

ТРЕВОР МОАВАД

МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР NBA
И ВЫСШЕЙ ЛИГИ БЕЙСБОЛА

ГЛАВНОЕ
ПРАВИЛО
МЫШЛЕНИЯ

РУКОВОДСТВО
ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЛЮБЫХ ЦЕЛЕЙ
ОТ МЕНТОРА
МИРОВЫХ ЗВЕЗД СПОРТА

ПЕРЕВОД
МАРИИ ЧОМАХИДЗЕ-ДОРОНИНОЙ

МИОО

Тревор Моавад
Главное правило мышления.
Руководство по достижению
любых целей от ментора
мировых звезд спорта
Серия «Книги, меняющие
жизнь (МИФ)»
Серия «МИФ Бизнес»
Серия «Психология чемпиона (МИФ)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69775930

*Тревор Моавад. Главное правило мышления. Руководство по достижению любых целей от ментора мировых звезд спорта: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023
ISBN 9785002141890*

Аннотация

Ментор мировых звезд спорта Тревор Моавад на основе уникального личного и профессионального опыта создал инновационную модель нейтрального мышления. Даже в непростых условиях она поможет

трезво оценить ситуацию, составить реалистичный план действий и настроиться на победу.

Легко быть позитивным, когда все идет хорошо. Но что происходит, когда жизнь идет наперекосяк? Когда жизнь подкидывает множество проблем и сложностей, у нас есть два варианта: сохранить позитивный настрой несмотря ни на что или стремительно скатиться в негатив. Ни один из них не эффективен, а мотивации, даже сильной, не хватает надолго.

Тревор Моавад, автор бестселлеров и ментальный коуч мировых звезд спорта, предлагает совершенно новый, нейтральный подход к мышлению, который поможет достигать поставленных целей со спокойствием и решимостью. Перед вами пошаговое руководство, как победить негатив и преуспеть. В основе – инновационная система Тревора. Нейтральное мышление – это свободный от суждений, ориентированный на процесс подход, который поможет хладнокровно оценивать ситуации в моменты высокого напряжения и сохранять спокойствие и ясную голову.

Также в книге вы найдете откровенные и вдохновляющие истории о победах и поражениях от лучших спортсменов и тренеров мира, которые станут источником сил и мотивации для достижения поставленных целей.

Книга создана для того, чтобы помочь читателям справиться даже с самыми сложными случаями с мудростью и решимостью.

Для кого книга

Для всех, кто стремится преодолевать любые трудности и достигать поставленных целей.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Вступление. Сиара	7
Предисловие. Энди Стейплз	11
Пролог	16
Глава 1. Зачем нам нейтральность	25
Глава 2. Как переключиться на нейтральное мышление	57
Конец ознакомительного фрагмента.	74

**Тревор Моавад
Главное правило
мышления. Руководство
по достижению любых
целей от ментора
мировых звезд спорта**

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Copyright © 2022 by Trevor Moawad

Published by arrangement with Harper Business, an imprint of HarperCollins Publishers

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

*** * ***

Всем, кто поднимается в гору

Вступление. Сиара

Тревор Моавад был моим наставником и советчиком в день игры. Он отвечал за психологическую подготовку моего мужа Рассела, который занимал самую ответственную позицию на поле, и, как только начиналась игра, мы с Тревором глаз с него не сводили, будто мы сами играли в футбол. И обсуждали все, что происходило на поле. Тревор стал для меня настоящей опорой, именно он помогал мне сохранить нейтральное мышление. Мы совещались. Мы переписывались. А после игры устраивали разбор полетов.

Тревор стал для меня родным человеком, и мне до сих пор не верится, что его больше нет.

Если вы живете ради великой мечты и стремитесь играть в этой жизни самую тяжелую и ответственную роль, вас ждет немало трудностей. Немало препятствий и неудач. Будет нелегко. Чем раньше вы это осознаете, тем лучше. Я поняла это, когда впервые взяла микрофон и запела. Рассел понял это, когда стал квотербеком команды «Сиэтл Сихокс». Он любит говорить: «Трудности – это привилегия». Тревор начал работать с Расселом в 2012 году, и он тоже частенько повторял эту фразу. Она говорит о том, что наши действия имеют значение. Но трудности все равно будут, и, как показывает практика, иногда наши человеческие инстинкты ставят нам палки в колеса. Когда на нас обрушиваются трудно-

сти, наши инстинкты могут спровоцировать негативное отношение к ситуации. Нельзя задерживаться в этом состоянии. Надо переключиться на нейтральное мышление.

Хаос не должен порождать хаос. Огонь не должен порождать огонь. Иначе все взорвется. Когда возникнет хаос, ответьте на него противоположной энергетикой. Рано или поздно наступит момент, когда нейтральное мышление будет единственно верным решением. Нужно пойти этим путем, иначе вы не сможете разобраться в ситуации и успокоиться. Мне нравится этот принцип: когда делаешь паузу, а затем переходишь на нейтральное мышление.

Мы должны научиться этому, поскольку проблемы неизбежны. Жизнь снова и снова бросает нам вызов. Посылает нам скептиков и критиков. Посылает нам сомневающихся. Я слышала «нет» намного чаще, чем «да». Но я так горжусь тем, чего мне удалось достичь, и я благодарна за все эти «нет». Как только я слышу «нет», я понимаю, что мне предстоит увлекательнейший разговор.

Но даже если мне скажут «нет», даже если мне скажут, что я никогда не смогу преуспеть, я буду придерживаться нейтрального мышления. Легендарный Тревор Моавад сказал мне однажды потрясающую фразу: в мире нет ни одной статуи критикам. Мне очень понравились эти слова. Вот она – правда жизни во всей своей красе. Если я смогу реализовать свое видение и если мое искусство будет приносить мне радость, я буду довольна. Больше мне ничего и не

нужно. Если вы переживаете, что скажут другие, в вашей жизни все пойдет вкривь и вкось. А как показывает практика, критики найдутся всегда. Можно получить 99 блестящих отзывов, но всегда будет хотя бы один отрицательный комментарий. Однако за эти годы я научилась переключаться на нейтральное мышление, о котором говорил Тревор.

Тревор был одним из лучших (если не *лучшим*) мотивационных спикеров, каких я встречала. Он всегда находил правильные слова. Очень важно, кто питает вашу душу в тяжелую минуту. Важно, кто питает вашу душу, когда удивительное приключение под названием жизнь подбрасывает вам одну трудность за другой. И когда Тревор подкреплял моего супруга своими советами, словно витаминами, он питал и мою душу.

Молюсь о том, чтобы эта книга стала для вас бесконечным и неисчерпаемым даром. Тревор посадил множество семян за свою жизнь, и я верю, что эти семена расцветут и не увянут вовек. И пусть его нет с нами, он продолжает менять нашу жизнь к лучшему.

Даже когда он боролся с раком перед смертью, он не забывал, как найти нейтральное положение. В наших последних беседах по телефону каждый звонок он начинал со слезами. Затем он находил в себе силы переключиться на нейтральное мышление и в конце разговора уже он подбадривал меня, а не наоборот.

Таким был Тревор. Он служил каждому. Он посвятил все-

го себя людям. Я уверена, что Бог сказал ему: «Молодец. Я доволен». Бог послал Тревора в наш мир именно ради этого. И мы знаем, что на небесах появился еще один ангел.

Предисловие. Энди Стейплз

В пятницу вечером, в апреле 2021 года, я получил электронное письмо. Как и многие из тех тысяч электронных писем, которые прислал мне Тревор за время нашей совместной работы над двумя книгами, это письмо содержало ссылку и больше ничего. Тревор отыскивал еще один важный фрагмент информации, который мне надо было увидеть, чтобы понять и правильно передать его мысли, поэтому я нажал на ссылку.

Ссылка привела меня на видеозапись отца Тревора, Боба, выступавшего перед восхищенной аудиторией. Боб Моавад – бывший тренер, ставший мотивационным спикером, умел околдовать аудиторию так, что люди ловили каждое его слово. Под конец жизни он учил людей тому, что позитивное мировоззрение принесет им счастье. Выступление, которое прислал мне Тревор, скорее всего, имело место в 2006 году, примерно за год до того, как Боб скончался после продолжительной борьбы с раком. Боб говорил своим слушателям, что большинство людей на самом деле не ждут ответа на вопрос: «Как дела?» – но он все равно отвечает: «Я все еще способен принимать вертикальное положение. Я жив. Я ем твердую пищу. О чем еще можно мечтать?»

Много лет Тревор тщетно пытался примириться с тем фактом, что, хотя отец был для него безусловным героем,

Тревор построил схожий бизнес, противореча некоторым убеждениям своего отца. Работая с лучшими спортсменами, Тревор пришел к выводу, что чемпионам нужно нечто большее, чем принцип «сохраняй позитивный настрой», поэтому он разработал учебный курс, основанный на нейтральном мышлении. И хотя это принесло ему невероятный успех, временами он сильно переживал. В глубине души Тревор хотел быть копией отца и чувствовал, что отклонился от того пути, который выбрал для себя Боб. Но в той видеозаписи я услышал Тревора. Пока Боб говорил, я вдруг понял, что его учение и учение Тревора не так уж и отличаются друг от друга, как опасался Тревор.

Я все еще способен принимать вертикальное положение.

Я жив.

Я ем твердую пищу.

Это нейтральные утверждения. Тревор всегда учил спортсменов опираться на правду жизни. На факты, актуальные в данный момент. Боб Моавад обучал нейтральному мышлению за много лет до того, как его сын придумал этот термин.

Когда Тревор прислал мне то письмо, он находился практически в том же положении, что и его отец во время видеозаписи. Оба боролись с раком, и бой этот был намного тяжелее, чем казалось со стороны. Обоим оставалось жить всего несколько месяцев. Боб скончался примерно год спустя. Ему было шестьдесят шесть. Тревор ушел 15 сентября

2021 года. Ему было сорок восемь.

Тревор никому не сказал, что умирает. Как и его бывший босс Ник Сабан, он не считал нужным смотреть на табло и следить за счетом. Он жил здесь и сейчас и знал, что каждое следующее мгновение может изменить будущее. Но главное, он преуменьшал всю серьезность своего положения, поскольку заботился о нас больше, чем о себе. Он не хотел, чтобы я переживал за него, если это отнимет у меня хоть секунду радостного общения с моей семьей. Тревор не хотел, чтобы Рассел Уилсон беспокоился о нем вместо того, чтобы думать, как пробить защиту «Рэмс». Тревор не хотел, чтобы его друг Лоренс Фрэнк тревожился по пустякам, ведь у него была важная задача – превратить «Лос-Анджелес Клипперс» в команду чемпионов.

Некоторым людям он все же рассказал про рак, потому что это было абсолютно необходимо, но от всех остальных он скрыл эту информацию: предпочел, чтобы они пребывали в блаженном неведении. Почти весь сезон 2019 года он проработал с футбольной командой Джорджии и одновременно с этим проходил химиотерапию и различные инвазивные процедуры, о чем он умалчивал до самого конца сезона. Тревор всегда считал, что его работа – служить людям. Если бы его клиенты беспокоились о нем, они бы растрачивали ментальную энергию, которую могли бы направить на совершенствование своих достижений. Изначально он вообще не хотел рассказывать в этой книге о своей борьбе с раком,

чтобы сохранить тайну. И передумал, только когда осознал, что сможет помочь людям, поделившись уроками, которые он усвоил за время болезни.

Мы закончили рукопись этой книги в конце мая 2021 года. После того как мы с Тревором обсудили последние детали по телефону и я отправил законченную рукопись издателю, я сказал своей супруге: «Надеюсь, это еще не последние слова Трево́ра». Моя супруга медик. Когда в 2019 году я рассказал ей, какой тип рака у Трево́ра, она предупредила меня, что в этой битве практически невозможно победить.

Трево́р тоже это знал. Но он не позволял этой неравной борьбе лишиться его жизнерадостности. Он работал даже во время химиотерапии. Он прилагал максимум усилий, чтобы как можно быстрее восстанавливаться после операций. Он шел на облучение, думая лишь о следующем шаге на этом пути, не заглядывая далеко в будущее.

Да, ему бывало страшно. Да, у него случались срывы и слезы. Да, иногда ему казалось, что жизнь нанесла ему сокрушительный удар. Но у Трево́ра было замечательное качество – он никогда не позволял таким моментам преобладать в его жизни. Он никогда не позволял им толкнуть его в бездну отчаяния. Как Боб, который радовался тому, что еще способен принимать вертикальное положение, Трево́р находил конкретный, неоспоримый факт, хватался за него и выкарабкивался на твердую почву. Возможно, ему помогали утренние прогулки на берегу Тихого океана. Или он радовался,

что его друг Мел Таккер использует принцип нейтрального мышления, чтобы изменить футбольную программу Мичиганского университета.

Тревор не хотел бы, чтобы мы оплакивали его. Он хотел бы, чтобы мы жили на полную катушку. Вот почему после его смерти мы не изменили ни одного слова в этой книге. Тревор наконец точно сформулировал свое учение о нейтральном мышлении. Он разработал философию, которая помогала его клиентам и не только, – эта философия поддерживала его в борьбе с болезнью, которая, вероятно, забрала бы его еще раньше, если бы он не оказался таким стойким с психологической точки зрения.

Уверен, что Тревор вошел через Жемчужные ворота в рай и попал прямиком в крепкие объятия своего отца. Тревор всегда мечтал только об этом – чтобы отец гордился им, и он, безусловно, добился этого. Как и многого другого.

Оказалось, что это все-таки последние слова Тревора, но я знаю, что именно такое наследие он и хотел оставить. Он хотел, чтобы все научились мыслить нейтрально. Он хотел, чтобы мы радовались, что все еще живем и способны принимать вертикальное положение. Он хотел, чтобы мы перестали тревожиться по поводу итогового счета и старались прожить каждую драгоценную секунду на этой планете так, будто она последняя.

Пролог

Я проснулся в 04:30 утра 7 сентября 2019 года. В нескольких сотнях ярдов от моего окна волны Тихого океана плескались на пляже Манхэттен-Бич. А мне предстоял рейс в Сиэтл на встречу с моим клиентом Расселом Уилсоном за день до того, как он откроет свой восьмой сезон Национальной футбольной лиги (НФЛ).

На следующий день команда «Сихокс» должна была сыграть против «Бенгалс» на стадионе «Сэнчури-Линк Филд». В эту субботу я планировал встретиться с Расселом и заняться нашей обычной предыгровой подготовкой. Я записал для него видео, чтобы еще раз напомнить ему, почему так важно нейтральное мышление. Нейтральное мышление заменяет предрасположенность к негативному, пораженческому мышлению, свойственному практически всем нам. Это мое собственное изобретение – безоценочный, нереактивный способ хладнокровно взвесить проблемы и проанализировать кризисные ситуации, своеобразная наступательная стратегия, предлагающая ясное понимание и невозмутимое спокойствие в критические моменты, перед тем как предпринять решительные действия. У Рассела есть одно замечательное качество: хотя он понимает эффективность нейтрального мышления лучше, чем кто-либо, он также понимает, что ему необходимо постоянно под-

держивать себя в хорошей психологической форме – точно так же, как в физической. Эта предыгровая сессия приносит его психике такую же пользу, как приседания его ногам.

Кроме того, у меня наконец-то появилась возможность вернуться к своей привычной осенней рутине. Девять дней назад я ездил в Нэшвилл на игру команды «Джорджия Булльдогс» – одного из моих ключевых клиентов среди студенческих футбольных команд с 2016 года, – которая открыла сезон победой на стадионе «Вандербильт». Рассел и «Сихокс» возлагали немалые надежды на Суперкубок. Тренер Кирби Сمارт и его «Булльдогс» казались достойными соперниками в плей-офф студенческих команд. Осень обещала быть успешной для всех, а значит, меня ожидало немало интересного и приятного. Вот почему накануне я лег спать в особенно приподнятом настроении. После нескольких лет мучительного развода мне наконец предстоял футбольный сезон, когда я смогу полностью сосредоточиться на работе. Все препятствия были устранены.

В то утро я проснулся еще до рассвета и стал собирать вещи. Пройдя мимо зеркала, я вдруг краем глаза заметил что-то необычное.

Почему мои глаза пожелтели?

Я включил свет в ванной.

Действительно, с чего это мои глаза ЖЕЛТЫЕ?

Голова пошла кругом. В чем же дело? У меня было обезвоживание пару дней назад, и я выпил смузи с куркумой. Мо-

жет, в этом причина? Куркума желтая. А за несколько дней до того у меня случилось обострение гастрита. Возможно, это симптом? Я полез в Google, но ничего внятного не нашел. Я чувствовал: что-то не так. Но у меня не было времени переживать. Я торопился в Сиэтл.

Кори Харт пел о том, что он носит солнечные очки в ночи. В той поездке я старался вообще не снимать солнечные очки, разве что в тех случаях, когда это было совершенно необходимо. У меня не было похмелья. Просто я не хотел, чтобы окружающие видели мои желтые глаза. В остальном я чувствовал себя прекрасно.

А в четверг, по возвращении в Калифорнию, я уже был на приеме у врача. Обычно я немного нервничаю в больницах. На этот раз я был спокоен как удав. Мне не терпелось выяснить, почему мой организм выдал такую странную реакцию. И исправить это. Я хотел спросить врача: не мог бы он выписать лекарство, которое избавит меня от желтых глаз. «Нам с вами нужно найти причину, – сказал он. – Как правило, желтушность – побочная реакция на что-то другое». Как при подготовке к Суперкубку или победе на чемпионате Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), нужно было проанализировать весь процесс.

В феврале в этом медицинском центре мне лечили порез на внутренней стороне горла (попался слишком своевольный сырный крекер), и врач поднял мои последние анализы. «У вас энзимы были повышены и билирубин чуть выше нор-

мы, – сказал он. – Разберемся сначала с этим». Он записал меня на ультразвук, чтобы проверить, нет ли камня в желчном пузыре или почке. «И на всякий случай, – добавил он, – в понедельник сделаем МРТ».

Я сходил на ультразвук. Милая пожилая женщина намазала мне живот холодным гелем и провела по нему датчиком. Она спросила, бывала ли у меня желтушность раньше, и заверила, что все будет хорошо. Но мне-то не было видно, что она видит на экране. Может, у меня в брюшной полости камень размером с теннисный мяч? Или там действительно ничего нет? Я постоянно напоминал себе, что информацию нужно анализировать по мере ее поступления. Это важная составляющая нейтрального мышления. В тот момент я старался сдерживать свое бурное воображение, чтобы оно не создавало лишней тревожности. Несколько недель после ультразвука прошли в командировках – Филадельфия, Нью-Йорк, Нью-Джерси, Джорджия, Флорида, – и к врачу я смог сходить, только когда вернулся в Калифорнию. Меня отправили в камеру МРТ, где я пролежал целый час. Мне сделали позитронно-эмиссионную томографию (ПЭТ) с применением контраста, содержащего радиоактивное вещество, для анализа функционирования внутренних органов. Врачи задавали мне вопросы, брали анализы и старались собрать как можно больше данных, прежде чем вынести свой вердикт.

К тому времени я уже много месяцев не высыпался. И за-

метил еще одну физическую странность, кроме желтушности, – зуд. Ночь за ночью я просыпался от чудовищного зуда в ногах. Ниже колен и до кончиков пальцев моя кожа невыносимо чесалась. И когда я чесал свои ноги, я ощущал нечто среднее между блаженством, триумфом и оргазмом. Будто я выиграл золотую медаль. Никогда за всю свою жизнь я не чувствовал такого облегчения, как в те короткие минуты, пока зуд не возвращался с новой силой.

Когда пришли результаты всех анализов, меня пригласили на прием к другому врачу. Он задерживался на операции, так что мне пришлось почти два часа ждать в его кабинете в полном одиночестве. Посреди комнаты стояло большое кресло для осмотра. Оно отклонялось назад и двигалось, чтобы пациенту было удобно. На него постелили новую стерильную салфетку специально для меня. Вот где я должен был сидеть. Но мне не хотелось, потому что в этом кресле я не чувствовал бы себя комфортно. Даже смотреть на него было неприятно. Я сел возле стены на один из обычных стульев, предназначенных для посетителей. Оттуда я не видел экрана компьютера на столе врача. Я не видел свою историю болезни. К тому же мне вовсе не хотелось думать, что я здесь задержусь надолго. Я убеждал себя, что я лишь временный посетитель, хотя я уже догадывался, что мне часто придется посещать такие кабинеты. Сидя там в одиночестве, я стал говорить себе то, что я обычно говорю спортсменам и тренерам, с которыми работаю. Ситуация напряженная.

Но, что бы там ни было, я все преодолею.

«Похоже, есть проблемы в желчном пузыре и желчном протоке», – сказал врач, когда наконец пришел.

Он уже знал, что это слово на букву «р». Однако он еще не решил, как удалить пораженные клетки. У меня опухоль в желчном пузыре? Или в желчном протоке? А может, и там и там? Придется провести лапароскопию (это когда делают надрез на коже и вводят в тело крошечную камеру), чтобы точно понять, какая операция мне нужна. А для полной картины, помимо лапароскопии, понадобятся еще три эндоскопии (это когда трубку с камерой проводят в пищевод, словно сантехник в поисках засора в сливе).

К тому времени у меня была уже целая команда врачей, которые всеми силами старались избавить меня от оккупанта в брюшной полости. Онколог и хирург составили план лечения, назначив химиотерапию почти на всю осень, чтобы уменьшить опухоль, которая оказалась в желчном протоке. Затем, в феврале, мне должны были сделать довольно сложную операцию по удалению оставшейся опухоли. Прогноз на выживание был неплохим по сравнению с другими видами рака, но лечение мне предстояло чудовищно тяжелое.

Я строил грандиозные планы на осень 2019 года. Я переехал из Аризоны в одно из самых потрясающих мест на земле – на берег Тихого океана. Мы как раз закончили работу над рукописью моей первой книги и планировали издать ее в феврале 2020 года. У меня появились новые клиенты

и невероятно интересная работа. А может, я познакомлюсь с девушкой. Кто знает? Я надеялся построить совершенно новую жизнь. До того как я проснулся в то утро с желтыми глазами, все казалось возможным.

К концу октября был готов диагноз и план лечения. И, слушая однажды вечером, как волны разбиваются о Манхэттен-Бич, я оплакивал конец новой жизни, так и не успевшей начаться. «Мне нужно сохранять спокойствие, – твердил я себе. – Я хочу выздороветь. Я хочу выспаться. Я хочу избавиться от этой мерзости, засевшей внутри меня».

Я понимал, что мне придется все, чему я учил спортсменов и тренеров, с которыми работал много лет. Я придумал концепцию нейтрального мышления, чтобы помочь им подготовиться, а затем выдать максимальный результат в стрессовой ситуации, будь то чемпионат мира по футболу или Суперкубок, под пристальным взглядом ста миллионов зрителей. Я сформулировал эти рекомендации в книге, чтобы помочь тем, кто не является спортсменом мирового уровня, контролировать свою жизнь через нейтральное мышление. И теперь мне надо было сохранить максимальную нейтральность перед лицом самого тяжелого испытания в моей жизни.

Я и не подозревал, что, пока я стараюсь победить слово на букву «р» с помощью нейтрального мышления, другая болезнь вскоре ворвется в нашу жизнь и создаст такие трудности, о каких мы и подумать не могли. Чтобы пережить пан-

демию, все мы нуждались в нейтральном мышлении.

Если эти две чудовищные болезни чему-то и научили меня, так это тому, что судьба всегда подбрасывает нам проблемы. Ей наплевать на наши чувства. И ей совершенно наплевать, готовы мы или нет. Вот почему всем нам нужны инструменты, чтобы преодолеть то, что нас ждет впереди. В этой книге вы найдете такие инструменты.

В своей первой книге «Успешное мышление» я представил читателям такие концепции, как нейтральное мышление, иллюзия выбора и воздержание от негатива. Я сформулировал эти концепции в процессе работы с лучшими спортсменами мира. Это люди с талантом от Бога, они постоянно стремятся превзойти соперников и стать лучше, чтобы добиться победы. В той книге я хотел помочь своим читателям максимально увеличить результативность. И вместе мы превратили хорошее в лучшее.

В «Успешном мышлении» я дал общее представление о своих концепциях. В этой книге вы найдете практическое пошаговое руководство для преодоления самых разных бедствий и горестей, которыми жизнь так любит нас «баловать». Обратите особое внимание на практическую часть. Я использовал эту методику, чтобы пережить самый тяжелый кризис, с каким я когда-либо сталкивался, так что могу гарантировать, что она работает. Я начну с советов по борьбе со стрессом и ситуациями, которые кардинально меняют вашу жизнь. Вы научитесь переключать свой мозг на нейтраль-

ное мышление, чтобы не принимать критически важных решений, когда мозги не работают. Затем я объясню, как правильно выбрать следующий шаг, после того как вы достигнете нейтрального положения.

Затем я расскажу, как выстроить такой образ жизни, чтобы быстро переходить на нейтральное мышление и правильно выбирать следующий шаг. Вы проанализируете свои ценности. Вы проанализируете свои привычки. Вы научитесь готовиться к жизненным событиям так, как спортсмены готовятся к решающим играм.

Представьте, что эта книга – не стопка страниц, а пачка лотерейных билетов. Нейтральный образ жизни дает нам оптимальную возможность стать тем, кем мы способны стать, сделать вероятное реальным. Вместо того чтобы молча поглощать все, что подкидывает вам жизнь, вы сможете дать бой своим невздам. Обрести твердую почву под ногами. Не сдавать своих позиций и добиться высочайшего результата, даже когда вам страшно.

Глава 1. Зачем нам нейтральность

Мы определились с терминами для книги «Успешное мышление» летом 2019 года. Работа над ней оказала на меня психотерапевтическое действие. Почти все это время я ездил по стране и работал с разными командами и предприятиями. А дома, в Финиксе, я занимался разводом. Глубокий анализ принципов, которым я обучаю, помог мне применить их на практике в период тяжелейшего стресса. Или, по крайней мере, мне он тогда таким представлялся. В конце 2019 года, после того как я сдал рукопись, но перед тем как вышла книга, я проснулся с желтыми глазами – и с того дня начались жестокие испытания, которые растянутся на 2020 год. Этот год покажет мне, что такое настоящий стресс.

Пока я восстанавливался после серьезной операции и готовился к лучевой терапии, пандемия парализовала весь мир. Новая болезнь пересекла океаны. Она была очень заразна. И она несла смерть, которую ученые не могли предотвратить. Пока врачи старались узнать как можно больше о COVID-19 в попытке сдержать его распространение, страх охватил тех из нас, кто не имел медицинского образования. Мы переживали, что можем потерять любимых. Мы боялись за собственное здоровье. И нас страшила не только пандемия. Мы боялись остаться без работы, когда предприятия были вынуждены приостановить свою деятельность, а в

некоторых случаях и вовсе закрыться. Мы беспокоились, что станет с нашими детьми, если школы тоже закроются. Некоторые тяжело переживали самоизоляцию. У многих возникли финансовые проблемы. Негатив, которого я советовал избегать читателям в первой книге, был неизбежен. Он накрыл всю планету.

Пока ценой невероятных усилий мы старались обрести твердую почву в этой новой действительности, я осознал, что борьба со словом на букву «р» и COVID-19 одновременно потребует еще более строгого соблюдения принципов нейтрального мышления. В отличие от тех случаев, когда я обучал этим принципам тренеров и спортсменов, сейчас я не пытался помочь команде перейти с приличного уровня на блестящий. Я пытался помочь себе выжить – дотянуть до следующего дня и не сойти с ума. Кроме того, я наблюдал, как люди вокруг стараются наладить свою жизнь в условиях пандемии, и осознавал, насколько важны эти навыки для всех нас. Да, они помогли Расселу Уилсону попасть на Суперкубок. Но они также помогут нам с вами вырваться из бесконечного дня сурка. Они спасут нас от разрушительного негатива.

Почему одного позитива мало? Когда я выступаю перед различными аудиториями, мне часто задают вопрос: «Почему вы критикуете позитивное мышление?» Я не критикую позитивное мышление, предлагая нейтральное мышление. Иногда позитивное мышление просто... невозможно.

А позитивное мышление без реальной причины для позитива не приносит никакой пользы. В некоторых случаях даже вредит. Никто не станет спорить, что негативное мышление оказывает на нас только негативное воздействие, но меньше негатива и больше позитива – не одно и то же. Позитивное мышление не самое эффективное противоядие от негатива. В отличие от нейтрального мышления.

Журналист *New York Times* Дэвид Леонхардт подчеркнул эту мысль в 2021 году, когда обсуждал пандемию. Ряд событий первых месяцев пандемии больше всего ударил по тем, кто верил, что позитивное мышление поможет миру быстрее справиться с болезнью. (Обратите внимание: у вирусов нет чувств, и на *ваши* чувства им совершенно наплевать.) В марте 2021 года, когда мы стали вакцинироваться и впервые за год возвращение к «нормальной» жизни казалось вполне реальным, Леонхардт отметил взлет скептического отношения к вакцине, а также общего чувства безнадежности, порожденного целым годом борьбы с вирусом. «Нашей главной ошибкой в начале пандемии был чрезмерный оптимизм, – написал Леонхардт в Twitter для своих 147 000 подписчиков¹. – Однако это не единственная ошибка, касающаяся общественного здравоохранения. И на сегодняшнем этапе пандемии неоправданный пессимизм стал такой же проблемой, как неоправданный оптимизм».

¹ David Leonhardt, Twitter post, March 12, 2021, 8:45 a.m. <https://twitter.com/DLeonhardt/status/1370370254761828359>.

Пандемия преподала нам суровый урок, напомнив, почему мы должны сохранять именно нейтральную позицию. Я буду повторять снова и снова, пока вы не запомните: негативного мышления следует избегать всеми силами. Если это единственное, что вы вынесете из этой книги, вы останетесь в плюсе. Но этот принцип как раз несложно объяснить. Даже без эмпирических данных, которых предостаточно, вы и сами знаете, что негативное мышление вредит. Чуть сложнее объяснить, почему необоснованное позитивное мышление тоже иногда вредит. Книга Нормана Винсента Пила «Сила позитивного мышления» (1952) продается миллионными тиражами и породила целую индустрию книг, аудиопрограмм, бизнес-семинаров и безделушек, которые ваши самые увлеченные друзья наверняка держали на своем рабочем столе в офисе (в те далекие времена, когда люди работали в офисе). В большинстве случаев позитивное мышление – наилучшая альтернатива негативному мышлению. Но вспомните первые дни пандемии. Помните политиков и телеведущих, которые уверяли нас, что болезнь каким-то волшебным образом исчезнет? Помните домыслы – на тот момент не подтвержденные никакими исследованиями – о том, что летняя жара убьет вирус? Люди, которые верили в это, потому что считали, что позитивный настрой поможет искоренить вирус, попали под самый тяжелый удар, когда стало очевидно, что все это ерунда. Они испытали такой негатив и подавленность, каких они в жизни не знали, –

и все из-за того, что позитивное мышление их подвело.

Нейтральное мышление принесло бы им гораздо больше пользы. Что же такое нейтральное мышление? Это метод принятия решений, предлагающий отбросить предрассудки и сосредоточиться на фактах. Он позволяет принимать решения без оценочных суждений, с пониманием того, что, если то или иное событие произошло в прошлом, это еще не значит, что оно повторится в будущем. Мой друг Лоренс Фрэнк, президент команды НБА «Лос-Анджелес Клипперс», блестяще объясняет эту концепцию. «Если вы промахнулись десять раз подряд, это не значит, что одиннадцатый бросок тоже будет мимо, – говорит он. – Точно так же, если вы попали в цель в десяти случаях из десяти, это не значит, что следующий бросок тоже окажется успешным».

Если мы признаем, что будущее не предопределено событиями прошлого, появится шанс сделать еще один шаг вперед и осознать, что наши поступки влияют на будущее. Нам будет проще признать, что, возможно, мы промахнулись десять раз, потому что задрали локоть или плохо оперлись на ноги перед броском. Если осознать и исправить эти недочеты, следующий бросок – и следующий после него – попадет точно в кольцо. Нейтральное мышление побуждает нас искать факты, истинное положение дел. Но оно не требует от нас никаких оценочных суждений. Если мы десять раз промахнулись мимо цели, это не значит, что надо завязывать со спортом. Если мы десять раз подряд попали в цель,

это не значит, что мы блестящие спортсмены. Это означает, что нужно проанализировать свои результаты и понять, почему мы промахнулись или попали в цель. Возможно, мы чуть изменили замах руки? Или мы отвлеклись на посторонние мысли во время броска? Эта информация намного важнее, чем «я неудачник» или «я лучше всех». Это оценочные суждения, а им нет места в нейтральном мышлении. Другие мотивационные системы поощряют иллюзии и самобман. Я этого делать не собираюсь.

Я покажу вам, как принять то, что вы сделали в прошлом, и осознать, что именно *вы* контролируете то, что произойдет в будущем. Нейтральное мышление предлагает сосредоточиться на ближайшей задаче (на следующем шаге), чтобы двигаться вперед. Я научу вас анализировать информацию – хорошую, плохую, любую – так, чтобы правильно себя вести. Открыв эту книгу, вы согласились принять вызов. Не каждый готов к этому. Огромное количество людей предпочитает верить, что все будет хорошо, вместо того чтобы регулярно осмыслять происходящее вокруг них и внутри них и выбирать тот тип поведения, который поможет им справиться со всеми испытаниями в жизни.

Но люди, верящие в волшебное позитивное мышление, теряют почву под ногами, когда слышат от врача, что им нужна еще одна операция и курс лучевой терапии. Они впадают в отчаяние, когда видят, что летняя жара не спалила вирус. Что же касается тех, кто и так негативно смотрит на мир,

то в такие моменты они еще глубже погружаются во мрак. А те, кто остается нейтральным, переживут все испытания и даже добьются успеха.

Я не сразу пришел к нейтральному мышлению. По крайней мере, не сразу придумал название той практике, которую я наблюдал, работая со спортсменами в футболе, бейсболе, баскетболе и теннисе. Мой отец Боб Мовад был известным мотивационным спикером. По его программам обучали в школах по всей стране, и он делал акцент именно на позитивное мышление. Некоторое время он был президентом Национальной ассоциации самооценки. В детстве я был личной подопытной свинкой для своего папы. Каждый вечер мне напоминали об опасностях «вонючего мышления» и требовали, чтобы я повторял мантры и утверждения, представляющие по сути своей попытку «призвать» достижения в свою жизнь.

Многое из того, чему учил мой отец относительно выбора позитивного или негативного подхода, так и не нашло отклика в моем сердце, но в молодости я старался следовать его философии. В старшей школе, будучи капитаном футбольной и баскетбольной команд, я без устали убеждал своих товарищей быть позитивными, но тщетно. Играя в футбол и баскетбол в Колледже Оксидентал, я постоянно становился объектом для шуток за то, что упорно призывал своих товарищей поверить в себя и быть позитивными. Будучи учителем старшей школы в Лос-Анджелесе и Флори-

де, я использовал учебный план моего отца под названием «Как раскрыть свой потенциал». Я внес принципы позитивной психологии в свою учебную программу по социальным наукам. Но, несмотря на все мои усилия, несмотря на весь мой креатив, мне не удалось убедить и половины учащихся в истинности этих идей. Будучи тренером футбольных команд для мальчиков и девочек старшей школы, я заметил, что некоторые игроки тяготеют к позитивному мышлению. Но если это не заложено в них с рождения, им тяжело измениться и они неизбежно возвращаются к негативному мышлению. Моя карьера развивалась, и я стал наблюдать, что игроки национальных команд и мировые суперзвезды сталкиваются с теми же трудностями. Я понимал почему. Я чувствовал то же самое, что они.

Я сменил профессию учителя / тренера старшей школы на спортивного психолога-консультанта, а затем тренера по психологической подготовке, директора по результативности в школе, где готовили лучших в мире спортсменов (Академия IMG в Брадентоне, Флорида), и, наконец, спортивного консультанта для студентов и профессионалов. Уровень конкуренции в это время постоянно рос, а количество людей, готовых «просто быть позитивными», неуклонно снижалось. Я понял, что больше не могу предлагать им главный догмат индустрии личностного развития, который она навязывала нам многие годы. В чем же заключается этот догмат? А в том, что ваша жизнь, ваш мир, ваше настоящее

и будущее – все это станет лучше, если вы осознаете силу позитивного мышления.

Но ведь это ложь. Никаких фактических доказательств этому нет. Ваш личный опыт опровергает это. В 2021 году я участвовал в одном подкасте² вместе со звездой тенниса Викторией Азаренко, и она слово в слово повторила то, что я слышал от многих спортсменов, с которыми работал. Вика, дважды победившая на Открытом чемпионате Австралии и пятьдесят одну неделю удерживавшая титул первой ракетки мира, сказала, что требование быть позитивной всегда казалось ей «кринжевым». Ее разум требовал другого подхода.

Большинство лучших спортсменов мира не хочет слышать фразу «просто будь позитивным». Неважно, тренируют они свое тело или сознание, им нужно точно знать *как*, им нужна конкретика. Какие гантели поднимать в тренажерном зале? Сколько подходов делать? Сколько часов спать по ночам? Какой температуры должна быть ледяная ванна, чтобы на завтра не ныли мышцы? Как визуализировать завтрашний матч? Лучше мысленно прокрутить его целиком или только ключевые моменты?

Некоторые мои клиенты пытались мыслить позитивно, но разочаровались и застряли в стандартном для всего мира

² Victoria Azarenka, interview with Trevor Moawad, Think About It, podcast audio, January 26, 2021. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/trevor-moawad/id1550868229?i=1000506686080>.

менталитете – негативном мышлении. Так проще. Так безопаснее. И нам свойственно думать самое плохое, потому что в своей эволюции мы не так далеко ушли (всего несколько тысяч лет) от того времени, когда негативные последствия чаще всего приводили к смерти. В 2001 году в ходе исследования Университета Кейс-Вестерн-Резерв и Свободного университета Амстердама³ был проанализирован большой объем данных, собранных за несколько десятков лет по таким разным областям, как настроение, сексуальные отношения и слова, которые используют учителя во время обучения детей. Независимо от области исследования, негативные воспоминания и негативный опыт влияли на людей гораздо сильнее, чем позитив. «Мы обнаружили, что плохое сильнее, чем хорошее, и, к сожалению, этот паттерн соблюдается с досадным постоянством» – к такому выводу пришли авторы исследования.

Печально, конечно, но позитивное мышление неэффективно. Мои клиенты просто-напросто игнорировали принципы позитивного мышления. В то же время я понимал, что моя учебная программа совершенно не предназначена для борьбы с самым страшным противником любого спортсмена – негативным мышлением. Оно порождает сомнения, страх, тревожность, осторожничанье и безнадёгу. Если бы я сказал: «Просто будьте позитивными», эти спортсмены сбе-

³ Roy F. Baumeister, Ellen Bratslavsky, Catrin Finkenauer, and Kathleen D. Vohs, “Bad Is Stronger Than Good,” *Review of General Psychology* 5, no. 4 (2001): 323–70.

жали бы от меня, как студенты-медики бегут от органической химии.

Шли годы, и я перестал упоминать позитивное мышление в работе с командой «Джексонвилл Джагуарс», сборной США по футболу, со спортсменами, готовящимися к драфту НФЛ, и сделал упор на более простые догматы, такие как формирование привычек, интерпретация поведения, целеполагание и осознанная компетентность. Это называется *антропомаксимологией*. Все началось в 1970-е годы, когда Советский Союз готовился к Олимпийским играм. Ученые изучали, какие качества и привычки помогают спортсменам стать лучшими, и предписывали эти привычки молодым спортсменам. Если воспитать в юных атлетах эти качества – физические аспекты, такие как скорость и сила, а также абстрактные концепции, такие как выносливость и терпение, – то они смогут тренироваться еще эффективнее и получат колоссальное преимущество над соперниками. Оказалось также, что в Советах использовали тонны стероидов. Это не надо повторять, а вот психологическая составляющая их подготовки достойна изучения и применения на практике (с некоторыми корректировками, конечно). Сейчас антропомаксимология изучает людей с высочайшими достижениями в любой сфере деятельности и оказывает неоценимую помощь, когда нужно сформулировать и привить блестящие привычки. Но мне все еще не хватало фундамента, основополагающего мышления, которое подготовило бы моих кли-

ентов к более продвинутому уровню тренировки.

В целом я знал, в каком направлении хочу двигаться, оставалось сформулировать его так, чтобы я мог его объяснять и преподавать. Так я смог бы предложить своим клиентам конкретные рекомендации, которые им было бы проще принять и применить на практике. Примерно в 2013 году, когда Вика во второй раз победила на Открытом чемпионате Австралии, я решил обучать спортсменов тому методу мышления, которому следуют лучшие специалисты независимо от сферы деятельности. Сначала я назвал этот метод «не-негативным мышлением», но ведь я не предлагал концепцию, противоположную негативной. Тот факт, что негатив, очевидно и доказуемо, снижает ваши результаты, не означает, что позитив дает противоположный эффект. Начиная с 2013 года, я бросил все силы на то, чтобы помочь своим клиентам понять ценность искоренения негативного мышления.

Тейлор Дент, или Ти Ди, как называют его друзья, – один из моих самых любимых спортсменов и людей. Он был теннисистом мирового уровня и требовал от своих тренеров неопровержимого обоснования всех элементов тренировки. Если тренер предлагал ему делать что-то помимо игры в теннис, чтобы повысить его результативность, он должен был выстроить убедительную аргументацию и доказать, что его предложение действительно поможет Тейлору на корте. Он был сверходаренным спортсменом, суперзвезд

дой Америки, а в 2007 году ему пришлось по 23 часа в день лежать в гипсе после операции на спину. А когда эта операция не помогла, ему сделали еще одну. А затем он снова вышел на корт и вернулся в тридцатку лучших теннисистов мира. Тейлор – сорвиголова. Я дружил с его агентом, Оливером ван Линдонком, и Оливер попросил меня помочь убедить Ти Ди в эффективности новых методов тренировки, которые позволяли предотвратить травмы и улучшить общую физическую форму. Они не были связаны со спортом напрямую. Если надо было играть в теннис, Тейлор никогда не отказывался. Но если ему предлагали необычные махи ногой, диковинную растяжку или бег в гору, он начинал оспаривать достоинства таких тренировок и мог утереть нос любому оппоненту. Он хотел, чтобы его убедили, и мне это понравилось. Со временем Тейлор и я стали близкими друзьями. За эти годы я проверил свои идеи на множестве спортсменов мирового уровня и успешных людей. «Не-негатив» нашел отклик в его сердце. Он сразу понял, что это не очередная ерунда. Он знал, что чем меньше негативных мыслей на корте, тем лучше он играет. Если уж Ти Ди считает, что эта концепция работает, то можно убедить в этом любого человека. Так я осознал, что двигаюсь в верном направлении.

Я добавил концепцию «не-негатива» в учебные материалы для Рассела Уилсона, команды «Мемфис Гризлис», студенческих футбольных команд Мичигана, Флориды и Алабамы. Я добавил ее в учебные сессии, которые проводил

в Форт-Брэгге, в Клинике Мэйо и EXOS, тренировочном центре, где часто бывают спортсмены-профессионалы. Я обсудил свою концепцию с такими тренерами, как Ник Сабан из Алабамского университета и Джимбо Фишер из Государственного университета Флориды, а также со своими коллегами, такими как Чэд Болинг, нынешний тренер по психологической подготовке «Нью-Йорк Янкис» и «Даллас Ковбойс». Я искал статьи и видеоклипы, чтобы донести свою мысль, и среди моих клиентов обоснованность концепции «меньше негатива» стала очевидна.

Как учитель, я сразу же заметил субъективные подтверждения успеха моей концепции: люди чаще кивали в знак согласия, слушали внимательнее, увеличилась продолжительность концентрации внимания и мне приходилось реже прибегать к дополнительным методам, чтобы удержать их интерес. Моя учебная программа теперь опиралась на то, что аудитория *не должна* делать, говорить и впускать в свою голову, в отличие от длинного списка тягостных постулатов результативности, таких как позитивные утверждения, позитивные цитаты и принципы осознанности, которые набирали популярность. Это простой первый шаг (по крайней мере, проще, чем в других методиках) – НЕ делать чего-то. Для футбольной команды Алабамского университета, которая выиграла шесть национальных чемпионатов с приходом Сабана, мы с самого начала обнаружили необходимость избавиться от негативного внутреннего диалога.

Работая с Ником Сабаном и Джимом Макэлвином в Колорадо, Джимбо Фишером во Флориде, Кирби Смарттом в Джорджии и Мелом Таккером в Мичигане, я сформулировал этот принцип так, чтобы он нашел отклик у 19-летней звезды футбола: *хватит нести чепуху*. Довольно прямолинейный подход, но эта категория спортсменов предпочитает именно прямолинейность. Игроки понимают смысл такого совета и сразу же применяют его на практике.

Почему этот совет нашел отклик? Все просто. Он не ставил цели, которую нужно достичь. И не вызывал практически никаких споров. Все сразу поняли, что их собственный негатив мешал будущему успеху и во многом объяснял причины прошлых неудач.

Я понимал, что минимизация негатива – самое важное, чему я могу научить спортсменов. Помимо этого принципа я делал акцент на эффективных привычках и поведении. Я всегда учил их на конкретных примерах, будь то олимпийский чемпион в беге на короткие дистанции Усэйн Болт, четвербек НФЛ Курт Уорнер или рэпер Дрейк, который в 23 года решил, что к 25 годам у него на банковском счете будет 25 млн долларов, составил план и выполнил эту задачу.

Но ведь никто не говорит: «Будем не-негативными». Ужасный лозунг. Мне нужно было каким-то образом объединить принцип искоренения негативного мышления с построением правильных типов поведения, поскольку эти концепции действительно взаимосвязаны. Избавиться от нега-

тива – это как почистить память на компьютере. Оборудование (ваш мозг) заработает намного эффективнее. Но также важно использовать новые вычислительные мощности в продуктивном русле.

Ментальная архитектура, которую я выстраивал вместе с Ником Сабаном в Алабаме с 2007 по 2015 год (включая четыре победы на национальных чемпионатах), показала, что если правильно все организовать, то вполне можно совместить эти концепции. Мы добились того, что игроки перестали произносить вслух негативные слова, а затем Ник проделал удивительную работу и создал такие условия, в которых игроки вообще не думали о чемпионатах и о том, чтобы попасть в основной состав команды. Он убедил всех своих 18–22-летних спортсменов, что главное – сосредоточиться на текущей задаче. Это может быть игра, тренировка или контрольная по математике. Тренеры даже не заикались о победе на национальном чемпионате. Предполагалось, что эта награда сама придет к команде «Кримсон Тайд», если игроки одержат достаточное количество отдельных маленьких побед. Если заглядывать слишком далеко в будущее, они не смогут отыграть ближайшие секунды или минуты максимально эффективно. Ник понимал это и привлек для работы с командой самых разных специалистов (включая меня, мотивационного гуру Кевина Элко и профессора психиатрии из Мичиганского государственного университета Лонни Розена, а также других тренеров и иг-

роков-ветеранов), чтобы этот важный принцип прозвучал от разных людей и в разной форме. У Ника есть одна суперспособность: он прекрасно понимает, что одни и те же слова каждый слышит по-своему. Поэтому он сделал все, чтобы самыми разными способами буквально бомбардировать своих игроков ключевыми принципами – отказаться от негатива, сосредоточиться только на следующем задании. Каждый тренер хочет, чтобы его команда отработала сезон, сосредоточившись на одной игре за раз. Вот почему эта фраза – самое распространенное клише в истории этой профессии. Но большинство тренеров не может добиться от своих игроков, чтобы они действительно сделали это. Ник не только приучил свою команду концентрировать внимание на одной игре за раз – он убедил их жить настоящим, мгновение за мгновением. Ник придумал для этого мировоззрения удачный термин – «процесс». (Наверное, он рассердится за то, что я назвал это термином, но на самом деле Ник мастер придумывать запоминающиеся термины.) Когда игроки «Тайд» следуют процессу, они не заглядывают слишком далеко за горизонт и не тратят свое время и силы впустую. Они добросовестно следуют процессу, и благодаря этому их программа подготовки каждый раз приносит им победу.

Однако процесс из тренировочной программы Ника больше напоминает полноценный образ жизни. Я, безусловно, хотел, чтобы мои клиенты достигли такого уровня, но для начала мне хотелось предложить им нечто простое и удобо-

варимое. Я хотел помочь им приучить свой мозг к тому мировоззрению, которое использовали игроки Алабамы, когда следовали процессу.

Рассел Уилсон стал ярчайшим примером этого мировоззрения. Мы познакомились в 2012 году, когда он готовился к драфту в Академии IMG. Его агент Марк Роджерс обычно занимался профессиональными бейсболистами, а не футболистами. (Рассел был блестящим бейсболистом, которого в 2010 году выбрала на драфте команда «Колорадо Рокис» в четвертом раунде.) Бейсбол занимал ведущее место относительно психологической подготовки спортсменов, и Марк знал, что Расселу пойдет на пользу психологическая тренировка. Рассел был готов попробовать все что угодно, лишь бы это помогло ему преуспеть в НФЛ. Между нами сразу возникло взаимопонимание, и с тех пор мы работаем вместе. Наблюдая за карьерой Рассела все эти годы, я пришел к выводу, что он не позволяет своим чувствам вмешиваться в процесс принятия решений в моменты высочайшего напряжения или головокружительного успеха. Неважно, что происходило на поле, – четыре перехвата или четыре тачдауна, – его поведение не менялось. Он анализировал все данные с прошлых игр, но в тот момент, когда он разыгрывал мяч вместе со своей командой, он контролировал итог именно этого розыгрыша. Моя задача как тренера по психологической подготовке заключалась в том, чтобы он и дальше придерживался этого мышления. Я также знал, что, ес-

ли помогу другим своим клиентам смотреть на мир точно так же, это изменит их жизнь.

Опять же, «будьте не-негативными» – разумный совет, но паршивый девиз. Мне нужно было сформулировать основную идею и добавить в нее те особенности, которые я наблюдал у Рассела и других звездных спортсменов. Причем так, чтобы каждый легко понял ее смысл. А также я хотел подчеркнуть внутренний покой, который приходит, когда мы отказываемся от негативного мышления, избегаем неоправданного позитива и стараемся докопаться до истины.

Наконец в 2015 году я нашел нужную формулировку, когда, с трудом переводя дыхание, сидел в своем автомобиле у подножья горы в Скоттсдейле (Аризона) в 07:30, в июне. Я и моя тогдашняя супруга Соланж отправились в поход на гору Кемелбэк. Мы запаслись гидратационными рюкзаками, гелями и энергетическими напитками, но мы понимали, что жара не станет нас ждать. Как жители Аризоны, мы знали, что летом спортом на свежем воздухе можно заниматься с пяти до восьми утра, когда температура еще приемлемая (хотя иногда превышает 27 градусов по Цельсию). А вот после 08:30 стоит такая жара, будто восемь раскаленных печей с каждым шагом обжигают твое тело с ног до головы. Невыносимо. Маршрут Чолла на горе Кемелбэк – достойный вызов для таких опытных хайкеров, как Соланж. Но для простых смертных, как я, это настоящая пытка. А если ты идешь в поход вместе с Соланж, подъем на вершину – непереносимое

требование.

Несколько дней назад я провел по этому маршруту пятнадцать сотрудников команды «Нью-Йорк Янкис». Они приехали на игру с «Даймондбэкс», и мой друг и бывший партнер Чэд Болинг хотел устроить небольшое испытание своим коллегам. Мы вышли из отеля, где остановилась их команда, в 06:15. В такую рань жара еще не отравляет жизнь. Но даже тогда, помню, мне было тяжело поспевать за менеджером «Янкис» Джо Джирарди – бывшим кетчером Высшей лиги, а ныне большим поклонником кроссфита. Даже в эти сравнительно прохладные часы раннего утра Джо глядел на меня с таким искренним сочувствием, будто хотел сказать: «Я знаю, что ты стараешься как можешь».

«Трево, тебе не надо ничего доказывать и гнаться за мной, – сказал он. – Я справлюсь сам. Береги себя и приглядывай за остальными». И он подмигнул мне. Вместо ответа я поднял большой палец – это все, на что у меня оставались силы. На слова дыхания уже не хватало. Если в Аризоне и есть нечто похожее на Килиманджаро, то это маршрут Чолла.

Когда я приехал туда вместе с Соланж, мы вышли на маршрут только в 08:15. Никого из местных уже не было. Только неразумные туристы поднимались на гору в этот час. Соланж бодро выскочила из нашего внедорожника и исчезла на тропе. Потом мы, конечно, встретились на вершине, но ей пришлось ждать тридцать минут, пока я нагнал ее. Ко-

гда я наконец вскарабкался на плоскую каменную площадку на вершине горы, я вдруг осознал, что мне придется вручить ей ключи от машины, чтобы она спустилась – вприпрыжку – и остудила двигатель. А я сидел на вершине, вытянув уставшие ноги и стараясь справиться с силами. В тот момент я и не подозревал, какую важную роль сыграет этот пример плохого тайм-менеджмента в моем профессиональном будущем.

С мучительной аризонской жарой сравнится разве что дневной футбольный матч Юго-Восточной конференции (SEC). Я попытался сглотнуть, но во рту пересохло. Пот, которым я обливался, был единственным напоминаем о том, что в моем организме еще осталась жидкость. Спускался я чуть ли не кувырком. По дороге зашел в туалет и умыл лицо холодной водой. Затем я медленно спустился к машине, где наконец смог точно оценить, какую глупость мы совершили, отправившись в поход так поздно.

На часах было 10:40. А температура? Почти 44 градуса, а чуть позже дойдет и до 48. Соланж открыла багажник, и я снял мокрую футболку и кепку, а затем стал пить и обливаться теплой водой, опустошив таким образом четыре бутылки.

– Черт! – сказал я.

– С ума сойти, – сказала она.

Я залез в машину, и Соланж убрала солнцезащитный экран с лобового стекла. Я всем телом навалился на руль, уткнувшись в него головой. Я слишком устал, чтобы говорить. Просто тупо смотрел на коробку передач.

Затем я включил заднюю передачу, чтобы ехать домой, но вдруг понял, что пока не могу вести машину, поэтому вернулся на нейтралку. У моей модели «Лэнд Ровера» буква N на коробке передач подсвечивалась желтым светом. Пока я глядел на него, меня осенило. НЕЙТРАЛЬНЫЙ.

Транспортное средство на нейтральной передаче готово двигаться в любом направлении, как только водитель решит ехать. Человеку, когда он остается без сил, когда исчезает стимул, достаточно перевести мозг в нейтральное положение, чтобы перегруппироваться. Когда кондиционер наконец остудил мое лицо, я прозрел. Именно нейтральный подход помог мне смириться с тем фактом, что мы отправились в поход слишком поздно. Можно злиться: мы же знали, что надо выйти раньше. Можно обвинять друг друга, потому что мы чувствовали себя отвратительно. Или можно принять случившееся, собраться с силами и подготовиться к тому, чтобы двигаться дальше.

Эврика! Нейтральное мировоззрение! Я ощутил такой заряд энергии, будто развил скорость 88 миль в час и догнал Дока Эммета Брауна в будущем. Я наконец нашел свой девиз.

К 2017 году я добавил принцип нейтрального мышления во все свои учебные программы. Я обнаружил метод, который избавит людей от негатива, но предложит им нечто более полезное, чем позитив. Рассел – самый ревностный проповедник нейтрального мышления, – вероятно, потому,

что он понимает его на интуитивном уровне. В 2020 году он привел «Сихокс» к победе над «Пэтриотс» со счетом 35:30 на еженедельной игре Национальной футбольной лиги. Игра началась ужасно. Второй пас Рассела перехватил Дэвин Маккорти и завершил его тачдауном. За 81 секунду до конца игры Рассел подвел свою команду к самому краю пропасти. Но главное, что он не упал в эту пропасть. Он сохранил нейтральность. И после игры, когда он выполнил 75 % своих пассивов и помог сделать пять тачдаунов (не считая тачдауна Маккорти), Рассела спросили на пресс-конференции, как ему удалось прийти в себя после перехвата мяча. Он ответил, что ему не нужно было приходить в себя, поскольку он ни на секунду не выходил из себя.

«Конечно, один розыгрыш мы провалили, но игра на этом не закончилась, так что я сразу настроился на нейтральное положение, – сказал Рассел. – Я часто говорю о том, как важно сохранять нейтральность – быть не слишком восторженным и не слишком подавленным. Я знаю, что нейтральность дает мне больше шансов на победу. Я уверен в этом. Думаю, это сильно помогло мне в карьере и в жизни, всегда и везде – от самых лучших моментов до самых тяжелых. Способность сохранить нейтральность позволяет мне сосредоточиться на следующем розыгрыше мяча, на следующем мгновении жизни».

Когда я обучаю нейтральному мышлению спортсменов, иногда я сталкиваюсь с сопротивлением. И это понят-

но. Слишком долго нам вдалбливали в голову мантру «будь позитивным». Когда я предлагаю вам мыслить нейтрально, а не позитивно, ваша естественная реакция может выглядеть так: «Я же не робот». Я понимаю. Мы ассоциируем позитив и негатив с эмоциями. А нейтральность мы ассоциируем с пустотой. Некоторые даже спрашивали меня, какая разница между нейтральным мышлением и нигилизмом. Нигилизм, по сути, отрицание любой системы убеждений. Это сочетание пессимизма и скептицизма, доведенное до такой крайности, что его приверженцы считают жизнь бессмысленной. Это полная противоположность тому, что я вкладываю в понятие нейтрального мышления. Я хочу, чтобы оно помогло вам выстроить яркую, полную смысла жизнь.

Нейтральное мышление предписывает отложить эмоции в сторону перед принятием решения, но как только вы примете это решение, живите страстно и увлеченно. Любите, радуйтесь, верьте. Можно делать все это и мыслить нейтрально. Отказ от позитивного мышления не означает, что вам запрещено быть оптимистом. На самом деле, если вы используете нейтральное мышление, чтобы скорректировать свое поведение и оптимизировать свои способности, вы должны с большим оптимизмом смотреть в будущее.

Когда я боролся со словом на букву «р», нейтральное мышление возвращало мне надежду даже в те минуты, когда я был готов поддаться отчаянию. Оно позволяло мне объективно анализировать свое положение. В самые мрачные

мгновения оно несло свет. Все, кого я знаю, скажут вам, что я не смог бы стать роботом, даже если бы очень постарался, поэтому я не буду советовать вам то, что отнимет у вас жажду жизни и увлеченность.

Рассел сформулировал эту идею одним предложением на TED-конференции в 2020 году⁴. «Никто не запрещает испытывать эмоции, – сказал он, – но нельзя быть на эмоциях». Другими словами, пусть факты определяют ваши решения. Рассел задает себе два вопроса: «*Что представляет собой следующий шаг? Как это сделать здесь и сейчас?*» После того как мы ответим на эти вопросы, после того как мы примем решение и добьемся результата, мы можем рыдать, радоваться, злиться или даже станцевать победный танец. Мы люди, и это совершенно естественные для нас реакции. Но когда нужно принять решение, переключитесь на нейтральное мышление, оцените ситуацию и снова возьмитесь за дело.

Для людей, которых я обучаю, главный вопрос звучит так: «Что ты можешь сделать для нас, для этой команды прямо сейчас?» Для каждого отдельного спортсмена вопрос звучит так: «Что ты можешь сделать для себя прямо сейчас?» Для всех остальных это тоже очень простой вопрос. Можете ли вы составить объективный список всего, что вы сделали, чтобы подготовиться к этому моменту, а затем использо-

⁴ Russell Wilson, “My Secret to Staying Focused Under Pressure,” filmed May 2021 at Russell Wilson’s home, TED video, 6:02. https://www.ted.com/talks/russell_wilson_my_secret_to_staying_focused_under_pressure.

вать эту информацию для принятия решения? Если можете, значит, вы мыслите нейтрально.

Если вы прочитали «Успешное мышление», следующий раздел покажется вам знакомым, но мне важно убедиться в том, что новички хорошо понимают базовые принципы концепций, которые я представил в первой книге. Подробнее мы рассмотрим их в следующих главах, а сейчас достаточно общего представления об основах моей доктрины.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН

Никто не требует от вас таких амбиций, как у Дрейка с его 25 млн долларов на банковском счете, но важно иметь цели, к которым вы будете стремиться. Разница между нейтральным мышлением и слепым позитивом заключается в том, что ваши цели должны опираться на факты и нужен перечень достижимых критериев.

Любой может сказать: «Я буду участвовать в марафоне». Но многие ли из нас действительно пробегут эти 26,2 мили? Если вы опираетесь на силу позитивного мышления, вы говорите себе: «Я могу это сделать». Но действительно ли вы можете? Вы когда-нибудь пробегали больше пяти миль за раз, не говоря уже о десяти, пятнадцати, двадцати или двадцати пяти? Если ответ «нет», то, скорее всего, вы не сможете пробежать 26,2 мили.

Прямо сейчас.

И это очень важно. Сторонник волшебного позитивного мышления несколько раз попробует осилить длинные дистанции, а затем вдруг превратится в угрюмого пессимиста, который говорит: «Я не могу это сделать», хотя на самом деле он мог бы пробежать марафон, если бы прошел все необходимые шаги в правильном порядке. Человек, мыслящий нейтрально, скажет: «Самая длинная дистанция, которую я пробегал без перерыва, – четыре мили. Что конкретно мне надо сделать, чтобы стать выносливее и осилить 26,2 мили?»

А затем он займется подготовкой. Он найдет лучшие методы по укреплению выносливости. Он подумает, как лучше варьировать длину дистанции в течение недели, чтобы добиться максимального прогресса. Он изучит, сколько времени нужно, чтобы должны образом подготовиться к марафону и действительно осилить его. Он соберет информацию о системе *фартлек* – нет, это не ругательство, а шведское слово, которое означает интервальный метод тренировки бега с попеременными ускорениями и замедлениями для восстановления сил. В первый день тренировки он, возможно, пробежит всего три мили. Возможно, за месяц он осилит не больше десяти миль. Но день за днем он будет выстраивать фундамент, который окажется для него отличной опорой, когда настанет день марафона.

И когда наконец он выйдет на дистанцию в 26,2 мили, он будет уверен, что сможет финишировать, и никакой надежды на чудо ему уже не понадобится. И никакого негатива

ва тоже не будет. Наш бегун с нейтральным мышлением будет стоять на старте с такими мыслями: «Когда пару недель назад я пробежал двадцать миль на тренировке, у меня еще оставались силы. Я запасся энергетическим гелем и протеиновыми батончиками. Обезвоживание мне не грозит». Осталось только одно – бежать.

Необязательно ставить для себя такую сложную цель, как марафон. Можно просто выполнить неприятную задачу на работе. Или готовить ужин детям четыре раза в неделю, вместо того чтобы покупать фастфуд. Если вы составите план и выполните все шаги, вам будет проще осилить задуманное, потому что ваш мозг останется в нейтральном положении.

ИЛЛЮЗИЯ ВЫБОРА

Когда я выступаю перед аудиторией, именно эту концепцию людям хочется обсудить после презентации. Она находит у них отклик, потому что ее проще всего объяснить, но сложнее всего применить в реальной жизни.

Чтобы объяснить эту концепцию, я прошу аудиторию представить, что они держат яблоко в одной руке и пакет чипсов «Доритос» в другой. Это мой выбор. Но есть ли у меня реальный выбор в подобной ситуации? Конечно, я должен съесть яблоко вместо «Доритос». Но неужели я действительно выберу яблоко?

Давайте начистоту. Все мы иногда выбираем пакет чипсов. Важно выработать у себя такую самодисциплину, чтобы в большинстве случаев выбирать яблоко.

Мы сталкиваемся с подобной иллюзией выбора каждый день. Пойти домой и выспаться или заказать еще пива? Сходить в спортзал или не отрываться от телевизора? Закончить отчет по работе или еще несколько минут позависать на Amazon? Когда мы мыслим нейтрально, мы лучше осознаем последствия неправильного выбора. Мы понимаем, что правильный выбор окажет благотворное влияние на нас в долгосрочной перспективе, даже если для этого придется отказаться от сиюминутного удовольствия.

ВАШИ СЛОВА ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ

Единственное, что может быть хуже негативного мышления, – негативные слова. Когда вы вербализируете негативные мысли, их воздействие увеличивается в разы.

Не говорите: «Все ужасно!», или «Слишком жарко», или «Мы никогда не закончим этот проект». Иначе вы еще больше скатитесь в отчаяние. И не только вы, но и окружающие люди. Вместо этого выбирайте нейтральные слова. «У нас есть проблемы» звучит намного продуктивнее, чем «Все ужасно!». Фраза «Сейчас 34 градуса, но мне уже удавалось продуктивно работать в 34 градуса» создаст совершенно иной настрой, чем «Слишком жарко». Фраза

«Вот что нам осталось сделать и вот сколько времени у нас есть» позволит гораздо продуктивнее сформулировать цель, чем «Мы никогда не закончим этот проект».

Так что я скажу вам то, чему я учил футболистов: *хватит нести чепуху*.

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТО ВЫ СМОТРИТЕ, ЧИТАЕТЕ И СЛУШАЕТЕ

В «Успешном мышлении» я рассказывал об эксперименте, который проделал над собой несколько лет назад. Я закормил себя негативной информацией – тоскливыми песнями кантри, хеви-метал, теленовостями, – чтобы проверить, насколько это действительно влияет на мое сознание.

Кончилось все плачевно. Эксперимент должен был длиться один месяц. Прошло 26 дней, и я погрузился в настоящее эмоциональное болото. Я всегда советовал своим клиентам ограничить негатив, но после этого эксперимента я осознал, что его влияние намного хуже, чем я рассказывал клиентам, поэтому я стал учить их распознавать негативную информацию и либо менять ее, либо искоренять. Позже мы вернемся к этой теме и обсудим ее подробнее.

Пандемия усилила негативный поток информации, доведя его до чудовищных масштабов, и мы с вами должны следить за тем, чтобы он не поглотил наши здоровые, нейтральные мысли.

ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ

В «Успешном мышлении» я рассказывал о том, как раннингбек НФЛ Фред Тэйлор спас свою карьеру и раскрыл свои уникальные, богом данные таланты, взглянув на себя непредвзято и объективно еще в начале своей профессиональной карьеры в НФЛ. В те времена Фред пользовался репутацией склонного к травмам игрока. Он решил это изменить, и мой тогдашний партнер Чэд и я стали изучать товарищей Фреда по команде, которые играли уже по второму и третьему контракту – где и крутятся настоящие деньги, – чтобы выяснить, как они достигли своего положения. Мы заметили, что у всех этих игроков были две общие черты: они приезжали на поле в 06:30 и каждую тренировку завершали ледяной ванной.

То есть это совершенно простые вещи, но они требуют определенного уровня дисциплины, которого Фред еще не достиг в своей карьере. Ему пришлось провести подробный самоанализ и понять, почему он не делает этого. Когда он осознал, что слишком много дурачится и гуляет допоздна, он понял, что нужно делать. Он стал каждый день приезжать в 06:30 и заканчивать тренировку ледяной ванной. Для этого потребовалось исправить и другие привычки, и неожиданно все изменилось. Фред перестал отвлекаться на бесконечные ушибы, которые портили ему жизнь. В итоге он отыграл 13

сезонов в НФЛ и покинул профессиональный спорт, набрав 11 695 ярдов и заняв 17-е место – блестящий результат.

Чтобы действительно жить нейтрально, нужно честно проанализировать себя. Это далеко не самый приятный опыт, но он может привести к важным открытиям, которые позволят выработать более полезные привычки и принять более эффективные решения. И вы станете таким же крутым, как Вика Азаренко.

«Когда все летит к чертям, а ты говоришь: “Надо быть позитивным. Давайте будем позитивными”, это просто невозможно. Поэтому нейтральность – без перегиба в негатив – очень полезна, – сказала однажды Вика после матча. – Все очень просто. Но приходится постоянно работать над собой, а это нелегко. Но это действительно очень и очень полезно. Я начинаю с нейтрального мышления, а затем постепенно ощущаю прилив оптимизма».

Переключиться на нейтральное мышление – иногда самое сложное. Далее я расскажу вам, как это сделать, когда ситуация выходит из-под контроля.

Глава 2. Как переключиться на нейтральное мышление

Это глава о боли. Страхе. Сомнении. Нашей смертности. О таких жутких моментах, что и врагу не пожелаешь – никогда. Мы поговорим не о чемпионских титулах и менторинге генеральных директоров или военных. Мы обсудим противника гораздо более устрашающего, чем фаворит Суперкубка или первая ракетка мира.

Через несколько недель после того, как я проснулся с желтыми глазами в сентябре 2019 года, я уже знал, почему это произошло. У меня рак. А точнее холангиокарцинома, рак желчных протоков. Я использую это слово только в этом абзаце, больше вы его не найдете на страницах этой книги. Я предпочитаю говорить: «Слово на букву “р”», потому что реальное слово несет в себе слишком много негатива, что вполне объяснимо. По данным Американского общества изучения рака, в 2021 году в Америке будет около 1,9 млн новых диагнозов и около 1 670 американцев будут умирать от рака каждый день. Это жестокий, безжалостный убийца. У него нет предрассудков. Он не выбирает «подходящий» момент. Ему безразлично, сколько у вас денег. Ему безразлично, сколько у вас подписчиков в соцсетях. Это настоящий тяжеловес, которого можно отправить в нокаут, но он нико-

гда и ни за что не сдастся.

Вы это и без меня знаете. Возможно, он убил близкого вам человека. Или ваш близкий победил его. Возможно, вы сами с ним боролись. Если вы одолели его, мои поздравления. Теперь я точно знаю, сколько сил вы на это потратили, – вы настоящий герой. Если вы боретесь с ним сейчас, продолжайте бороться. Надеюсь, методы, о которых вы прочитаете в этой книге, помогут вам в вашей борьбе так же, как они помогли мне.

Основное внимание в этой книге и ее предшественнице я уделяю анализу высокорезультативных стратегий на примере самых талантливых и успешных людей в мире. Мы изучаем, как они сохраняют нейтральное мышление, как они строят планы и справляются с трудностями, и пытаемся сформулировать рекомендации, которые помогут нам в нашей собственной жизни. В этой главе я расскажу о себе – о парне, который борется с болезнью, перевернувшей его мир с ног на голову. Но принципы, которым я следую, мало чем отличаются от принципов, которым я обучаю квотербека, мечтающего попасть на Суперкубок, или разыгрывающего защитника НБА, мечтающего привести свою команду к чемпионскому титулу. Только последствия разные.

Слишком многие из нас сталкивались со словом на букву «р», и, как я узнал на собственном опыте, одно сражение часто превращается во множество сражений. Я хочу, чтобы вы взглянули на концепцию, которую мы сейчас с вами об-

судим, моими глазами, через призму моего жизненного пути. Я не спецназовец, не спортсмен мирового уровня и не гендиректор многомиллионной корпорации. Но я не сдаюсь. Я делаю все, что в моих силах, чтобы преодолеть трудности и двигаться дальше.

Я благодарен, что те принципы, которым я обучаю, помогали мне день за днем противостоять своему чудовищному противнику. Мне понадобилось все, чему я научился в этой жизни. Буквально все. Это не гарантировало мне победу, но дало шанс выдержать до конца битву, в которой нет легких путей.

Не будет никаких фанфар. Не будет никаких аплодисментов. Только вы, ваше сознание и ваше тело, сражающиеся с чужеродным образованием внутри вас. И важен не чужой путь или результат или чушь, которую пишут в интернете, а ваши собственные шаги и выполнение намеченного плана. Не только спортсмены, военные и другие успешные люди знают, как настроиться на победу. Это доступно всем и каждому, и не просто доступно, а необходимо.

Как же переключиться на нейтральное мышление, когда вам кажется, что мир рухнул? Нужна практика. К сожалению, на мою долю выпало намного больше практики, чем я ожидал, после того сентябрьского утра 2019 года, когда я проснулся с желтыми глазами. Для меня конец 2019-го и начало 2020 года превратились в нескончаемую круговерть осмотров, процедур и осложнений. Многочисленные анали-

зы привели к совершенно логическому и единственно возможному выводу, но это не значит, что я (или кто-либо другой) был готов услышать слово на букву «р». Когда мне поставили диагноз во вторник, в сентябре 2019 года, только нейтральное мышление позволило мне справиться с такой новостью.

Я начал переключаться на нейтральное мышление в тот день, когда выбирал, куда мне сесть в смотровом кабинете хирурга. Я уже объяснил, почему я не сел в большое кресло, предназначенное для пациентов. Чтобы не возникало ощущения, будто я готов поселиться в этом кресле надолго, хотя в следующие месяцы мне пришлось провести немало времени в таких креслах. Чтобы удержать правильное мировоззрение в тот момент, я должен был настроиться на то, что этот визит к врачу продлится недолго. Доктор Николас Ниссен – хирург, специализирующийся на печени и поджелудочной железе, – уселся на вращающийся стул посреди комнаты. Вокруг него выстроились трое молодых врачей, внимательно наблюдавших за каждым его движением. Со своего стула возле стены я не видел экран компьютера. Я не видел свою медицинскую карту. Это тоже было стратегическим решением. Я хотел, чтобы доктор Ниссен, который не раз сталкивался с такими случаями, сам объяснил мне все сложные термины. Я не хотел искать их в Google, а то напугался бы еще больше. Мне нужно было поговорить с человеком, который точно понимает, что означают все эти слова.

Я напомнил себе, что надо сосредоточиться только на своем следующем шаге. Как наш будущий марафонец, я пока еще не мог думать о конечной цели. Особенно в подобной ситуации. Я сразу понял, что новости плохие. Но я не знал, насколько плохие. В тот момент, за несколько секунд до того как узнать свой диагноз, я не мог позволить себе переживать из-за финиша. Я не мог даже задуматься о последующих этапах гонки, которая мне предстояла. Я даже к стартовой линии еще не подошел. Я попросил доктора Ниссена помочь мне. Я хотел узнать только ту информацию, которая была совершенно необходима на данный момент. Если бы он стал подробно рассказывать обо всех возможных вариантах развития событий, это лишь усилило бы мой страх, мою панику. Да, я уже написал одну книгу о нейтральном мышлении, но сидеть в кабинете врача и ждать, что мне вот-вот поставят диагноз со словом на букву «р», было очень страшно.

Принципы нейтрального мышления помогают нам держать себя в руках в подобных моментах. Они не искореняют страх и сомнения. Они просто позволяют нам настроиться на нужный лад и сформулировать свои следующие шаги.

Я слушал, как доктор Ниссен объясняет, что происходит внутри моего организма. «Мы обнаружили проблемы в желчном пузыре и желчном протоке», – сказал он. Ему необязательно было использовать слово «опухоль». Мой случай оказался довольно редким, но мне необязательно было знать об этом тогда. Какая разница? Мне даже

необязательно было знать название болезни. Я не хотел слышать о пятилетних показателях выживаемости или о чем-то другом, что потребовало бы от меня заглянуть далеко в будущее. Психологически мне нужен был минимум информации, минимум долгосрочных шагов. Я не спрашивал, какая у меня стадия, и до сих пор не спрашиваю, хотя прошел уже множество этапов лечения. Можете поискать информацию в Google, если хотите, но я бы не советовал. Лично я, сидя на том стуле и глядя на врачей, хотел максимально сузить свой фокус внимания, чтобы переключиться на нейтральное мышление. В подобные моменты все наши инстинкты призывают взглянуть на общую картину, и требуется колоссальное усилие, чтобы вместо этого сосредоточиться только на следующем шаге.

Поэтому я точно знал, что отвечу. «Понял, – сказал я. – Мне нужно знать только одно – ваш план действий. Что сейчас от меня требуется?»

Доктор Ниссен сказал, что сначала нужно провести лапароскопию и взглянуть на мою брюшную полость. Для этого они сделают небольшие надрезы в этой области и с помощью трубок, оснащенных камерами, оценят потенциальные трудности. Затем начнется курс химиотерапии, который продлится несколько месяцев. Если химиотерапия уменьшит опухоль, доктор Ниссен сможет провести операцию и удалить все пораженные ткани. Я спросил, когда мы сможем сделать операцию, и доктор Ниссен ответил, что все зави-

сит от эффективности химиотерапии. Два месяца, сказал он, вполне реальный срок. Уже через месяц они оценят эффективность лечения, а затем можно будет обсудить сроки операции.

«Мне придется пройти через это одному, – сказал я доктору Ниссену. – Что бы вы мне посоветовали?» Прежде чем он ответил, я объяснил, чем я занимаюсь в спорте. Я сказал, что правильный психологический настрой поможет справиться с болезнью. Я сказал, что моя цель – минимизировать негатив, и провел мини-семинар по избавлению от негативного мышления и переходу на нейтральный подход. Он признался, что впечатлен.

«А теперь мне предстоит самому жить так, как я учу», – сказал я.

Он согласился, а затем сказал слова, которые вполне могли бы сказать лучшие тренеры, с которыми мне посчастливилось работать. «Ведите активный образ жизни, – сказал он. – И доверьтесь процессу». Он выбрал конкретный план лечения, потому что его опыт работы со схожими случаями подсказывал ему, что это сработает. На мой взгляд, такой ответ можно назвать на сто процентов нейтральным. Доктор Ниссен перечислил факты, поделился своим опытом и совершенно спокойно составил пошаговый план для меня. Хирурги мало чем отличаются от звездных спортсменов. Им приходится выполнять сложнейшие задачи, недоступные простым смертным, в условиях колоссального дав-

ления. Вся разница в том, что их ошибки могут стоить кому-то жизни. Вполне разумно, что специалисты этой области тяготеют к нейтральному мышлению с упором на конкретный процесс. Каждый шаг необходимо выполнить правильно, чтобы достичь желаемого результата, поэтому убеждать мыслями слишком далеко вперед неэффективно. Доктор Ниссен знал, что я хочу закончить лечение как можно быстрее, но он не собирался пропускать те или иные шаги. Когда мы увидим, что химиотерапия сработала, мне сделают операцию. Заметив естественную склонность доктора Ниссена к нейтральному мышлению, я окончательно убедился, что мою команду врачей возглавляет правильный человек. Когда заходишь в кабинет врача – особенно если это один из лучших врачей в стране, – хочешь услышать только правду. Я не искал ни позитива, ни негатива – только факты, и команда, которая занималась моим лечением, разделяла мой подход. И я благодарен им за это.

Я хотел, чтобы мне сделали лапароскопию как можно быстрее. Доктор Ниссен ответил, что ее можно провести в ближайшие десять дней. Я повторил его совет с небольшим дополнением: «Вести здоровый образ жизни. Довериться процессу. Сохранять нейтральное мышление».

Я сказал ему, что планирую и дальше работать со своими клиентами. То есть придется слетать в Джорджию и другие штаты Юго-Восточной конференции вместе с «Буллдогс». А также поехать в Сиэтл и поработать с Расселом. А потом

во Флориду на весеннюю тренировку «Метс». «Здесь не может быть универсального решения, которое подойдет всем и каждому, – сказал доктор Ниссен. – Если вы чувствуете в себе силы и желание – вперед».

Я покинул медицинский центр «Седарс-Синай» с четким пониманием того, что происходит в моем организме. А главное, я знал свой следующий шаг. Мне надо было сосредоточиться на том, чтобы выдержать химиотерапию. Восстановление и мое здоровье должны были стать задачей номер один в моем списке приоритетов, потеснив работу. Я позвонил своему ассистенту Джону и попросил его сделать четыре больших плаката, которые я повешу в своем доме. И написать на них: «Я рожден побеждать». Я также попросил его написать этот девиз на багажных бирках, чтобы я видел их во время командировок.

Затем я позвонил своему другу Лоренсу Фрэнку, который стал для меня надежной опорой на время всего лечения. Лоренс всегда был звездой баскетбола, несмотря на то что он не попал даже в школьную команду. Когда он учился в старшей школе в Нью-Джерси, Лоренс знал всех тренеров из лучших рекрутинговых лагерей и внимательно следил за их работой. Он поехал в Индиану, где устроился менеджером у тренера Бобби Найта, известного своей вспыльчивостью. Найту так понравился Лоренс, что он порекомендовал его Кевину О’Нилу, который в 1992 году нанял Лоренса помощником тренера для команды Университета Маркетт, хо-

тя Лоренсу было всего 22 года и он еще никогда не работал тренером. Лоренс поехал за О'Нилом в Теннесси, а затем, в 1997 году, стал помощником тренера в НБА. В 2004 году, в возрасте 33 лет, его назначили главным тренером «Нью-Джерси Нетс». Лоренс был главным тренером в Нью-Джерси и Детройте, а в промежутке работал помощником тренера Дока Риверса и команды «Келтикс». Ему довелось поработать с Доком еще раз в 2014 году, когда тот тренировал команду «Клипперс», а в 2016 году Лоренс перебрался с баскетбольной площадки в главный офис.

Я познакомился с Лоренсом, когда работал с командой «Клипперс», и мы стали близкими друзьями. Но тогда я и представить себе не мог, как сильно он поможет мне во время лечения. Сюзен, супруга Лоренса, много лет боролась с хроническим заболеванием, поэтому Лоренс понимал, что такое непрерывная череда осмотров и процедур. Он помог мне сохранить терпение, и он помог мне сохранить нейтральное мышление. Когда я позвонил Лоренсу, чтобы сообщить ему новости, которые услышал от доктора Ниссена, Лоренс согласился с тем, что план вполне разумный, и лишний раз подтвердил, что моим лечением руководит замечательный врач. Позже я подробно расскажу, как собрать команду, которая поможет вам сохранить нейтральное мышление, но Лоренс определенно был самым важным членом моей команды.

После этого я поехал на полуостров Палос-Вердес – за-

падный мыс между Редондо-Бич и Лонг-Бич, выступающий в Тихом океане, будто клык. Он покрыт холмами, откуда открывается потрясающий вид. На многих холмах есть ступени, чтобы хайкерам было проще подниматься. Я хотел пройти по этим ступеням, сбросить весь стресс прошлых недель и полюбоваться океаном. Доктор Ниссен советовал вести активный образ жизни, так и будет. Передо мной стояла задача – дотянуть до операции, но мне надо было сосредоточиться на шагах, которые помогут мне пройти этот путь. Все свои встречи я уже назначил. Так что мне больше нечего было делать на тот момент. Оставалось 29 часов до самолета, который доставит меня в Колорадо, где команда «Метс» сразится с «Роккис». Оставалось только одно – последовать совету своего врача и постараться прожить остаток дня с бодрым и энергичным настроением.

Несколько лет назад на финале НБА Леброн Джеймс надел шапку с надписью «Волшебной таблетки не существует». Это совершенно верно в баскетболе и, безусловно, актуально для человека, которому предстоит долгий курс лечения. Не существует одной таблетки, которая решит все ваши проблемы. После близкого знакомства с самыми разными медикаментами и процедурами я прекрасно это понимал. Я перешел на нейтральное мышление, чтобы осмыслить и принять самую тяжелую новость в моей жизни. Но, узнав об этапах, которые мне предстоит пройти в рамках лечения, я лишний раз убедился в том, как важно для меня

сейчас *жить* нейтрально, чтобы выдержать ближайшие месяцы. Потому что впереди меня ждал страх. Впереди меня ждала боль. Их невозможно было избежать. Но я знал, как с ними справиться.

Одна из первых трудностей заключалась в том, чтобы скрыть цвет моих глаз, пока врачи решали, что делать. Я не хотел, чтобы окружающие видели мои желтые глаза, поэтому носил солнцезащитные очки, когда это было возможно, и старался никуда не ходить без кепки, надвинутой на глаза. Я стал жить будто в тени, но я не хотел, чтобы мои глаза отвлекали клиентов от нашей работы. Когда после диагноза я приехал к «Метс» в Денвер, я не терял бдительности ни на секунду. Работа с бейсболистами Главной лиги научила меня тому, что все они – превосходные спортсмены, но иногда склонны к резким суждениям и оценкам. Я хотел, чтобы все сосредоточились на игре, а не на моей ситуации.

Свободного места было мало, и для индивидуального общения со спортсменами перед игрой мы собирались, где только могли, – в кладовках и боковых комнатах. Я взял свой лэптоп и план действий, и нам удалось хорошенько поработать. После нескольких таких встреч в кладовках команда направилась в дагаут, чтобы начать игру, а я остался один в здании клуба. И немного расслабился. Я снял кепку и солнцезащитные очки, забыв о том, что меня могут увидеть без защитной экипировки.

Игрок первой базы Пит Алонсо завершал свой фантасти-

ческий первый сезон. Пит вырос в городе Тампа и был звездой Университета Флориды, а после успешной двухлетней игры в малой лиге Пит буквально ворвался в Главную лигу и произвел фурор. Пит претендовал на звание «Новичок года». В тот день он шел нос к носу с Тайем Виггинтоном за клубный рекорд «Метс» по хитам среди новичков. На тот момент у него набралось 48 хоум-ранов. Это выдвигало его на четвертое место после Аарона Джаджа из «Янкис», который два года назад поставил рекорд по хоум-ранам среди новичков Главной лиги бейсбола. До конца сезона оставалось почти две недели, так что вполне можно было еще побить рекорд Джаджа.

У «Метс» оставался шанс попасть в плей-офф, так что напряжение зашкаливало. Я смотрел игру по телевизору в здании клуба, шел шестой иннинг, и Пит отбил крученный мяч, отправив его в заднюю часть левых трибун на поле Курс-Филд, затем сделал хоум-ран, сократив отставание «Метс» до 3:2, и в итоге команда выиграла со счетом 7:4. Этот хоум-ран также побил рекорд хитов среди новичков «Метс» и вывел Пита на один уровень с Марком Макгвайером – вторым номером по количеству хоум-ранов среди новичков. (В итоге Пит побил рекорд Джаджа, набрав 53 хита.) Когда Пит сделал 49-й хоум-ран, я не смог сдержать энтузиазма. Я бросился в дагаут – без кепки, без очков, – чтобы поздравить его, когда он пересек базу. Поднявшись по ступеням, я со всего размаху дал ему пять, а затем спустился обратно

в дагаут и вернулся в здание клуба. Через тридцать секунд я услышал голос...

– Трев!

Я не сразу понял, кто меня зовет.

– Трев, иди-ка сюда!

Это был Пит. Он взглянул на меня и сказал:

– Ты в порядке, друг?

– Конечно, Пит, – сказал я.

– У тебя глаза какие-то странные, приятель, – сказал Пит. – Ты уверен?

Я ушам своим не верил. Этот парень только что вошел в историю своим хоум-раном, и он спрашивает про мои глаза!

– Да у меня аллергия и еще пара проблем, но скоро все наладится, – сказал я. Я, конечно, немного слукавил, но я не хотел, чтобы он переживал за меня. – Спасибо за заботу, – сказал я. – А теперь возвращайся к команде и отпразднуй свою победу!

Пит так и сделал, но, прежде чем уйти, он добавил:

– Для нас важно, – сказал он, – заботиться о людях, которые так хорошо заботятся о нас.

Эти слова поразили меня. Они напомнили мне, что я влияю на жизнь окружающих, даже если не замечаю этого. А также я вдруг осознал, что мне надо побороть эту болезнь как можно скорее.

К сожалению, не все битвы заканчивались моей побе-

дой. После лапароскопии врачи велели мне не перенапрягаться. Химиотерапия должна была начаться только в ноябре, а мне надо было восстановить силы после первой операции. Мне было тяжело «не перенапрягаться», и иногда негатив и страх все же закрадывались в мое сердце. Фитнес давно занял важное место в моей повседневной жизни, и вдруг бег пришлось заменить на медленные прогулки – это максимум, что мне разрешили. Мне запретили делать подтягивания, чтобы мышцы брюшной полости зажили. От йоги тоже пришлось отказаться на некоторое время.

В «Успешном мышлении» я объяснял, что сначала вы вырабатываете у себя определенные привычки, а потом эти привычки становятся для вас надежным фундаментом. Но иногда факторы, которые мы никак не можем контролировать, ставят крест на наших привычках. И временами нашему мозгу намного тяжелее справиться с ситуацией, чем нашему телу. Для меня это был один из таких случаев.

Бывали моменты, когда я мог воскликнуть: «Я рожден побеждать!» – и чувствовал, что готов завоевать весь мир. Но иногда у меня случались срывы и я не мог сдержать рыданий. Чтобы сохранить нейтральное мышление, необходимо всегда быть начеку, и мне пришлось постоянно напоминать себе об этом. В конце октября у меня случилось настоящее озарение, когда мне наконец разрешили сходить на йогу.

Эти 28 минут я выдержал с трудом. Моя «собака мордой вниз» походила на кудлатую дворнягу. Поза прямого уг-

ла больше напоминала острый угол. Но я справился. А потом, когда впервые за безумно долгое время почувствовал приток эндорфинов, я понял, что мне надо научиться вызывать у себя это чувство даже в те минуты, когда эндорфинов нет. Нужно создавать свою собственную нормальность и стабильность. Вполне возможно прожить приятный день. Вполне возможно чувствовать себя неплохо. Я снова ощутил себя Тревором Моавадом, автором книги, генеральным директором компании. Впервые за очень долгое время – после занятия по йоге. Меня сильно ободрило и вдохновило осознание того, что я не обязан быть жертвой. У меня еще будут хорошие дни. Я рад, что вспомнил об этом, потому что хороших дней не было в моей жизни очень давно.

Я никогда не был склонен преувеличивать негатив и во всем видеть катастрофу, предполагать самое худшее. Это противоречит всему, чему я учу, а также моим врожденным качествам. Это ужасный, неэффективный и совершенно бесполезный метод осмысления информации. Но иногда информацию так тяжело принять, что мозг сам собой погружается во мрак, и мы ничего не можем с этим поделать. Иногда информация настолько мучительная, что нам кажется, что жизнь изменилась навсегда. И мы чрезмерно драматизируем. Мы паникуем.

В зависимости от того, с чем мы столкнулись, нас действительно могут ожидать значительные перемены. У меня как раз и был такой случай. Мне досталось слово на букву

«р». Я нуждался в химиотерапии, серьезной операции и облучении. И это в лучшем случае. Много в моей жизни мгновенно изменилось. Эти изменения коснулись моего физического состояния, но я позволил им повлиять и на мое сознание. Озарение пришло после йоги, когда я вдруг понял, что изменилось *не все*. Я остался самим собой. У меня остались мои друзья. У меня еще есть будущее. Я еще могу найти радость в этой жизни. Помните, что нейтральное мышление – не безэмоциональное мышление. Это метод осмысления информации, который помогает принимать оптимальные решения – решения, ведущие к счастью; решения, вдохновляющие на победу.

Я даже врагу не пожелал бы того, что пережил с сентября 2019-го по март 2020 года. Но начиная с марта 2020 года все остальные жители страны столкнулись с теми же трудностями, с которыми боролся мой разум во время лечения. Я месяцами жил в страхе, монотонности и одиночестве, поэтому я, наверное, был лучше многих подготовлен к тому, что нас ожидало. И думаю, мы вряд ли понимали, насколько кардинально изменится наша жизнь, пока не отменили игру одного из моих бывших клиентов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.