на шляху до змін, що розкриють увесь ваш потенціал.

І річ не в мотивації. Якщо ви читаете цю книжку, то вже вмотивовані. Тепер потрібно втілити це в життя та конвертувати в результат.

Можна без упину читати глибокі мотиваційні заклики, а все ж не усвідомлювати, як досягти того, чого бажаєш. Саме лише бажання ні до чого не приведе. Так само не зарадить і намагання бути кимось іншим, як і очікування на когось або щось, що запалить вас наснагою.

То що ж змушує таки домогтися бажаного?

Повірте: усе, що потрібно для величі, ви вже маєте. Усі амбіції, секрети, найпотаємніші мрії... вони просто очікують на втілення.

В чому проблема?

— Більшість капітулюють, бо їм сказали, що чогось досягти неможливо й простіше залишатися у безпечній зоні комфорту. Тому вони зволікають, неспроможні наважитись і почати діяти.

Та якщо ви не приймете рішення—цей вибір за вас зробить хтось інший.

Час припинити дослуховуватися до того, що про вас говорять; про те, що ви маєте робити, як вчиняти й що відчувати. Хай оцінюють ваші результати і зась; не їхнє це діло, як саме ви прямуєте до цілі. Якщо ви—безжальні, не існує ні зупинок, ані «можеш», «мусиш» чи «ну, можливо». Не треба цього: склянка або наполовину порожня, або наполовину повна, точніше, у ній або щось є, або нема.

Вирішуйте. Виконуйте. Дійте. Досягайте успіху. І заходьте на друге коло.

Усе в цій книзі—про те, як підвищити свою планку досконалості, вийти за межі того, що вже знаєте чи думаєте, за межі того, чому навчали вас інші. Кобі каже, що хоче шість перснів¹. Я вимагаю від нього сім. Комуś іншому треба видужати за десять тижнів. Я доб'юся цього за вісім. Комуś кортить скинути п'ятнадцять кілограмів—скине сімнадцять. Так стають безжальними—не ставлячи перед собою жодних меж. І не тільки у спорті—в усьому. Я хочу, аби ви просто прагли більшого і добивались усього, чого забажаєте.

Не так вже й важливо, якої ви думки про себе чи що думають про вас люди—завжди можна вдосконалюватися, чим ви й займетесь. Бути безжальним—означає вимагати від себе більшого, ніж міг би вимагати будь-хто інший; і щоразу, зупиняючись, знати, що залишилося ще багато чого, що можна досягти. Треба робити більше—і все.

Щойно мозок подумає: «Усе, зроблено», інстинкти мають сказати: «А що далі?».

Чого немає в цій книзі—так це порожніх балачок про «пристрасть» і «внутрішній потяг». У моєму розпорядженні немає

¹ Кільце чемпіонату НБА, якими щорічно нагороджується команди, що перемогла в фіналах.

стратегій для мрійників, що захоплюються теревеннями про «нестандартне мислення». Бо нема чого думати! Я навчатиму, як припинити думати про те, як потрібно думати, а натомість — просто діяти!

На сторінках цієї книжки ви зустрінетеся з такими чемпіонами, як Майкл Джордан, Кобі Браянт або Двейн Вейд, а також із багатьма іншими успішними людьми як із галузі спорту, так і поза ним. Та книга ця не про баскетбол, і я зовсім не збираюся розводитись про те, як стати наступним Джорданом. Майклів Джорданів уже не буде, і першими з цим погодяться Кобі та Двейн. Чи гратимете ви коли-небудь так, як грав хтось із цієї трійці? Напевне, ні. Але чи зможете щось почерпнути для себе з їхнього стилю, безжального ставлення до себе та безкомпромісної концентрації на меті? Абсолютно! Чи зможете покращити свої шанси на успіх, навчаючись від тих людей, які чогось досягли, і навпаки — від тих, кому нічого не вдалося? Певна річ, так!

Успіх — зовсім не те саме, що талант. У світі багато неймовірно талановитих людей, які нічого не досягли. Вони намагаються, щось роблять, але якщо не виходить — звинувачують у всьому інших, вважаючи, що достатньо лише самого таланту. Та це не так. Хотіти бути насправді успішним — означає не задовольнятися простим «досить добре». Треба прагнути чогось екстраординарного.

Дивіться, я не психолог, не психіатр або соціальний працівник. Я не сидів десятиліттями у кабінеті, збираючи, досліджуючи та аналізуючи дані, пописуючи статті про теорії досконалості та продуктивності. Та гарантую, що все у цій книзі ґрунтується на безпосередньому знайомстві з найпродуктивнішими в цьому світі людьми. Я прекрасно розумію, як вони думають, як навчаються, як досягають успіху та програють... і, врешті, що змушує їх бути безжальними. Не все тут звучатиме приємно, зате — правдиво. Усім, чому я у них навчився і чому їх навчив, я ділюся з вами. І це — не суха наука, це прості тваринні інстинкти.

Книга ця якраз про них, про ці інстинкти, про необхідність подивитися правді у вічі та звільнитися від усіх відмовок, що

стоять на заваді між вами та цілями. І неважливо, якими складними чи недосяжними вони вам здаються. Так само немає значення, скільки людей патякатимуть про те, що це неможливо. Це таки можливо!

Річ у тім, що я не збираюся вчити вас, як змінюватися. Люди не змінюються. Я хочу, щоб ви довіряли собі, тому, ким ви вже є, та дістались туди, де змогли би приглушити весь цей надокучливий шум, усю негативність, страх, усе зайве, брехню, і досягли бажаного.

Щоби довести вас туди, я ставитиму певні провокаційні питання і не вибачатимусь, якщо це завдасть вам незручності. Успіх спирається на реальність — визнання своїх внутрішніх демонів і залежностей; він зовсім не є грайливою усмішкою у відповідь на все, хоч що станеться. Якщо вам потрібне лагідне погладження по голові та заспокійливі слова, аби розворушитися, то ні, ця книжка — не для вас. Бо якщо хочете бути безупинними, маєте усвідомити, хто ви насправді, й це допоможе вам, а не зашкодить. По-справжньому безжальні — ще ті хижаки, вони не бажають учитися бути миленькими. А хочете чи ні — хижацького достатньо й у вас самих. Просто правильно користуйтеся ним, тоді воно гратиме вам на руку.

Хотіти бути найкращим у тому, чим займаєтесь, — означає не хвилюватися про те, чи, бува, ваша поведінка не зачепить інших або що вони про вас подумують. Викиньмо емоції і впахуймо над тим, чого хочеться досягти. Що, егоїстично? Можливо. Егоцентрично? Звісно. Якщо це вам заважає, читайте далі і, можливо, ваші погляди зміняться.

Вже з цієї миті вашою стратегією має бути підлаштування інших людей під ваш рівень, а не ваше опускання до їхнього. Ні з ким не треба конкурувати — і крапка. Конкурувати мають вони з вами. З цього моменту важливим для вас є лише власний кінцевий результат.

У тому випадку з моїм пізнім гостем він втратив зв'язок із кінцевим результатом. Його так відволік страх поразки, що чувак не міг більше зосередитися на тому, як діяти, щоб перемогти, не міг вгамувати хвилю роздратування та емоцій,

що стали переважати над його внутрішніми ресурсами та впевненістю. Його невпевненість на майданчику була очевидною — він весь час шукав очима партнерів або тренера, та ще й з таким виразом обличчя, ніби зараз ось-ось вріже дуба. Партнери не могли не помітити такої поведінки і раптом почали нагадувати приречену армію, що вирушає у бій без лідера. Так і програють великі команди — їхній лідер кудись випаровується. Таке постійно трапляється в бізнесі, коли бос нервує на зібраннях або зривається на працівників. Він — не впевнений у собі, він — не на коні, не у своїй тарілці, і виявляється це в ледве помітних нюансах, яких, як він гадає, ніхто не помічає. Утім будьте певні: усі все бачать і починають панікувати.

Як запобігти тому, щоб паніка не переросла у повну катастрофу? Деколи треба відступити й повернутися у той спокійний стан, коли все під контролем. Певна річ, хлопчина міг зателефонувати і попросити мене, щоб я прилетів до нього сам. Щосезону так і відбувається — з різними гравцями. Вони знають, що у випадку потреби я завжди напоготові. Але того разу баскетболіст захотів змінити обстановку, навіть ризиково залишивши власну команду. Він відчував, що потребує повернутися до рівноваги, глибокого внутрішнього стану рівноваги, коли втихомирюється мозок і зникають думки, а на арену виходять заточені на перемогу беземоційні інстинкти. Там панує не зовнішній тиск, лише внутрішні стихії, що наповнюють наснагою.

«Забудь про поразку», — кажу я йому, вдивляючись у вогонь у його очах, коли він починає розуміти. «Припини думати, бо ти знову залишаєш місце для поразки. Хочеш бути найкращим? Ігноруй біль, утому і бажання вдовольнити всіх інших. Не дозволяй ворогові вхопити тебе за яйця і посіяти паніку в голові. Нехай весь світ валиться — просто спостерігай зі сторони, а всередині будь втіленням спокою, бо ти цілковито готовий і неперевершений у тому, чим займаєшся. І не треба нікому розповідати про те, як ти збираєшся впоратися із ситуацією, просто роби все, що необхідно — і цього вистачить. Усі панікують

і тремтять, а ти кажи: «Мені байдуже». А далі — пам'ятай про мертву хватку, і перемога — в тебе в кулаку».

«До того ж, ти не мусиш пояснювати, чому чиниш так чи інакше. Вони все одно не второпують — та й навіщо? Просто на мить замислися над тим, чого вже досягнув, і прямуй далі до наступного випробовування».

Уже світанок, літак чекає, щоб повернути гравця назад.

«Давай, доведи справу до кінця», — знову кажу я. Блиск в очах. Зрозумів. Час летіти.

Він повертається до охоронця і каже: «Та хлопець просто бісів чарівник».

Безжальні досягають неможливого. Я напевне знаю, це підвладне кожному. Учнем останніх класів школи, простим баскетболістом із Чикаго, зростом 180 сантиметрів, я дивився по телевізору гру команди *North Carolina Tar Heels*² і вперше побачив Майкла Джордана. То був худорлявий першокурсник, але як він рухався! Я ще такого не бачив — абсолютно інстинктивно і природно, той знав, як діяти, зовсім про це не замислюючись. Я абсолютно нічого не чув про Джордана, утім був певен, що чувак стане суперзіркою.

Кілька років по тому, коли я отримав диплом зі спортивної медицини і працював у чиказькому фітнес-клубі, Майкл все ще був таким же худорлявим, але вже встиг перетворитися на суперзірку *Chicago Bulls*. У 1980-х, ставши тренером, я безліч разів телефонував до офісу клубу: а ну ж, може, пощастить попрацювати з котримсь із їхніх гравців. Писав листи усім гравцям, окрім Майкла, бо гадав, що якщо Джордан потребує тренера, то він вже давно в того є, до того ж, не такий зелений, як я, що лише щойно розпочав кар'єру. Мої пропозиції нікого не зацікавили. У ті часи баскетболісти не надто захоплювалися тренуваннями з обтяженням — панувала віра в те, що м'язистий торс шкодить точності потрапляння в кошик.

² Баскетбольна команда Університету Північної Кароліни в Чапел-Гіллі (англ. University of North Carolina at Chapel Hill), де починав грати Майкл Джордан.

А згодом, 1989 року, я прочитав у невеличкій газетній статті, що Майклові набридло програвати «качкам» чемпіонів *Detroit Pistons*, та й інших команд ліги. Я знову зателефонував до їхнього офісу, і цього разу таки добився зустрічі з медиком команди Джоном Гефероном і головним спортивним тренером — Марком Пфейлом. «Жодних шансів у тебе, нікому не відомого початківця, тренувати суперзірку просто немає, — в унісон сказали вони. — Забудь. Це неможливо».

Звісно, неможливе неможливим залишається рівно доти, доки хтось таки це не спростує. Якимось до того Майкл уже працював із особистим тренером і під час одного з тренувань пошкодив спину, відтоді він до цієї затії ставився скептично. А все ж інстинктивно розумів, що недостатньо просто мати найвидатніший талант в історії гри. Щоби стати кимось більшим, ніж легендою, — стати іконою, — треба було також довести своє тіло до максимуму, і він бажав досягти цього за будь-яку ціну. Тому й попросив Джона та Марка знайти когось, хто розуміє, чого саме він хоче.

Через кілька днів після нашої першої зустрічі вони зателефонували і запропонували зустрітися на базі за містом. Я гадав, що це буде ще одна співбесіда з тренувальним штабом, і просто не уявляв, що зустрінуся із самим Джорданом, та ще й у нього вдома.

Ми порозмовляли з годину, я виклав весь план, як поступово наростити м'язи, мінімізувавши ризик ушкоджень; пояснив, як кожна фізична зміна впливатиме на його кидок і як водночас треба адаптуватись до цього, зберігаючи в тілі баланс задля максимальної продуктивності і навіть з можливістю значного покращення ігрових успіхів.

Уважно вислухавши все, що я наговорив, він відповів: «Звучить щось занадто вже оптимістично. Не вірю».

«Повір, — продовжував я, — я дам тридцятиденний план в найдрібніших деталях стосовно того, що і як робити, як це впливатиме на твоє тіло, на гру, загалом на самопочуття. Розповім, як почуватимешся, аби ти міг пристосуватися до змін. Ми сплануємо дієту: що та коли ти їстимеш; коли

спатимеш. Ми не оминемо жоднісінького нюансу, все — тільки за планом, не пустимо нічого самоплином. І побачиш, як воно все разом спрацює».

Він дав мені тридцять днів.

А працював я з ним п'ятнадцять років.

Залишаючи баскетбол, Майкл сказав: «Дивись мені, побачу десь поруч — пристрелю».

Ми вчилися один в одного. Ніколи не концентрувалися на перешкодах і проблемах, бачили тільки загальну ситуацію та способи впливу на неї. А оскільки такого гравця, як Джордан, світ ще не бачив, ми натрапляли на море нових викликів. Ми вчилися, робили помилки, вчилися з помилок і ніколи не припиняли дізнаватися щось нове.

Майкл був найкращим зовсім не тому, що літав у повітрі і робив неймовірні кидки, а тому, що безжально сприймав перемоги, був незламним у вірі, що «достатньо добре» — це недостатньо. Хоч скільки б він перемагав, хоч яким недосяжним ставав, він завжди прагнув ще більшого та був ладний заради цього на що завгодно.

Понад два десятиліття це було наріжним каменем моєї співпраці з сотнями спортсменів, і тепер я виклав ці цінності у книжці. Вона — про те, щоби ніколи не зупинятися на досягнутому, завжди прагнути бути найкращим. Про те, як знайти внутрішні сили, що виводять на наступний рівень... навіть якщо наступного рівня ще не існує. Вона — про те, як дивитися в очі страху, позбутися усього токсичного, що змушує програвати, і цінувати не тільки фізичні кондиції, а й внутрішню ментальну силу.

Хай що ви маєте нині у склянці, вихлюпніть це й дозвольте мені її наповнити. Забудьте, що ви думали, у що ви вірили, які мали варіанти... починаємо з чистого аркуша. З порожньої склянки. Останніми кількома краплями на дні є ментальні обмеження, що стоять на шляху до успіху. Та ми оберемо зовсім інший шлях.