

З М І С Т

Рецензії на книжку «Роби те, що складно» 7

ВСТУП. Помилки у розумінні стійкості та нові напрями розвитку

РОЗДІЛ 1 Від тиску тренерів, вимогливих батьків і життєвих труднощів до відкриття справжньої внутрішньої сили 15

РОЗДІЛ 2 Тонути або пливати: як ми неправильно засвоїли урок військових 39

ОСНОВА 1. Відкиньте фасад, прийміть реальність

РОЗДІЛ 3 Визнайте те, на що ви здатні 61

РОЗДІЛ 4 Справжня впевненість — тиха; невпевненість — гучна 82

РОЗДІЛ 5 Знайте, коли продовжувати, а коли відступити 112

ОСНОВА 2. Прислухайтеся до свого тіла

РОЗДІЛ 6 Ваші емоції — посланці, а не диктатори 147

РОЗДІЛ 7 Володійте голосом у своїй голові 175

ОСНОВА 3. Відповідайте, а не реагуйте

РОЗДІЛ 8 Утримуйте свій розум у рівновазі 205

РОЗДІЛ 9 Зменште напругу, щоб не зануритися в негатив 241

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ОСНОВА 4. Подолайте дискомфорт

РОЗДІЛ 10	Побудуйте фундамент, щоб виконувати складні завдання	285
РОЗДІЛ 11	Знайдіть сенс у дискомфорті	313
ПОДЯКА		332
ПРИМІТКИ		335

Рецензії на книжку «Роби те, що складно»

«У книжці “Роби те, що складно” Стів Магнесс ґрунтовно переосмислив наше розуміння стійкості. Цю книжку обов’язково варто прочитати батькам, тренерам і всім, хто хоче підготуватися до найбільших викликів у житті».

— Малколм Ґладвелл, автор бестселерів за версією журналу *New York Times* «Неординарні. Історії успіху» (*Outliers*) та «Розмови з незнайомцями. Що слід знати про людей, яких ми не знаємо» (*Talking to Strangers*), ведучий подкасту «Історія з переглядом» (*Revisionist History*)

«Стів доносить важливий для нашої нинішньої епохи позування та перформансу меседж: справжня стійкість — це не бездушна бравада, а здатність долати труднощі без паніки та із зосередженістю на тому, що має значення».

— Кел Ньюпорт, автор бестселерів за версією журналу *New York Times* «Ґрунтовна робота» (*Deep Work*) та «Цифровий мінімалізм» (*Digital Minimalism*)

«Вдумливе дослідження справжнього значення вислову “мати правильні риси”».

— Адам Ґрант, автор бестселера №1 за версією журналу *New York Times* «Подумай знову. Сила розуміння власного незнання» (*Think Again*) та ведучий подкасту *TED* «Робоче життя» (*WorkLife*)

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

«Стів Магнесс — один із гігантів сучасної думки про високу продуктивність у різних сферах. Він поєднує глибокі знання про передову психологію із практичним досвідом спортсменів зі світовим ім'ям та інших експертів, який нелегко їм дався. У своїй новій книжці він порушує одвічне питання, хто і чому перемагає за непростих обставин, і виявляє, що багато наших усталених інстинктів та припущень є помилковими. Важлива книжка для всіх, хто переймається тим, щоб показати найкращі результати, коли ставки найвищі».

— Алекс Гатчінсон, автор бестселера за версією журналу *New York Times* «Витримати все. Розум, тіло та навдивовижу гнучкі межі людської витривалості» (*Endure*)

«Ми захоплюємось історіями тренерів і лідерів, які практикують метод “відсіювання”, але дослідження доводять, що це неправильний шлях до розвитку стійкості. Настав час погодити історії з наукою, і саме це здійснив Стів Магнесс у книжці “Роби те, що складно”».

— Девід Епштейн, автор бестселерів «Діапазон: чому генералісти перемагають у світі спеціалізації» (*Range*) та «Спортивний ген» (*The Sports Gene*) за версією журналу *New York Times*

«У книжці “Роби те, що складно” Стів Магнесс руйнує поширені, але шкідливі уявлення про те, що стійкість полягає в тому, щоб долати труднощі напролом. Версія стійкості Магнесса — “справжня стійкість” — передбачає вдумливе, свідоме та вразливе ставлення до стресів, а не поверхове й жорстке. Книжка “Роби те, що складно” змінила

мое уявлення про стоїцизм і сили як на спортивному полі, так і в ширшому сенсі, і я не можу не рекомендувати її».

— Адам Альтер, професор маркетингу та психології Школи бізнесу Стерна при Нью-Йоркському університеті, автор бестселерів «Нездоланні» (*Irresistible*) та «Рожева випивка» (*Drunk Tank Pink*) за версією *New York Times*

«“Роби те, що складно” змінить ваше уявлення про стійкість. Стів Магнесс легко й переконливо доводить перевагу внутрішньої сили над зовнішньою, а смирення — над пихою. Читати обов’язково!»

— Енні Дюк, авторка книжки «Принцип ставок» (*Thinking in Bets*)

«Стів Магнесс володіє неймовірним багажем мудрості та знань про науку, психологію та практичні аспекти спортивних досягнень. “Роби те, що складно” — це майстер-клас із розвитку стійкості, наполегливості та впевненості в собі під тиском».

— Крісті Ашванден, авторка бестселера «Вперед!» (*Good to Go*) за версією журналу *New York Times*

«Обов’язкова до прочитання книжка на актуальну й позачасову тему, а саме про те, що насправді означає бути стійким, написана ідеальною людиною. Стів замислювався над цим питанням роками, і ця книжка представляє захопливий і, що важливіше, надзвичайно корисний новий погляд на стійкість і на те, як її розвивати».

— Бред Сталберг, автор бестселера «Практика заземлення» (*The Practice of Groundedness*)

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

«Стів Магнесс зарекомендував себе як провідний голос в оптимізації продуктивності та досягненні особистого максимуму — арете, як кажуть греки. У своїй книжці “Роби те, що складно” Магнесс піддає сумніву давні переконання про те, що стійкість розвивається завдяки зарозумілості та непогрішності. Те, що він пропонує натомість, є водночас обнадійливим і заспокійливим. “Роби те, що складно” — обов’язкове читання для всіх, хто хоче розвинути внутрішню силу по-справжньому й автентично».

— Дін Карназес, ультрамарафонець і автор бестселерів
за версією журналу *New York Times*

«“Роби те, що складно” — це неймовірно глибоке й абсолютно нове дослідження того, чому і як люди долають найбільші труднощі. Пояснюючи різні історії в дуже цікавій для читачів формі, Стів Магнесс, один із найвідоміших авторів і мислителів у галузі спортивної науки, дає нам майстер-клас із розвитку стійкості та необхідних навичок для досягнення найкращих результатів у складних ситуаціях».

— Кіліан Джорнет, автор книжки «Понад хмарами»
(*Above the Clouds*)

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

РОЗДІЛ 1

Від тиску тренерів, вимогливих батьків і життєвих труднощів до відкриття справжньої внутрішньої сили

Залізний характер. Рішучий. Він грає попри біль. Стоїк. Виявляє емоційну стійкість. Не показує слабкості. Наполегливий. Коли студентів коледжу попросили описати, що означає бути сильним, їм на думку спали саме ці слова та фрази. Серед 160 елітних спортсменів слово «наполегливість» посіло перше місце. У більшості з нас, коли ми читаємо ці характеристики, виникає певний образ. Можливо, це футболіст, який вправляє вивихнуте плече й вимагає, щоб його повернули в гру, або Крейг Мактевіш, який пішов на пенсію в 1997 році як останній гравець НХЛ (Національна хокейна ліга), що грав без шолома. Для інших це може бути образ пораненого героя-військового або матері, яка всупереч перешкодам піклується про свою дитину. Найімовірніше, бачення людей, які долають труднощі, біль чи страждання, є провідними. Саме так ми традиційно уявляємо собі стійкість: подолання перешкод за допомогою поєднання наполегливості, дисципліни та стоїцизму. І якщо бути чесними, то, чуючи слово «стійкість», багато хто з нас уявляє собі сильного брутального чоловіка.

За свою тренерську кар'єру, що тривала п'ять десятиліть і охопила три університети, Боббі

ВСТУП

Найт напрацював приголомшливе резюме. Його вихованці виграли понад 900 ігор, що є третім показником за всю історію студентського баскетболу; п'ять разів виходили до Фіналу чотирьох; і тричі ставали переможцями національного чемпіонату НАСС (Національної асоціації студентського спорту). З усіх його переможців особливо вирізняється баскетбольна команда Індіани 1976 року. Вони виграли всі ігри в турнірі НАСС, перемігши Мічиган, чим завершили ідеальний сезон і здобули перше національне чемпіонство для Найта. За наступні десятиліття жодна команда не змогла повторити їхній рекорд. Згадуючи ті часи, Найт зазначав, що ж вирізняло їх з-поміж інших: «Це була команда, яку було майже неможливо перемогти через її стійкість, силу та розмір»¹.

Для людини, яка починала свою тренерську кар'єру у Вест-Пойнті, визначення міцності здавалося простим: «Здатність долати перешкоди. Не можна себе жаліти»². І здебільшого його команди відповідали цьому визначенню, граючи в дисциплінований, безкомпромісний баскетбол. Тоді як у баскетболі поширена тенденція до ефектного закидання м'ячів, його команда завжди зосереджувалася не на показовій грі, а на захисті. Вони стали першовідкривачами наступального індивідуального захисту, який випробував дисципліну, робочу етику та наполегливість гравців. І це спрацювало.

Була лише одна проблема. Не всі досягали успіху. Чоловік, який привів своїх гравців до таких висот, відомий не тільки своїми перемогами, а й скандалами та образливими витівками. Його наполегливість щодо важливості міцності для успіху підкріплена

і дослідженнями, і досвідом. Проте методи, якими він її досягав, є в найкращому разі сумнівними, а в найгіршому — відверто образливими.

На його думку, деякі гравці були «м'якими», тому він вивішував у їхніх шафках тампони. Словесні образи на адресу гравців були звичним явищем. Так само ходять чутки, що він нібито наказував помічникам розміщувати в кімнатах гравців фотографії жіночих геніталій. Є запис однієї з його тирад 1991 року: «Це повна, бляха, хрінь. Зараз я, бляха, втопчу твою дупу прямо в землю... Мені довелося просидіти довбаний рік з 8–10 очками в цій довбаний лізі, і я не дозволю вам знову поставити мене в таке становище, інакше, бляха, ви й уявити не можете, як ви за це заплатите...»³. А колись він приніс у роздягальню шматок туалетного паперу, вкритий лайном, щоб показати своїм гравцям, що він про них думає. А потім трапилося фізичне насильство, про яке свідчить сумнозвісне відео, де Найт душить гравця на тренуванні. І все це заради того, щоб створити версію міцності Найта.

«М'якість». Жіночі геніталії. Усе, що ставить під сумнів чоловічу гідність. Усі дії, які дають нам визначення стійкості за Найтом. Вона ґрунтується на відсутності слабкості, безжальному подоланні перешкод і використанні страху, щоб установити контроль та владу. Версія, яку ми зараз назвали б старомодною, намагаючись дистанціюватися від таких варварських практик. Але ця ідея досі панує на ігрових полях і в концертних залах. Ми маємо фундаментальне нерозуміння того, що таке стійкість.