

БРЭД СТАЛБЕРГ

СТИВ МАГНЕСС

КАК ПОЙТИ ВА-БАНК, ДОБИТЬСЯ УСПЕХА
И НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ БЕЗ БАЛАНСА



ГОРИ,
НО НЕ
СГОРАЙ

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

Оглавление

Вступление. Почему мы решили написать книгу о страсти?.....	11
Глава 1. Страсть: обращаться с осторожностью!	17
Глава 2. Эволюция страсти: от страдания к любви	23
Глава 3. Как обнаружить и разжечь в себе страсть	43
Глава 4. Когда страсть заводит не туда.....	67
Глава 5. Наилучшее проявление страсти.....	87
Глава 6. Иллюзия баланса	123
Глава 7. Самосознание и выбор.....	141
Глава 8. Как спокойно и с достоинством проститься со страстью	165
Заключение. Как жить со страстью продуктивно	185
Библиография.....	189
Благодарности	201
Об авторах	205

Посвящается Кэтлин. Я тебя люблю.

*Эрику и Брук. Спасибо, что помогли
мне тогда, когда я больше всего в этом
нуждался.*

*И всем коучам, которые разожгли
во мне страсть: Джеральду Стюарту,
Майклу Дель Донно и Бобу Дакворту*

ВСТУПЛЕНИЕ

ПОЧЕМУ МЫ РЕШИЛИ НАПИСАТЬ КНИГУ О СТРАСТИ?

В нашей предыдущей книге «На пике»* мы максимально глубоко погрузились в анализ искусства и науки человеческой продуктивности. Мы по полочкам разложили действенные, основанные на фактах практические методы повышения эффективности; описали, как их применяют известные спортсмены, художники и мыслители, и объяснили, что и вы, наши читатели, тоже можете это сделать. Однако в ходе проводимых многочисленных исследований и анализа их результатов мы не могли не понять, что, акцентируясь на практике, упускаем из виду один очень важный момент. Мы заметили, что у всех упомянутых в книге великих людей есть нечто общее — неослабевающий драйв. Вечный голод. Ненасытность. Страстная увлеченность любимым делом.

Как писателям и коучам — а мы работаем с лучшими спортсменами, топ-менеджерами и предпринимателями — нам

* *Сталберг Б., Магнесс С.* На пике. Как поддерживать максимальную эффективность без выгорания. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.

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

посчастливилось общаться со многими людьми, страстно преданными своему делу. Их не удовлетворяет сложившееся положение вещей, и они неизменно стремятся к большему, постоянно балансируя на грани. Они расширяют границы возможного и выходят за общепринятые рамки, отдаваясь своей цели без остатка.

Не сочтите за бахвальство, но иногда мы замечаем этот драйв и в себе. Возможно, и вы тоже. В мире не так много вещей, которые нам как писателям нравятся больше, чем погружение в творческий процесс. Наши доверенные советники предупреждали, что приступать к новой книге, не окончив предыдущую, — не самая удачная идея, но мы ничего не могли с собой поделать. Естественно, сомнения вроде «наверное, пока рановато» возникали, но искушение было так велико, что мы оказались не в силах ему противостоять. Поэтому просто последовали зову сердца и начали писать книгу.

И хотя мы этому рады, было бы нечестно не признать, что у нашего неумемного стремления есть и темная сторона, выходящая за рамки разумных сомнений. Истинная страсть требует больших затрат времени и энергии, которые в ином случае мы потратили бы на семью, друзей и другие виды деятельности, в том числе и на простые радости жизни. Всепоглощающая страсть, особенно без столь же мощного самосознания (о чем мы подробно поговорим позже), может привести к сильнейшему эмоциональному выгоранию и разрушить вашу жизнь. С такой проблемой столкнулись почти все увлеченные люди, которых мы знаем, и способа избежать ее нет. Когда вы охвачены муками страсти и действительно чего-то сильно хотите, кажется, что все остальное не имеет значения. Это может быть как хорошо, так и плохо, но чаще и то и другое одновременно.

Итак, воочию наблюдая за страстным драйвом спортсменов-олимпийцев, изобретателей-новаторов, креативных художников и преуспевающих предпринимателей и порой тоже

испытывая его, мы не могли не задаться вопросами: *откуда берется страсть? Как ее найти и что ее питает? Что заставляет человека с головой ей отдаться, несмотря на неизбежный конфликт с другими важными обязательствами? Почему страсть угасает? Она всегда позитивна, или это нечто среднее наркомании? Есть ли правильный способ жить со страстью и идти ва-банк, отдаваясь любимому делу (или человеку) целиком?*

Обычно нам советуют найти свой путь в жизни и следовать ему, быть увлеченным и страстным. К этому, как правило, нас призывают родители, учителя, наставники и великие лидеры. Тем не менее сегодня все громче слышны голоса тех, кто утверждает, что следовать за своей страстью безответственно, а то и безрассудно, поскольку это верный путь к *неудовлетворенности*, ухудшению здоровья и тревожности. Правда в том, что обе точки зрения имеют право на существование. Хотя в нашей культуре и любят все упрощать — делить на черное и белое, плохое и хорошее, — со страстью так не получится. Да, страсть может быть благословением — это признак подлинного мастерства и предвестник большого успеха. Но если не отдаваться ей вдумчиво и не обращаться с осторожностью, она может очень быстро стать проклятием, превратившись в нечто разрушительное, а не продуктивное. Темная сторона страсти особенно ярко проявляется тогда, когда человек жаждет быстрых результатов и немедленного вознаграждения и оценивает себя по количеству подписчиков или «друзей» в социальных сетях; когда нам постоянно твердят, что «победа — это не главное, а единственное, к чему нужно стремиться в жизни»*; когда заставляют сосредоточиваться исключительно на достижении результата любой ценой.

* Распространенное в спортивных кругах высказывание, приписываемое знаменитому футболисту и тренеру Винсу Ломбарди и футбольному тренеру Генри Сандерсу. *Прим. ред.*

К счастью, как вы узнаете далее, выбор своего пути и то, как это скажется на вашей жизни (позитивно или негативно), в значительной степени зависит от вас. Страсть, при правильном подходе, станет постоянной практикой, обеспечивающей превосходный опыт не только в работе, но и в личной жизни.

Мы начинаем книгу с небольшого рассказа о себе, чтобы вам было проще понять, как нам, Брэду и Стиву, удалось укротить страсть, сделав ее конструктивной и поставив себе на службу*. Мы тщательно изучали литературу по биологии, психологии, антропологии и философии; опрашивали ведущих исследователей из самых разных областей деятельности со всех уголков мира; встречались и изучали не только людей, чья страстная увлеченность любимым делом вознесла их на недостижимые вершины, но и тех, кого она сломала; заглядывали глубоко в себя, обнаруживая хорошее, плохое и безобразное в собственных взаимоотношениях со страстью.

Возможно, вы уже имеете некоторое представление о том, с какой стороной страсти столкнулись. Скажем, у вас сложился определенный взгляд на карьеру или есть бизнес-идея, которую вы очень хотите реализовать, но терзаетесь сомнениями или страхами. Не исключено, что вы даже подумываете пойти ва-банк, поставив на какую-то перспективную идею, будь то создание бизнеса или интенсивные тренировки, чтобы стать профессиональным спортсменом. Возможно также, что вы уже следуете за своей страстью, но почувствовали начало эмоционального выгорания, или поняли, что стали пренебрегать остальными аспектами своей жизни, как то отношения с родными и друзьями, или в последнее время вас радует что-то

* Первым шагом к написанию этой книги стала статья Брэда для журнала Outside под названием «Что лежит в основе неустанного стремления к совершенству». Некоторые ее разделы включены в книгу практически в том же виде, что и другие материалы, написанные Брэдом для журнала New York и газеты New York Times. Брэд благодарит эти издания за возможность досконально изучить некоторые идеи, подробно изложенные в книге.

другое. А может, интерес к тому, что вы считали делом своей жизни, начал угасать. В какой бы из этих ситуаций вы ни оказались, знайте: эта книга поможет вам двигаться в правильном направлении. Она научит вас управлять страстью и культивировать ту ее сторону, которая зажигает в душе огонь, а не разрушает вашу жизнь.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

