ГЛАВА 5

ПОНИМАТЬ, ЧТО ДЛЯ ВАС ГЛАВНОЕ

Осталось жизней: ноль.

Алексис Оганян,
один из основателей форума Reddit

Предположим, что вы преодолели все предыдущие этапы. Так же как и Камал, вы приняли решение научиться управлять своим страхом и действовать — какой бы курс действий вы ни выбрали. Вы приняли вызов, хотите выйти на следующий уровень, открыть новую главу в жизни. Вы согласились каждый день тренироваться со мной в бассейне, и несколько тренировок уже позади.

Вы *подготовились*. Начав в зоне комфорта, вы отрабатывали основные элементы и постепенно раздвигали границы своих возможностей, доходили до предела умений, а потом превосходили их. Вы готовы настолько, насколько это возможно.

Теперь вы перестаете держаться за стену — чем бы эта стена ни была лично для вас. И теперь вы готовы прыгнуть — оттолкнуться и плыть, разбежаться и сигануть «бомбочкой» в бассейн.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Но вы неподвижны. Страх все еще приковывает вас к земле, вы глядите на визитную карточку и не звоните, вы неподвижно стоите на краю прыжкового трамплина, вы замерли на пороге, за которым начинается действие. Чего же не хватает?

Всего лишь самого важного кусочка головоломки.

В предыдущих главах я писал, что управление страхом начинается с решения. И это чистая правда. Нацеленность на успех не основывается на смелости; все происходит ровно наоборот. Вы принимаете решение, и из вашего решения рождается смелость — готовность довести дело до конца. Но когда вы прочли об этом в первой главе, у вас вполне мог возникнуть вопрос, который не давал вам покоя: «Как я узнаю, какое решение принять? Если готовность довести дело до конца рождается из принятого решения, то откуда берется сила, чтобы это решение принять? Как с самого начала сделать правильный выбор?»

Если вы спрашивали себя об этом, то вот ответ: *нужно знать, что для вас главное.*

Это знание — ключ, позволяющий начать действовать: оттолкнуться от трамплина, набрать сообщение на клавиатуре и нажать «отправить». Это магия, посылающая искру по синапсам вашего мозга и заставляющая работать ваши мускулы, а потом преобразующая ваши усилия в действие, которое приведет вас к призу.

Вы вполне можете решить, что с этого шага нужно было начинать, что он должен предшествовать всем остальным. И отчасти вы будете правы, ведь ясность в отношении самого значимого — то, откуда берутся самые удачные решения. Управление страхом начинается

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

с принятия решения; *понимание того, что для вас главное*, помогает вам принять решение и дает вам силы сделать выбор.

Но я приберег эту главу напоследок по двум причинам.

Во-первых, на практике все зачастую работает именно так. Случается, что только в моменты сильнейшего напряжения, когда мы смотрим бездне в лицо и встречаемся с неразрешимой на первый взгляд проблемой, мы вдруг обретаем кристальную ясность мысли, понимаем, *что́ для нас действительно имеет значение* — только это, и больше ничего. Когда люди говорят о смертельно опасной критической ситуации, используя фразы вроде: «В одно мгновение у меня вся жизнь промелькнула перед глазами», они не шутят и не преувеличивают. Мозг в такие моменты выполняет полный обзор всех накопившихся за жизнь «документов»: «Если моя жизнь под угрозой, мне необходимо, не теряя ни секунды, вспомнить все, что со мной когда-либо происходило, чтобы точно знать, за что я буду сражаться».

Во-вторых, я приберег этот этап до последней главы потому, что из всех пяти он — самый важный. И я хотел, чтобы именно он ярче всего отпечатался в вашей памяти, когда вы дочитаете книгу. Потому что суть страха именно в этом: если вы не знаете толком, что для вас главное, страх победит вас, пригвоздит к стене и не даст пошевелиться. Если же вы совершенно ясно представляете, ради чего все затеяли, страх будет лишь подгонять вас вперед. Вот и все.

Все остальные этапы полезны: решение, тренировка, высвобождение. Умение доверять внутреннему голосу.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Умение прислушиваться к чужому опыту. Умение не пускать в свое сознание акул. Все это важно. Но шаг, который я рассматриваю в этой главе, все же важнее. Если вы ставите своей задачей уяснить один краеугольный аспект управления страхом, единственную стратегию, которая может привести вас к успеху в этом нелегком деле, то сделайте следующее: *определитесь, что для вас главное*.

ВАЖНЕЙШИЙ ШАГ

Обычным сентябрьским днем 1996 года Лео Расселл решил пойти поплавать.

По северо-восточному побережью США совсем недавно прошел самый сильный в том году ураган «Эдуард», который, однако, причинил куда меньше ущерба, чем ожидалось. В Делавэре, где Лео проводил отпуск вместе со своей семьей, из-за шторма закрыли пляжи, но в остальном жизнь шла своим чередом. В тот день, не дожидаясь, пока шторм закончится, Лео вышел на пробежку и теперь один-одинешенек стоял на пляже Бетани.

Поплавать в море сейчас было бы очень приятно.

Лео не относится к числу фанатов здорового образа жизни, он никогда не служил в армии; о себе он говорит как о «нормальном парне, живущем самой обыкновенной жизнью» — по крайней мере, в том, что касается физических нагрузок. А вот его детство нельзя назвать легким. Его отец был самым что ни на есть ирландцем, который всегда был не прочь выпить. Он женился на матери Лео, зная, что болен раком. Расселл-старший умер

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

через неделю после того, как мальчику исполнилось семь. «Для нашей семьи это был счастливый день, — говорит Лео. — Старик был невыносимым сукиным сыном». У матери Лео были проблемы с иммиграционной визой, поэтому у нее отобрали детей и на время передали их под опеку. Когда ей наконец удалось вернуть их себе, семья шесть или семь лет беспрестанно переезжала из одного государственного жилья в другое, а потом уехала из страны. (Лео говорит об этом так: «Нам предложили уехать».)

Остаток детства он провел в Бразилии, где ходил в американскую школу. В конце концов Лео вернулся в США и начал карьеру предпринимателя. Он отлично умел разбираться с разнообразными проблемами и применял этот талант с поразительным успехом. Он управлял венчурными капиталами у Lehman Brothers, работал сперва директором по инвестициям, а затем и исполнительным вице-президентом в Young & Rubicam, основал Pride Global — одну из крупнейших рекрутинговых компаний мира, где и по сей день работает исполнительным директором. Я познакомился с ним в Нью-Йорке. Когда я решил подняться на новый уровень и увеличить рыночную стоимость моей медиакомпании со ста миллионов до миллиарда долларов, Лео стал одним из первых людей, к кому я обратился за советом.

Несмотря на непростое детство, Лео говорит, что прожил счастливую жизнь. Он добился невероятных успехов в бизнесе, счастливо женат вот уже 40 лет, у него трое замечательных детей. Он никогда не участвовал в боевых действиях, его никогда не грабили, на него

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

никогда не нападали, даже в школе он счастливо избежал каких-либо серьезных конфликтов. В этом смысле он считает себя самым обыкновенным человеком.

«Ты крутой тип, Брэндон, — уверяет меня Лео. — А я — твоя полная противоположность. Я совсем не крутой. Я не могу зайти в бар, где выпивают пираты, и уйти оттуда, забрав их добычу с собой. Я даже на твоем самолете боюсь летать» (Чистая правда: я не раз предлагал, и он каждый раз отказывался.) «Я никогда в жизни не испытывал по-настоящему сильного страха, боязни за свою жизнь».

«Разве что, — прибавляет он, — кроме того случая…»

И этот случай произошел тем самым сентябрьским днем 1996 года.

Стоя на пляже в Делавэре, Лео оглянулся по сторонам. Непогода по большей части уже давно прошла. Он добрел по воде до волны и бросился в нее, заскользив вдоль берега. Было здорово… до поры до времени. Внезапно волна под ним стала стремительно нарастать. Громадный водяной гребень подхватил Лео и перевернул его, с чудовищной силой ударив его об выступ скалы и изломав в нескольких местах его ногу — потом он узнает, что у него открытый перелом с осложнениями, из-за которого ему придется потерять около дюйма кости.

За какое-то мгновение волна искалечила Лео. Он был совершенно один. На мили вокруг ни души.

В такие моменты перед организмом человека на неврологическом и эндокринном уровне встает выбор: паника или спокойствие? Естественная реакция — паника: позволить адреналину взять контроль над вашим

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

поведением и полностью перейти в режим хаотичного метания в попытке защититься от всех опасностей. Как правило, в условиях, подобных тем, в каких очутился Лео, такая реакция ведет к быстрой и весьма болезненной смерти.

Лео почувствовал, как начинает паниковать.

А потом его сознание пронзила мысль, пролетевшая со скоростью молнии и столь же сильно ударившая его током. В одно мгновение все его умственные и физические силы переключились из режима паники в режим спокойствия.

К нему вдруг вернулась способность адекватно оценивать происходящее. У него не было шансов добраться до берега, борясь с отливом. Он видел, что любая попытка грести против волн бесполезна: его отнесет еще дальше в море. Однако он подумал, что если погрузиться на самое дно и уцепиться за водоросли, то у него есть шанс оказаться вне течения и таким образом добраться до берега. Он начал действовать: позволил себе погрузиться глубоко в воду, схватился, как мог, за морскую растительность и стал медленно ползти в сторону берега. Ему приходилось время от времени всплывать на поверхность, чтобы глотнуть воздуха, и раз за разом погружаться вновь. Так он умудрялся понемногу двигаться под волнами, спускаясь ниже, когда течение усиливалось, и немного поднимаясь, когда оно ослабевало. В конце концов он добрался до берега.

И вот что я хотел бы знать: как ему это удалось?

Несомненно, сказался опыт Лео в методичном разборе и решении разнообразных задач. Это была его

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

тренировка. Но хорошо подготовленный и методичный интеллект не может полностью объяснить произошедшее, ведь вплоть до этого случая у него в жизни не было совершенно никакого опыта поведения в условиях смертельной опасности. Его навык ведения бизнеса едва ли мог помочь в столь тяжелом физическом испытании. Так что же помогло ему выжить? Что за мысль промелькнула у него в голове, моментально переключив все рубильники с паники на спокойствие?

Вот что это за мысль: он вспомнил о жене и сыне, которому тогда было всего три недели, — они в тот момент находились дома, в нескольких милях от моря.

«Мое собственное детство получилось довольно-таки безумным, — объясняет Лео. — Я стараюсь в какой-то мере компенсировать это, делая все, что в моих силах, чтобы быть хорошим мужем и отцом. Я просто обязан был присутствовать на первом дне рождения сына». Именно это воспоминание стало той молнией, которая пронзила его нервную систему и помогла выбраться из панического страха, означавшего смерть, придав ему хладнокровия и рассудительности, которые в итоге спасли ему жизнь.

Я должен быть там.

Лео не понадобилось долго раздумывать. Ему не требовалось составлять список жизненных ценностей, а потом их ранжировать. Существенным оказалось совсем другое, и все решили инстинкты, моментальная реакция. Для Лео не было на свете ничего важнее, чем присутствовать дома на первом дне рождения сына. *Ничего*.

Сильнейший страх практически парализовал его. Но желание еще раз увидеть сына оказалось сильнее.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

И так же будет со мной, с вами, с каждым из нас. Все мы испытываем страх — и у каждого из нас в жизни есть что-то более важное, более мощное, то, что всегда победит и сыграет главную роль.

Нам просто нужно знать, что главное именно для нас.

НЕ ПРЕУВЕЛИЧИВАЙТЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЕНЕГ

В прошлом году мой друг Джеймс сделал кое-что неожиданное. Сам по себе этот факт едва ли должен был удивить его знакомых, привыкших к разнообразным проделкам Джеймса, но все же на этот раз у него получилось нечто особенное. Он избавился от всех своих вещей. В смысле *вообще от всех*. Оставил одежду (брюки, рубашки, обувь), ноутбук и телефон. Вот, в общем-то, и все. А ведь речь идет о человеке, своими успешными инвестициями, бизнес-проектами, книгами и другими делами заработавшем немалое состояние — многие и многие миллионы.

Я не забыл упомянуть, что он стал бездомным? По крайней мере, формально. У Джеймса нет собственного дома или квартиры. Вместо этого он снимает жилье на airbnb, то здесь, то там. Таким образом, еврейский интеллектуал и мультимиллионер превратился в скитальца наподобие Джека Ричера (за вычетом драк).

Джеймс говорит: «Я избавился от всего, кроме моего ноутбука и любопытства». Интерес к тому, как все работает, желание учиться, делиться знаниями и делать жизнь других лучше — именно этот пункт будет первым в списке самых важных в жизни вещей для Джеймса.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

В третьей главе я рассказал вам о своей подруге Марии Эмме и об огромных трудностях, с которыми она столкнулась в 2008 году в попытке раскрутить свой проект EmbroidMe. Перенесемся на семь лет вперед: к 2015 году ее бизнес обрел феноменальный успех, и к двери ее студии в Манхэттене протоптали дорожку представители ведущих домов моды и известнейших брендов, не говоря о массе знаменитостей.

Но теперь перед Марией встала новая дилемма. Как бы ни любила она свой бизнес, не он оказался ее настоящей страстью. В последние годы она разрабатывала еще один проект помимо EmbroidMe, устраивая в магазинах одежды мероприятия, на которых помогала клиентам создавать их собственные модели одежды прямо на месте. Ей очень нравилась энергетика совместного созидания.

Однажды она рассказывала мне, как трудно управляться с двумя проектами разом: с колоссально успешным магазином и любимым детищем, кочующим с места на место. Я прервал ее и попросил, глядя мне в глаза, объяснить в двух словах, в чем суть EmbroidMe. А потом точно так же описать ее второй проект. Разница в ее эмоциях была колоссальна: будто о втором проекте мне рассказывал совсем другой человек.

«Видишь? — воскликнул я, когда она сделала паузу, чтобы перевести дух. — Видишь, насколько ты поразному выглядишь, когда описываешь свои два проекта? Голос, мимика? Как будто два разных человека!»

Она, конечно, и сама это заметила. Не заметить было невозможно.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

«Скажи мне, — спросил я, — каким проектом ты хотела бы заниматься каждый день?»

«Стоп, — возразила она, — о чем ты говоришь? Я не могу взять и закрыть магазин. У меня есть обязанности. Я не могу просто так все бросить!»

На самом деле это, конечно же, было возможно. Я знал, что звучал такой план несколько безумно. Но когда она сама рассказывала о своей работе с клиентами на местах, ее лицо просто-таки сияло. «Эта страсть, эта увлеченность? — убеждал я. — Черт, да я и сам бы не прочь был бы поучаствовать. Кто угодно захочет стать твоим клиентом. Именно этим ты и должны заниматься. Занимайся тем, что позволяет тебе чувствовать биение жизни». Я призывал ее раскрутить побочный проект, которым она занималась уже несколько лет, и сделать его «настоящим» бизнесом, превратить его в бренд.

Именно так она и поступила. Она выставила EmbroidMe на продажу и получала неплохие предложения, но все они требовали от Марии еще долгие годы заниматься делами фирмы в интересах новых владельцев. Совсем не то, что ей было нужно. Она никак не могла найти сделку, которая полностью бы ее устраивала. Наконец она решила, что пора забыть о собственном самолюбии; нужно прекратить гнаться за деньгами и просто избавиться от фирмы.

И она отдала ее новому владельцу.

Именно *отдала*, а не продала. Цена покупки составила ноль долларов. А это был чрезвычайно успешный, процветающий, многомиллионный бизнес с офисом в Манхэттене. *И она отдала его бесплатно.* Деньги,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

самолюбие, собственность — все это больше не имело значения по сравнению с тем, что Мария получала, работая бок о бок с клиентами над созданием одежды. Она разобралась в том, что важно лично для нее.

Я сидел рядом с ней, пока она делала сайт для своей новой компании. Я никогда не видел ее такой счастливой.

Не поймите меня неправильно. Мораль сей басни не в том, что «деньги неважны». Конечно, они важны, еще как. Наверняка вы слышали фразу «Счастье не купишь». Ерунда! Имея деньги, вы можете купить хорошую еду, одежду вашим детям, заплатить за замечательную поездку для всей семьи, приобрести комфортабельное и безопасное жилье, в которое приятно возвращаться вечером, переехать в город, который вам нравится, или туда, где есть горы, или океан, или озеро. Деньги дадут вам возможность сходить на потрясающее представление. С ними вы сможете оплатить операцию, которая необходима вашему двоюродному брату, или вашему отцу, или ребенку, или другу. За деньги вы сможете брать уроки живописи или прыгать с парашютом, сможете поехать по музеям Европы, кататься на лыжах с Монблана.

Счастье не купишь? Чушь собачья! Купить можно тонны счастья. Но только в том случае, если вы знаете, что для вас важно. И в этом выборе деньги вам не помогут.

НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ НА БЛЕСК

Деньги — не единственное, что может отвлечь вас от главного. В нашем мире множество разных вещей, от которых исходит такая же опасность.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Когда в начале своей карьеры Камал переехал в Кремниевую долину, он не знал по большому счету ничего про сферу высоких технологий или про высокорисковые инвестиции. Он просто приехал туда и прыгнул именно с этого утеса. Он выбрал самое подходящее время. Он нашел стартап, присоединился к нему и помог выстроить с нуля компанию, которая потом выпустила свои акции на биржу и добилась большого успеха. (Более того, это одна из немногих компаний из эпохи пузыря доткомов*, работающих по сей день.) Этот успех помог Камалу построить репутацию в бизнес-кругах. Он начал консультировать директоров крупных компаний, сам стал основателем нескольких фирм. Какие-то проекты удались ему лучше, другие — хуже, но в общем и целом его карьера прекрасно развивалась.

«Я считал, что добился успеха, — признавался он. — Но, если честно, во мне говорило самолюбие».

Потом он основал компанию, которая впоследствии стала его главным проектом. Камал рассчитывал, что это будет его последнее достижение, дело, которое обеспечит его до конца дней. Он собирался не просто заработать большие деньги, он хотел заработать столько, чтобы хватило на покупку собственного острова. «В Кремниевой долине про такие суммы говорят „пошел ты к черту, вот сколько“, — смеется Камал. — Имеется в виду, что денег столько, что человек может делать все, что ему заблагорассудится. И это, кстати, чистейшее самолюбование».

---

* Пузырь доткомов (*англ.* dot-com bubble) — экономический пузырь, существовавший в период приблизительно с 1995 по 2001 год. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Вместо того чтобы привлечь инвестиции со стороны, он выстроил компанию по кирпичику сам, с нуля, вложив в нее в итоге все свои деньги. Бизнес быстро развивался, и Камал захотел еще больше увеличить его масштабы. На этом этапе инвесторы стали проявлять огромный интерес, и дело пошло еще лучше.

Вы, должно быть, догадались, чем все закончилось.

Поначалу Камал мотивировал свою команду, рассказывая им, как компания изменит к лучшему всю отрасль, как они станут абсолютно новым явлением в индустрии. Со временем этот подход отступил на второй план. Вскоре в качестве основного источника мотивации сотрудников Камал стал использовать исключительно деньги, которые они могли заработать вместе. Другая концепция развития влечет за собой другие приоритеты, а из них, в свою очередь, рождаются другие решения. Вы начинаете выбирать других партнеров. Меняется весь ваш курс действий.

И, конечно же, компания разорилась. Ее крах имел для Камала весьма неприятные последствия.

«Из-за того что на кону была моя самооценка, — рассказывает Камал, — вместе с разорением кризис начался и у меня». После полнейшего краха компании его жизнь погрузилась во мрак болезней и почти суицидального отчаяния. Он смог выбраться из мрака и описал свой опыт в книге Love Yourself Like Your Life Depends on It («Любите себя так, как будто от этого зависит ваша жизнь»).

Вот что стало результатом этой неудачи: ясность касаемо важных вещей.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглядываясь на этот грандиозный кризис, Камал запоздало осознал, что все то время, пока он строил свою компанию, его устремления были связаны главным образом с деньгами. Он был нацелен на один-единственный результат — финансовый успех своего начинания. Но главным было совсем не это. Он выбрал не ту цель. Главным было не то, чего он мог добиться, а то, кем он становился в процессе. Все остальное — удовлетворенность от работы, одобрение окружающих, власть, авторитет, ну и, конечно, деньги — было не более чем блестящей мишурой.

Большинство из нас никогда не испытает, каково это — создать многомиллионный стартап в Кремниевой долине. Но всем нам знакомо удовлетворение, которое появляется, когда наши усилия, большие или маленькие, вознаграждаются сторицей. Похвалы. Деньги сыплются градом. Прилив гордости, восторг успеха. Повышение на работе, новый статус. Выражение лица окружающих, впечатленных вашими достижениями.

Очень неплохо. И все же это не более чем блеск, оберточная бумага и ленточки, а не то, что внутри коробки.

Внутри коробки — то, кем вы станете в процессе.

«Одно из основных условий полной жизни — осознать, что мы всегда являемся усилием, а не результатом, — говорит Камал. — В этом есть своя ирония, ведь если полностью сосредоточиться на усилии, обращать внимание прежде всего на то, что́ вы за человек, на выражении себя и передаче этого образа миру, результат будет куда лучше, чем вы планировали. И это действительно так. Я гарантирую».

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

И НА СТРАДАНИЯ ТОЖЕ НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ

Иногда человек понимает, что для него важнее всего, в моменты крайней опасности, как это произошло в 1996 году с Лео Расселом. Но бывает и так, что напряжение во время бедственной ситуации настолько чудовищно, его так тяжело выдержать, что возникает непреодолимое желание сдаться, отпустить самое важное и желанное и остаться с теми лоскутами жизни, которые вы еще в состоянии спасти. А может быть, и без них. В США в день кончает жизнь самоубийством существенно больше сотни человек — это более 40 тысяч в год. А еще десятки тысяч продолжают ходить и дышать, но уже давно поставили на своей жизни крест.

Легко отвлечься на блеск славы и богатства. Так же легко позволить боли каждодневного существования замутнить себе взор — особенно это относится к тем ситуациям, в которых боль становится невыносимой.

Недавно я ходил на встречу Международной организации бизнес-лидеров, чтобы послушать речь Нандо Паррадо, одного из основателей уругвайского отделения организации. Я услышал много историй о лишениях и страданиях, но одна из них затмила все. Это выступление было одним из самых ярких, что я слышал в жизни.

Нандо учился в уругвайском университете и выступал за местную регбийную команду. В 1972 году он с командой полетел чартерным рейсом на турбовинтовом самолете через Анды в Чили на матч. Самолет зацепил верхушку скалы, и его корпус буквально разодрало надвое. Заднюю часть самолета отрезало, и все, кто там летел,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

погибли моментально, в том числе мать Нандо, которая летела в Чили, чтобы поддержать команду. Передняя часть самолета ударилась о верхушку скалы и подпрыгнула, как камень, пущенный «блинчиком» о воду, потом еще раз, упала на крутой склон горы, поехала вниз и остановилась.

«В один момент, — говорит Нандо, — вы обмениваетесь шуточками с приятелями, с одногруппниками, с которыми вы провели вместе всё детство. Все счастливы. И вдруг через какую-то долю секунды все меняется». Это напомнило мне историю Камала времен его службы на скорой помощи, про всех тех людей, которым судьба в один прекрасный день решала напомнить, что безопасность — не более чем иллюзия.

Пассажиры того рейса никогда в жизни не видели снега. На них была обычная одежда. И вот они оказались выброшены где-то далеко в заснеженных Андах, на высоте 12 тысяч футов. Настала ночь, а вместе с ней — мороз, обычный для этой местности. День следовал за днем. На восьмой день умерла сестра Нандо; из 48 человек, севших в самолет, в живых оставалось лишь 27. На одиннадцатый день они нашли транзисторный радиоприемник посреди обломков самолета и узнали, что поиск выживших в катастрофе был прекращен, всех пассажиров объявили погибшими. На семнадцатый день их завалило лавиной, которая убила еще восемь человек.

Но это был еще не конец злоключений: дальше становилось только хуже. Выжившие пассажиры начали умирать от голода и были вынуждены есть тела умерших друзей. Через два месяца (*два месяца!*) после катастрофы

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Нандо и его друг Роберто Канесса решили двигаться. Потом выяснилось, что для того, чтобы найти помощь, им пришлось пройти по горам более 100 миль. Их спасли на семидесятый день; еще через два дня спасательная группа добралась до остальных выживших*.

В своем выступлении Нандо говорил о страхе замерзнуть насмерть, умереть от голода и в одиночестве. «Когда ты молод, — объясняет он, — ты чувствуешь себя бессмертным». Внезапно эта иллюзия была развеяна. Все потеряло смысл. Единственное чувство, которое осталось там, где ему и положено быть, — страх.

Когда Нандо вернулся домой в Уругвай и полностью восстановился физически, он обнаружил, что эти страхи все еще преследуют его. Он был дома и в безопасности, все говорило о том, что катастрофа осталась позади, — и все же его парализовал ужас. Он выжил, но живым себя не чувствовал. И однажды его отец сказал: «Нандо, ты не можешь позволить этому случаю повлиять на всю твою жизнь. Ты должен воспринимать этот опыт как перерождение. Тебе дарована новая жизнь. И теперь ты должен ее прожить».

Именно так Нандо и сделал. Он стал жить на полную — так, как никогда раньше. Он всегда мечтал стать автогонщиком и вот теперь начал профессиональную карьеру в автоспорте. Он влюбился, женился, ушел из гонок. Начал заниматься бизнесом, стал частым гостем на телевидении, построил компанию стоимостью

* Подробнее см.: *Рид П. П.* Живые. История спасшихся в Андах / Пер. с англ. Р. Матасова. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

100 миллионов долларов. Все это не помогло избавиться от страха. Но со временем все пережитое — и страдания, и блеск — позволило ему по-новому взглянуть на смерть и на жизнь.

«В следующий раз, когда я буду на пороге смерти, — говорит Нандо, — я точно знаю, что буду вспоминать. Не свои быстрые автомобили, не бизнес, не контракты, не банковские кредиты и прибыли, не переписку в электронной почте и аэропорты. Мне нравятся автомобили „Феррари", я получаю удовольствие от хорошей еды и всех прочих приятных вещей. Но все это не важно. Объятия моих дочерей, когда я укладываю их спать, или молчаливое присутствие моей жены Вероники — эти мгновения уникальны. Вот они-то и есть главное для меня».

С того далекого дня, когда люди начали рассказывать друг другу истории, звучит вопрос: почему с хорошими людьми случаются плохие вещи? Ученые утверждают, что притча об Иове — одна из старейших в Библии. Почему молодой парень Нандо оказался на высоте 12 тысяч футов в заснеженных горах, в кроссовках и летней одежде, почему он должен был потерять мать, сестру и многих друзей, пройти чудовищные испытания, которые большинство из нас даже представить себе не может?

Почему с хорошими людьми происходят ужасные вещи? У меня нет ответа. Но, может быть, иногда это происходит для того, чтобы сделать с людьми то, что эта трагедия сделала с Нандо: открыть им глаза на то, что действительно важно.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Практика

Управление страхом начинается с решения. Но чтобы выбрать решение, нужно знать, что для вас по-настоящему важно. Найти главные вещи, ради которых стоит рисковать. Суть страха такова: если вы не знаете, что для вас важно, он не даст вам пошевелиться. Но если вы точно знаете, что для вас главное, страх будет подталкивать вас вперед.

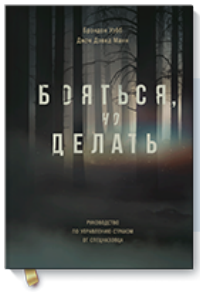
Определите, что для вас главное

- Составьте список самого важного в жизни. Не думайте о том, в каком порядке расположить пункты, и о том, полон ли ваш список. Потом вы сможете вернуться к нему и дополнить. Просто составьте его!
- Теперь посмотрите на свой список и конкретизируйте каждый пункт. Если вы записали ту или иную абстрактную ценность, будь то «свобода», «правда», «вклад в общее дело» или просто «успех», расшифруйте, что именно вы имели в виду. Если вы указали ценности, связанные с людьми, например «друзья» или «отношения», то кого именно вы подразумевали? И что вам важно в этих людях?
- Просмотрите список еще раз и задайте себе следующие вопросы по каждому из пунктов вашего списка:
  - Сколько времени в неделю я уделяю этой части моей жизни?
  - Сколько денег я трачу на нее?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

- Сколько сил я вкладываю в это каждый день?
- Если бы я узнал, что мне осталось жить один год, стал бы я менять ответы на предыдущие три вопроса?
- Если да, то каковы бы были мои ответы в таком случае?
- Что я могу сделать, чтобы начать претворять эти изменения в жизнь, не теряя ни минуты?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа



Почитать описание, рецензии
и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги