

Брэндон Уэбб

Джон Дэвид Манн

# СТРАХ КАК РЕСУРС

Преобразовать страх  
в свою суперсилу



МИОО

# Оглавление

Вступление. В бассейне .....	11
Дорожная карта. Сражение происходит у вас в сознании ....	21
Глава 1. Решение .....	61
Глава 2. Тренировка .....	89
Глава 3. Высвобождение .....	127
Глава 4. Прыжок .....	163
Глава 5. Понимание того, что для вас главное .....	193
Заключение. Полет без инструктора .....	227
Благодарности .....	233

*Посвящается всем людям,  
которые смело глядят страху в глаза —  
и делают следующий шаг*

## ВСТУПЛЕНИЕ

# В БАССЕЙНЕ

*Храбрец — не тот, кто не боится,  
а тот, кто преодолевает свой страх.*

Нельсон Мандела

Мой друг Камал — большой путешественник. Он медитировал с тибетскими монахами в монастыре далай-ламы, ходил по Гималаям, прошел паломнической дорогой Эль Камино де Сантьяго в Испании. Он служил в армии США и учился на врача скорой помощи. Он основал несколько ИТ-компаний, сейчас руководит собственной венчурной фирмой и вдобавок является автором популярных книг. Внешне он производит весьма внушительное впечатление: грива седых волос, суровый взгляд в сочетании со спокойным голосом, уравновешенность дзен-мастера. У него есть все для того, чтобы достичь в жизни колоссальных успехов. Но недавно я узнал, что у Камала есть секрет. Он не умеет плавать.

Поначалу я не мог в это поверить. Я думал, что он преувеличивает. Для меня уметь плавать так же естественно, как уметь дышать. Я вырос возле воды и не вылезал

из нее — у моих родных была яхта. Потом я более 10 лет служил в военно-морских войсках, прошел курс спецназа ВМС — «морских котиков». У меня в голове не укладывалось, как можно не держаться на воде. Но вот вам, пожалуйста — мой друг, замечательный и талантливый человек, так многого добившийся в жизни... *действительно не умеет плавать.*

Я взялся за него всерьез. Напомнил, что человеческое тело более чем на 60% состоит из воды. Разве он не знал, что и так уже в некотором роде плавает внутри собственной кожи? Я даже спросил, не пришлось ли при его зачатии яйцеклетке двигать по направлению к сперматозоидам, а не наоборот?

— Друг! — воскликнул я. — Как вообще можно не уметь плавать?

Ответ был прост.

Страх.

Камал рассказал, что всю жизнь панически боится воды. Когда он жил в Доминиканской Республике, то пытался заниматься кайтсерфингом\*. Каждый раз он надевал спасательный жилет, но все равно боялся, и особого толка от этого не было. А вдруг он упадет и ударится об воду? Что будет тогда? Еще Камал поведал мне историю о том, как поехал навестить своего друга Тима Феррисса в Хэмптон, пригород Нью-Йорка. Там на заднем

---

\* Кайтсерфинг (от *англ.* kite — воздушный змей) — водный вид спорта. Доска, на которой пытается устоять спортсмен, начинает движение под действием силы ветра и поддерживается на ходу при помощи специального воздушного змея (кайта). *Прим. ред.*

дворе был большой и очень красивый бассейн, где гости с удовольствием купались и отлично проводили время. Камал ужасно расстраивался, что не мог присоединиться к остальным.

Я понял, что Камал ненавидит свое неумение плавать. Не то чтобы он никогда не пробовал учиться. Он брал уроки, занимался в специальных онлайн-группах. В Сан-Франциско он некоторое время жил в доме с единственным в городе отопляемым уличным бассейном олимпийского размера и даже специально нанял инструктора по плаванию. Но это тоже не помогло. На какие бы ухищрения ни шли многочисленные учителя, Камал никак не мог смириться с тем, что его ноги не касаются дна, — одного этого оказывалось достаточно, чтобы ввергнуть его в панику. Теперь он обдумывал вариант с курсом Total Immersion во Флориде. Но, как я заметил, дату начала занятий он раз за разом откладывал.

Я перестал его критиковать.

Вместо этого я решил ему помочь.

В ближайшее время мне предстояло провести неделю дома, в Нью-Йорке.

— Послушай, — сказал я Камалу. — Если ты обещаешь неделю выполнять все мои указания, то я научу тебя сам. Но для этого ты должен будешь каждый день в любую погоду приходить ко мне на тренировки. Дай мне неделю — и ты научишься плавать.

И он согласился.

Тем утром, на которое у нас была назначена встреча, я пришел в Нью-Йоркский спортивный клуб, что рядом

с южной частью Центрального парка, поднялся наверх в бассейн, нашел свободную дорожку и залез в воду. Я пришел пораньше и в ожидании Камала успел немного поплавать. Пока я плыл, мысли мои уносились далеко в прошлое, на два десятилетия назад.

Над Персидским заливом — ночь, стоит лето 1995 года. Нас четверо: пилот, помощник пилота, еще один член экипажа и я. На своем вертолете H-60 Seahawk мы выполняем гидролокационную миссию. После долгой ночи в полете нам нужно сначала заправиться на эсминце, а потом возвращаться восвояси — на авианосец, который мы между собой зовем «домом».

Когда мы подлетаем к кораблю, пилот замедляет ход до минимума, и мы начинаем спускаться. Приземление на палубу эсминца — это не самое простое и не самое безопасное дело даже при свете дня, а безлунной ночью — тем более. Пока мы висим где-то высоко над кораблем, кому-то из нас нужно увидеть палубу и направлять пилота, когда тот будет спускаться. Этой ночью роль смотрящего, который сидит в кресле пулеметчика, расположенном под брюхом железной птицы, досталась мне.

Я открываю дверь и смотрю вниз, ища глазами сигнальные огоньки. А их просто нет. Странно. Я поднимаю глаза вверх — и вижу огоньки там. Что?! На время, достаточное, чтобы глубоко вдохнуть, я совершенно дезориентирован. Почему огоньки выше нас, когда эсминец под нами? Когда я прихожу в себя, то снова смотрю вниз и вижу там воду — совсем близко к своим ногам. Вода

Персидского залива весело бурлит, поднимается все выше и вот уже достает мне до лодыжек.

Проклятие.

Оказывается, мы не висим где-то высоко над кораблем. Наш пилот, чтоб ему пусто было, кинул нас прямо в море. В кабину льет морская вода, гладит мои ноги, поднимается все выше по стенкам, ищет двигатель. *Эй, детка, я тут. Иди к папочке.* Ситуация так себе. Если двигатель наглотается воды и заглохнет, мы перевернемся вверх дном и пойдем прямо ко дну залива, только нас и видели.

— Поднимайся! — ору я в рацию. — Поднимайся!

И вот тут начинается самое интересное. Наш пилот — человек, который, по идее, за все отвечает и должен нами руководить, — впадает в панику и буквально замирает. «Что происходит? — кричит он, даже не пытаюсь нам помочь. — Господи, господи!» Поверьте, это совсем не те слова, которые вам хочется слышать в такой момент от своего пилота. Страх полностью его парализовал, подчинил себе, проглотил с потрохами.

И из-за этого мы все вчетвером погибнем. Прямо здесь и прямо сейчас.

Я в последний раз проплыл дорожку и, подтянувшись, сел на бортике бассейна в ожидании моего друга.

Я знал, что удерживало Камала. И я знал, почему у всех предыдущих его учителей ничего не получилось. Они думали, что его нужно научить плавать. Они ошибались.