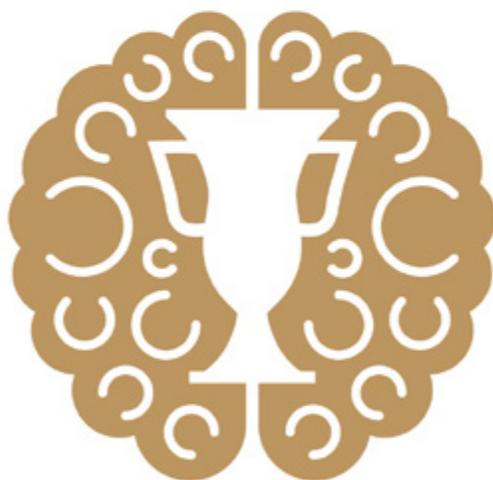


БОБ РОТЕЛЛА
БОБ КАЛЛЕН

ПСИХОЛОГИЯ ЧЕМПИОНОВ



МЫШЛЕНИЕ,
ПРИВОДЯЩЕЕ К ПОБЕДЕ
В СПОРТЕ И ЖИЗНИ

BOB ROTELLA
BOB CULLEN

HOW CHAMPIONS THINK

IN SPORTS AND IN LIFE



SIMON & SCHUSTER
NEW YORK LONDON TORONTO SYDNEY NEW DELHI

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Моему папе — величайшему из мужей, отцов, свекров, дедушек и прадедушек, которым только может мечтать быть любой мужчина. И его правнучкам и правнукам, а моим внучкам и внукам Люси, Макс, Лауре, Томасу и Джорджу, а также всем моим племянницам и племянникам с пожеланиями каждому из вас заметательной жизни и упорной и увлекательной работы над превращением ваших мечтаний в реальность.

Оглавление



1. Что общего у Леброна Джеймса и Пат Брэдли	11
2. Учитесь быть оптимистом.....	24
3. Будьте уверены в себе.....	36
4. Цените свой талант.....	61
5. Обязательства перед собой, упорство и привычки.....	76
6. Мечты, цели и пути их достижения	99
7. Будьте целеустремленным	109
8. Заученная результативность: замечательный замкнутый круг	119
9. Нервы и результаты	126
10. Правильно оценивайте себя	146
11. Пройти сквозь огонь.....	156
12. Трудитесь напряженно, но с умом	166
13. Когда опасаться конкуренции, а когда не думать о ней	176
14. Когда нужно быть терпеливым, а когда необязательно.....	189
15. Окружайте себя достойными людьми	199

16. Делать то, что любишь, или любить то, что делаешь?	216
17. Умейте довольствоваться настоящим.	229
18. Создайте собственную реальность.	235
19. Что же такое исключительная жизнь?	242

ЧТО ОБЩЕГО У ЛЕБРОНА ДЖЕЙМСА* И ПАТ БРЭДЛИ**

Мне в жизни повезло: я все время старался помогать людям, которые хотели чего-то добиться и стать исключительными. Желание быть особенным не должно казаться вам необычным. Каждый из нас в детстве представлял себя принимающим пас и забивающим гол, который приносит команде золото чемпионата мира, или прыгающим с шестом на шесть с лишним метров и выигрывающим олимпийское золото. Но я говорю не о грезах или нереализованных фантазиях. Я говорю о настолько сильном желании стать исключительным, которое буквально меняет всю жизнь того, кто им «заболел». Выдающиеся люди обычно начинают с такого желания. От них я и узнал, чем мысли чемпиона отличаются от мыслей обычных людей. И моя книга как раз об этом.

* Леброн Рэймон Джеймс (р. 1984) — американский профессиональный баскетболист, играющий на позиции легкого и тяжелого форварда за команду НБА «Кливленд Кавальерс». Двукратный чемпион НБА, дважды признан самым ценным игроком финала НБА, четыре раза — самым ценным игроком НБА, самым результативным игроком регулярного чемпионата и новичком года. Одиннадцать раз принимал участие в матче всех звезд НБА, где дважды признавался самым ценным игроком. Также он самый результативный игрок в истории «Кливленд Кавальерс». *Прим. пер.*

** Американская профессиональная гольфистка (р. 1951). Начала выступать в Американской женской профессиональной ассоциации гольфа в 1974 году. За карьеру выиграла 31 крупный турнир, включая шесть важнейших первенств, относящихся к категории мэйджоров. Имя Брэдли занесено в Зал славы гольфа. *Прим. пер.*

Я работал с победителями восьмидесяти четырех мэйджоров* в гольфе, а также со многими спортсменами, выигрывавшими самые различные первенства. Я работал с золотыми медалистами Олимпиады по конному спорту, с чемпионами Национальной ассоциации студенческого спорта (NCAA)** по легкой атлетике, футболу, лакроссу*** и баскетболу, с победителями крупных теннисных турниров. Среди моих подопечных были блестящие победители важных первенств Ассоциации профессиональных игроков гольфа США (PGA), которые добились совершенно уникального результата — прошли раунд за 59 ударов. Это Чип Бек, Дэвид Дюваль и Джим Фурик. Я работал с исключительно успешными людьми из мира шоу-бизнеса и финансов.

Все они укрепили мою уверенность в том, что мысли, которые есть у людей относительно себя самих, в значительной степени определяют качество их жизни. Мы можем сделать выбор в пользу веры в себя, и тогда мы боремся, рискуем, преодолеваем себя и достигаем поставленной цели. Или мы можем сделать выбор в пользу посредственной, зато безопасной жизни. Мы можем отказаться от любых сдерживающих нас ограничений, поставить перед собой высокие цели и претворять в жизнь самые смелые мечты, подпитывая ими свой дух и страсть к любимому делу. Или мы можем стать философами в самом плохом понимании этого слова, придумывая оправдания неудачам, изобретая объяснения собственной посредственности. Мы можем полюбить наши способности и наш потенциал и постоянно

* Мэйджор — общее название четырех важнейших первенств по гольфу мирового уровня. В настоящее время включают в себя «Мастерс Торнамент» в Огапе (США) в апреле, Открытое первенство США в июне, Открытый чемпионат Великобритании в июле и первенство PGA (Ассоциации профессиональных игроков гольфа США) в августе. *Прим. пер.*

** Национальная университетская спортивная ассоциация, в которую входит 1281 организация, организующая соревнования в колледжах и университетах США и Канады. *Прим. ред.*

*** Лакросс — контактная спортивная игра между двумя командами с использованием небольшого резинового мяча и клюшки с длинной рукояткой. Верх клюшки заплетен свободной сеткой, спроектированной для того, чтобы ловить и удерживать мяч. Цель игры — забросить мяч в ворота соперника, используя клюшку, чтобы ловить, контролировать и пасовать. *Прим. пер.*

совершенствовать и расширять их. Или убедить себя, что не обладаем никакими особыми талантами, и постараться получать удовлетворение от безопасности и комфорта существования.

Работая с чемпионами, я временами был обеспокоен тем, что зачастую они преследовали цель стать даже слишком исключительными. Наши деды и прадеды долго боролись за то, чтобы дать нам свободу, которой мы теперь обладаем. Мы свободны и в том, что нам думать о нас самих. Однако сегодня многие люди начинают ограничивать себя в этой свободе, полученной от рождения. Они решают, что не имеют равных с другими возможностей из-за того, что родились в маленьких городках, или из-за того, что их родители не принадлежат к верхним слоям общества. Они приходят к убеждению, что конкуренция — как в Америке, так и во всем мире — это слишком жесткая штука. Они делают вывод, что им нужно верить не в свои способности, а в способности других людей. Одним словом, они соглашаются быть посредственными.

Я всегда говорю своим подопечным, что не интересуюсь тем, что говорят или думают о них в семье, школе, по соседству. Я говорю им: «Вы уже взрослые и сами должны принимать решения». Какие это могут быть решения? Вам самим предстоит написать историю собственной жизни. Станете вы исключительным или проживете незамеченным? Будете ли вы звездой или кем-то, кто всю жизнь просидит на краю скамейки запасных?

Меня не беспокоит, когда кто-то прикладывает все свои силы и волю к тому, чтобы стать лучшим, но становится просто хорошим спортсменом. В этом есть свое достоинство. Я не рассматриваю такой результат как неудачу. Наоборот, этот человек доживет до конца своих дней с гордо поднятой головой и улыбкой, потому что он потратил время и талант, данные ему Богом, пробуя стать лучшим в своем деле. Он не закончит жизнь, думая: «Вот если бы я был таким же талантливым, как, скажем, Леброн Джеймс! Тогда у меня была бы замечательная жизнь!»

На самом деле такой человек не имеет ни малейшего представления о главном таланте Леброна Джеймса. И не думаю, что он с легкостью примерил бы его на себя. Я это знаю не понаслышке.

Несколько лет назад мне позвонил Лэнс Бланкс, который тогда был помощником генерального менеджера команды НБА

«Кливленд Кавальерс». Я знал его еще с тех времен, когда он играл за команду Университета Виргинии, а я работал там спортивным психологом. Лэнс спросил меня, могу ли я день позаниматься с Леброном, который тогда, как и теперь, был самым ценным приобретением команды. Я с радостью согласился.

Конечно, я кое-что уже знал о Леблоне. Рост 203 сантиметра, вес 113 килограммов. Он весь состоял из проработанных мышц и обладал взрывной скоростью. Думаю, что Леброн был самым популярным игроком школьного баскетбола, за исключением Карима Абдул-Джаббара*. Я знал, что в драфте НБА его выбрали под первым номером сразу по окончании старшей школы. Я был в курсе, что в профессиональной команде «Кливленд Кавальерс» Леброн играл очень удачно. Но пока я с ним не поговорил, я не знал самого главного.

— Я хочу стать самым выдающимся баскетболистом в истории, — сказал он мне.

«Замечательно, — подумал я. — Это действительно очень талантливый парень».

И дело было не в физической одаренности. Дело было в его образе мышления.

На протяжении трех десятилетий своей работы я не раз встречался с таким подходом к жизни у спортсменов. И каждый раз получался действительно выдающийся результат. Одной из таких моих первых клиенток была профессиональная гольфистка Пат Брэдли. По физическим данным трудно себе представить более разных людей, чем Леброн и Пат. Брэдли невысокого роста и довольно хрупкая. Сила удара у нее средняя. При первой встрече трудно было угадать в ней выдающуюся спортсменку. Но не в этом заключалось главное различие между ними. Леброн

* Американский профессиональный баскетболист (р. 1947), имя при рождении — Фердинанд Льюис Алсиндор-младший. Лидер по количеству набранных очков в регулярном чемпионате за всю историю НБА (38 387). Был признан самым ценным игроком НБА шесть раз. Больше всех принимал участие в матчах всех звезд — 19 раз. Шесть раз выигрывал титул чемпиона НБА и дважды признавался самым ценным игроком финала. В 1995 году был введен в баскетбольный Зал славы, а в 1996 году включен в число 50 лучших игроков за всю историю ассоциации. *Прим. ред.*

был вундеркиндом, от которого многого ожидали еще с тех пор, как ему исполнилось четырнадцать. Пат выросла в гольфистку незаметно. Она родилась на северо-востоке США, в Новой Англии, которая не считалась колыбелью гольфистов из-за сурового климата и недолгого сезона. Пат поступила в колледж, в котором не было сильных гольфистских традиций и команды. Леброн разочаровал бы многих, если бы не превратился в выдающегося баскетболиста. Пат, если бы осталась середнячком, только подтвердила бы ожидания окружающих. Когда я узнал ее, она играла в профессиональный гольф уже в течение одиннадцати лет и имела всего одну крупную победу.

Я спросил о мечтах и целях, которые она перед собой ставила.

Довольно несмело Пат Брэдли ответила, что хотела бы стать лучшей в сезоне в Женской профессиональной ассоциации гольфа (LPGA). Она хотела бы выиграть первенство LPGA с минимальным количеством затраченных ударов. Она хотела бы выиграть все женские мэйджоры. И она хотела бы, чтобы ее имя было занесено в Зал славы LPGA. Считается, что попасть туда очень сложно.

Она спросила, думаю ли я, что все это возможно. Я ответил:

— Не знаю, сможете ли вы всего этого достичь, но считаю очень интересной работу с человеком, который ставит перед собой такие цели.

За последующие десять с небольшим лет Пат достигла практически всех перечисленных ею тогда целей. Поэтому я не стал убеждать Леброна в его желании стать самым выдающимся баскетболистом в истории. Я только спросил, готов ли он к достижению поставленной перед собой задачи.

Иногда, когда я задаю такой вопрос своим клиентам, то получаю ответы, которые говорят о психологической неустойчивости. Гольфист может начать рассказывать о напряженности в предплечьях или скованности во время забивания мяча в лунку. Певица может заговорить о боязни сцены. Бизнесмен — сказать, что очень зажат во время деловых разговоров по телефону. Изначально ответ Леброна больше касался его спортивных навыков, чем образа мышления.

— Я играю хорошо, — сказал Леброн, — но я не стану самым выдающимся баскетболистом, если моя команда не начнет выигрывать чемпионаты. А она не сможет выигрывать чемпионаты, если

я не стану лучше забивать трехочковые броски. — Следует отметить, что к тому моменту, когда совсем молодой Леброн попал в НБА, он еще не был полностью сложившимся профессионалом. В первом сезоне у него было только 29% трехочковых попаданий с игры. — Сейчас, когда мы выходим в плей-офф, соперники хорошо знают, что у меня неустойчивый трехочковый. Они не будут даже держать меня. И будут говорить всякую чепуху типа: «Ну, попробуй, забей. Мы знаем, что ты промахнешься, и ты сам знаешь, что промахнешься».

Меня не удивило ни то, что соперники могут так подначивать Леброна, ни то, что это его задевает. Я работал с огромным числом спортсменов высокого уровня, чтобы понять, что портреты этих «небожителей», которые рисуют в СМИ, часто мало соответствуют реальности. Суперзвезды тоже сомневаются в себе и бывают подвластны страхам, как и простые смертные. Поэтому я просто кивнул. Леброн продолжал:

— Я стал больше думать о своих «трешках». И меня начали одолевать сомнения.

Да, я все это понимаю. В баскетболе, как и в гольфе и других видах спорта, где основную роль играют отработанные до автоматизма моторные навыки, спортсмен достигает лучших результатов тогда, когда не *думает о своих действиях*. Если баскетболист отработал бросок до автоматизма, он должен доверять навыку, концентрироваться на цели и бросать, не задумываясь над тем, как он это делает. Если изложить то же самое немного более научно, то нужно сказать, что наши моторные навыки в основном контролируются подсознанием. Когда в процесс совершения наработанного спортивного действия или движения включаются те участки мозга, которые отвечают за сознательную сферу, наше тело может начать вести себя неуверенно. Сомнения всегда включают осознанное мышление, поэтому могут происходить сбои. Большая часть моей работы со спортсменами как раз и сконцентрирована на том, чтобы научить их отключать или снижать уровень вмешательства сознания в их выступление или действие.

Многих удивит то, что тогда я дал Леброну Джеймсу гораздо больше советов по отработке броска, чем по спортивной психологии.

Что касается психологии, то я сказал, что для него очень полезной может стать методика визуализации. Я хотел, чтобы он как

можно чаще представлял, как делает трехочковые броски. Я посоветовал ему попросить менеджмент команды сделать для него видеозапись от восьми до двенадцати минут длиной, на которой были бы смонтированы его дальние броски из различных позиций. Там должны быть и его броски с ведения. Там должны были быть и его броски с паса или с остановки. Видеозапись должна была сопровождаться любимыми музыкальными композициями Леброна, чтобы вызвать у него приятные ассоциации со своими бросками. Он должен был смотреть ее каждый день. Перед сном он мысленно должен был представлять себе, как бросает «трешки» сквозь руки быстрых и высоких защитников. Такие картины должны были ассоциироваться с его мечтами.

Все это должно было улучшить его трехочковый бросок, потому что в его подсознании закреплялись картины успеха, насаждая в нем уверенность в себе. Но если бы улучшения техники можно было бы добиться только просмотром видеозаписей о себе, в НБА все игроки были бы прекрасными снайперами. Правильно настроить мышление спортсмена — это только часть дела. Оно должно сочетаться с упорным трудом атлета над своим мастерством.

Поэтому я посоветовал Леброну одновременно поработать со специальным тренером, который помог бы ему с постановкой броска. Я порекомендовал ему ежедневно делать по двести трехочковых с хода, воображая, что против него играют лучшие защитники ассоциации, и по двести с паса. Я сказал Леброну, что бросков может быть и чуть больше, и чуть меньше. Главное, чтобы Леброн ставил перед собой цель на каждую тренировку, занимался каждый день и терпеливо ждал результатов.

Необходимость проявления терпения я выделил особо. Ни я, ни кто-либо другой не могли бы с абсолютной точностью предсказать, когда у Леброна улучшится результативность. Но терпение и упорство должны были стать теми двумя факторами, которые выделили бы Джеймса среди его коллег. Многие из них могли обратиться к такой же тактике, как и Леброн. Но не у многих хватило бы терпения. После нескольких недель занятий, не обнаружив немедленных результатов, большинство из них отступили бы. Может быть, они просто решили бы, что у них нет таланта баскетбольного снайпера. Чтобы поддержать Леброна, я внушал ему, что многие

успешные баскетболисты, как и гольфисты, и бьющие в бейсболе, такими не рождаются, а становятся в результате упорного труда.

Леброна Джеймса и Пат Брэдли объединил упорный труд. Пат попала в Зал славы LPGA не просто потому, что ей этого захотелось. Свою мечту она подпитывала многими часами, неделями и годами тренировок и преданностью своему делу.

Мы с Леброном много говорили тогда о великих баскетболистах Билле Расселле* и Майкле Джордане. Баскетбол, в отличие от гольфа, — это командный вид спорта. Важная часть понятия «великий баскетболист» — это умение играть в коллективе и вести себя так, чтобы твои товарищи по команде становились лучше. Именно это, а не только статистика результативности делает баскетболиста по-настоящему выдающимся. Расселл и Джордан были примерами для Леброна, потому что, помимо таланта индивидуальной игры, они обладали еще талантом игры командной, в результате чего выиграли так много чемпионатов. Они были выдающимися лидерами. Я предложил Леброню прочесть как можно больше о Расселле и Джордане и при возможности не упустить шанс поговорить с ними.

Леброн Джеймс произвел на меня глубокое впечатление. Он внимательно слушал, задавал интересовавшие его вопросы. Было видно, что он очень дисциплинирован и поставил перед собой высокие цели. Он был кем-то большим, чем просто звезда. Это был спортсмен, который активно соучаствовал в тренировочном процессе и который видел перед собой великую цель. Я дал ему рекомендации, которые изложил выше, в уверенности, что стремление стать лучшим придаст ему сил. То, как он мыслил о себе, должно было провести его через многие часы тренировок, через упражнения на визуализацию и вообще все трудности, которые стояли у него на пути к самосовершенствованию. И именно то, как он понимал себя, и было его главным талантом.

* Уильям Фелтон «Билл» Расселл (р. 1934) — американский профессиональный баскетболист, играл на позиции центрового за команду НБА «Бостон Селтикс», пять раз признавался самым ценным игроком НБА и 12 раз принимал участие в матчах всех звезд, 11 раз выигрывал титул чемпиона НБА за 13 лет карьеры. *Прим. ред.*

Через некоторое время все заметили, что трехочковый бросок у Леброна существенно улучшился. Результативность приблизилась к 40% (улучшение на 10% всего за один первый сезон). Впоследствии он поменял команду, стараясь приблизиться к заветному чемпионскому титулу. У меня нет сомнений в том, что в конечном успехе Леброна огромную роль сыграло его трудолюбие, его стремление к самосовершенствованию и верность успеху команды.

У всех настоящих звезд есть такие качества. Вскоре после того, как я поработал с Леброном, меня пригласили встретиться с баскетбольной командой Университета Мемфиса, которую тогда тренировал Джон Калипари, а лидером был член молодежной сборной Америки Деррик Роуз. Я рассказал игрокам о работе с Леброном и важности его отношения к делу для конечного успеха. Через некоторое время мне позвонил Деррик. Он сказал, что должен сообщить мне что-то важное. «Я хочу стать самым выдающимся баскетболистом в истории!» — воскликнул он.

В 2011 году Деррик стал самым молодым баскетболистом в истории НБА, который удостоился звания «Самый ценный игрок сезона». К сожалению, вслед за этим его настигли тяжелые травмы, и он до сих пор восстанавливается после операций на коленях. Но если он полностью выздоровеет, я советую Леброн и другим игрокам НБА опасаться этого парня. Деррик, как Леброн и Пат Брэдли, обладает самым главным качеством чемпиона: правильно думать о себе и правильно представлять себе свои возможности.

Такая самооценка делает людей, которые поставили перед собой высокие цели, по-настоящему незаурядными. Но людей, наделенных хорошими физическими данными, как и природным умом, много. Я рискну даже сказать, что все мы в чем-то талантливы, знаем об этом или нет. Просто способных от выдающихся отличает не высота прыжка, не скорость на шестидесятиметровке, не дальность удара со стартовой позиции в гольфе и не IQ. Исключительных людей отличает нечто, что находится внутри них. Незаурядные успешные люди обладают одинаковым образом мышления и такими качествами, как оптимизм, уверенность в себе, упорство и сильная воля. Они готовы преодолевать себя, чтобы стать исключительными. Такой образ мыслей и свойства характера заставляют чемпионов работать упорнее и лучше других, потому что они готовят себя

к состязанию. Эти качества позволяют исключительным людям не терять сосредоточенности на самом важном даже под воздействием стрессов и добиваться наилучших результатов тогда, когда это в высшей степени необходимо.

Вряд ли я первый, кто это заметил. У Экклезиаста сказано, что самый быстрый бегун не всегда выигрывает состязание, а самый сильный воин не всегда побеждает в битве. Мало кто понимал логику этих сентенций и в XX веке, но ее разгадали хорошие тренеры.

Когда я был ребенком, то очень любил общаться с тренерами. У меня был двоюродный брат Сэл Сомма, который несколько десятилетий тренировал команду по американскому футболу в школе Нью-Дорп в Нью-Йорке. Одну из улиц рядом с этой школой даже назвали в его честь. Он был другом и учеником Винса Ломбарди*, чья карьера тренера начиналась неподалеку от тех мест, в школе Сент-Сесилья в городке Энглвуд. Когда Сэл приезжал к нам в Вермонт во время школьных каникул, мы много болтали с ним и другими его коллегами. Из тогдашних разговоров мне запомнилось, что наставники проводили очень четкую грань между «тренировочными спортсменами» и «игроками». «Тренировочный спортсмен» — это тот, кто проигрывает во время игры сопернику в скорости, даже обладая более высокими скоростными данными, или в силе, будучи сильнее противника. Тренеры на практике знали, что победы их команд определяются тем, удастся ли им найти и вырастить «игроков». У них были свои методы для этого. Иногда они заставляли членов команды совершать изнурительные забеги на жаре, внимательно следя, кто из них сдастся, а кто будет упорно бежать до конца. Иногда они вели с ними душевные беседы. Иногда подбрасывали в шкафчики в раздевалке записки с описанием предстоящих трудностей и требованиями проявлять самоотверженность. Известный баскетбольный тренер Джон Вуден, карьера которого началась еще в 20-х годах прошлого века, много размышлял о природе успеха и создал свою классическую

* Винсент Томас Ломбарди (1913–1970) — американский футболист и тренер, по мнению многих, один из лучших и самых успешных тренеров в истории американского футбола и НФЛ. *Прим. ред.*

«пирамиду успеха», которой обучал подопечных в знаменитой тогда баскетбольной команде Университета Лос-Анджелеса (UCLA). Все это может замечательно работать, особенно в руках талантливого тренера. Но может и не работать.

В те времена термина «спортивный психолог» еще не было. И если быть честным, то многие выдающиеся спортсмены старых поколений не видят пользы в существовании спортивных психологов вообще. Я вспоминаю, как несколько лет назад мой друг Джим Лефевр, великий бейсбольный тренер и деятель Национальной бейсбольной лиги, игравший когда-то за команду «Доджерс», познакомил меня с Бобом Гибсоном, знаменитым питчером* (подающим), который в 1960–1970-х годах играл за «Сент-Луис Кардиналс». Когда Джим сказал Гибсону, чем я занимаюсь, тот посмотрел на меня презрительным взглядом, которым, наверное, удостаивал своих противников хиттеров (бьющих).

— Когда я играл, у нас не было никаких спортивных психологов, — сказал он.

— Почему? — спросил я.

— Потому что, когда играл я и кто-то старался удержаться на своей базе, я просто кидал мяч ему в голову. Такова была моя спортивная психология.

Мы с Джимом осторожно рассмеялись, надеясь, что это была шутка, не будучи до конца уверенными, что это так.

— Сегодня, если ты такое сотворишь, тебя выкинут из игры и дисквалифицируют на несколько игр, — продолжил Гибсон. — Так что не знаю, если бы я играл сейчас, то мне, возможно, тоже понадобился бы спортивный психолог.

Может быть, это было простым совпадением, что спортивная психология стала появляться как наука как раз в те годы, когда Гибсон и подобные ему игроки старой школы уже уходили из спорта, а Национальная бейсбольная лига приняла жесткие правила против бросков питчеров с прямым умыслом нанести физический вред хиттеру (бьющему).

* В бейсболе это игрок, который бросает мяч с питчерской горки к дому, где его ловит кетчер и пытается отбить хиттер. *Прим. ред.*

Появление этой науки знаменовало собой новый подход команд к победе. Ставка стала делаться на волевые качества спортсменов. С 80-х годов XX века в своем стремлении к победам тренеры начали приглашать спортивных психологов для работы с командами. Таким образом я и попал в Университет Виргинии после защиты докторской диссертации. Привлечение таких специалистов привело тогда к столь впечатляющим результатам, что сегодня в штате спортивных кафедр в каждом университете, не говоря уже о профессиональных командах, есть один или два психолога.

Впоследствии накопленный спортивной психологией опыт стал распространяться и на другие сферы деятельности человека, связанные с публичными выступлениями. Среди моих клиентов было много таких, кто имел весьма опосредованное отношение к спорту (разве что партия-другая в гольф или боулинг раз в неделю). Это были бизнесмены, певцы, шоумены и представители десятков других профессий. И все они имели те же проблемы с выступлениями на публике, что и спортсмены. И те же методики, которые применяются в работе с атлетами, успешно используются и по отношению к ним.

Я думаю, что спортивная психология появилась именно в США раньше других стран не случайно. Она соответствует американскому образу мыслей и культуре. Мои прадеды прибыли в эту страну среди миллионов других людей, не имея ничего или почти ничего. Они выбрали Америку не потому, что надеялись, что кто-то здесь даст им что-то готовое. Они просто хотели жить в стране, где если человек упорно трудится и выдает полезные идеи, то может жить жизнью среднего или даже более высокого класса. Они хотели жить в стране, где никто не будет препятствовать им из-за их фамилии или социального статуса их отца. Психология человеческой продуктивности очень ловко вписалась в этот общий дух.

Добиться исключительности всегда нелегко. Но когда люди говорят мне, что им будет трудно выполнить то, что я предлагаю, я отвечаю: «Вы правы!» Достижение больших целей требует пота. Оно требует упорства, терпения и незыблемой уверенности в себе. Не всем это по плечу. Поэтому мы и говорим об исключительности.

Между прочим, я никогда не пытаюсь дать описание понятию «исключительность» в работе с клиентами. Для некоторых она

будет состоять в количестве побед на чемпионатах и первенствах. Для других — в количестве заработанных денег и в том, что они могут им дать в итоге. Для третьих — в служении людям и количестве спасенных душ или детей из бедных семей, которые получают с их помощью образование. Я не придаю значения тому, в чем заключаются мечты или цели человека. Я придаю значение тому, как он проживет свою жизнь.

Мне нравится, когда человек отказывается налагать какие-то ограничения на свои мечты и смело стремится к тому, чтобы стать исключительным.

Когда гольфист говорит мне, что предел его мечтаний — попадание в первые сто двадцать пять игроков первенства Ассоциации профессиональных игроков гольфа США (PGA), я возмущаюсь: «Кто эти сто двадцать четыре человека, которые будут перед вами, и почему вы думаете, что они лучше вас?» Если кто-то говорит мне, что хочет стать предпринимателем, я не хочу слышать, что этот кто-то всего лишь хочет зарабатывать себе на жизнь. Я хочу, чтобы у этого человека были максималистские устремления. Например, создать сумасшедше успешную инновационную компанию, которая принесет богатство ему и его семье и даст работу тысячам людей. Если человек хочет стать учителем, то я не желаю слышать, что он получит контракт, благополучно прослужит тридцать лет от звонка до звонка и уйдет на заслуженную пенсию. Я хочу услышать, что у него есть страсть и призвание к тому, чтобы дать сотням и тысячам его учеников путевку в лучшую жизнь.

Я хочу помогать таким людям.

Я делаю это, обучая их образу мышления и привычке к исключительной жизни. Я учу их думать как чемпионы. Какие бы ни были у человека устремления в жизни, эти качества и этот образ мыслей поддержат их. Они помогут сохранить упорство и ответственность в самосовершенствовании. Преодолеть трудности и неудачи. Побеждать конкурентов. И в этих качествах нет ничего таинственного. Они не зависят от ваших генов, как цвет глаз. Их можно в себе воспитать. И эта книга — о таких качествах.

Первое важнейшее из них — оптимизм.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

