

18+

САНДРО БУЛКИН

**ТРЕНИРУЙСЯ
ИЛИ
ПРОИГРАЕШЬ.
КАК
НЕ ОСТАТЬСЯ
ПЕРВЫМ
С КОНЦА**

Сандро Булкин Тренируйся или проиграешь. Как не остаться первым с конца

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73590748

ISBN 9785006962675

Аннотация

Книга – рецепт. Психологический нон-фикшн, мотивационная инструкция, экзистенциальный коучинг предназначенная мужчинам и женщинам 20—45 лет, которые чувствуют, что застряли, проигрывают конкурентную борьбу (в карьере, спорте, бизнесе, личной жизни), но готовы к переменам. Ключевой посыл: поражение – это не приговор, а диагноз. Диагноз «первый с конца» лечится только действием.

Содержание

Глава 1. Зона комфорта – это зона поражения	5
Иллюзия безопасности	7
История Сергея	9
Тест-драйв зоны комфорта	11
Страх – это компас	13
История Ольги: бесконечный понедельник	19
Техника «Сжечь мосты»	21
Тест на честность	24
Что вы должны усвоить	26
Самый неудобный вопрос	28
Парадокс таланта	29
Моделируем ситуацию: два бегуна	31
Три мифа талантливых неудачников	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Тренируйся или проиграешь. Как не остаться первым с конца

Сандро Булкин

© Сандро Булкин, 2026

ISBN 978-5-0069-6267-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Тренируйся или проиграешь. Как не остаться первым с конца.

Книга – рецепт, мотивационная инструкция, экзистенциальный коучинг. Целевая аудитория: мужчины и женщины 20—45 лет, которые чувствуют, что застряли, проигрывают конкурентную борьбу (в карьере, спорте, бизнесе, личной жизни), но готовы к переменам. Ключевой посыл: поражение – это не приговор, а диагноз. Диагноз «первый с конца» лечится только действием.

Глава 1. Зона комфорта – это зона поражения

Теплая ванна, которая вас сваривает.

Закройте глаза на минуту. Представьте, что вы лежите в огромной, идеально теплой ванне. Вода ласкает кожу, пар расслабляет мышцы, за окном мороз, а вам тепло и уютно. Вы можете лежать здесь хоть весь день. Никто не требует двигаться, не нужно никуда бежать. Блаженство...

А теперь включите таймер. Прошло 20 минут. Вода начинает остывать, но вы еще терпите. 40 минут – вы замечаете, что пальцы сморщились, стало зябко, но выбираться не хочется – там холодно, надо вытираться, идти по делам. Час – вы уже дрожите, вода стала противно-прохладной, но вы все еще лежите, потому что... почему? Потому что встать – это усилие. Лежать – это привычно.

Так выглядит ваша зона комфорта. Только в реальной жизни вода остывает незаметно, а вы даже не чувствуете, что начинаете замерзать. Вы просто привыкаете жить в холоде, считая его нормой. Вы привыкаете к нелюбимой работе, к отношениям, которые давно не греют, к телу, которое стало дряблым, к утрам, когда не хочется вставать. Это и есть зона комфорта – место, где вы медленно, но верно превращаетесь в вареную курицу. Выходить страшно, а оставаться – смер-

тельно (для амбиций, для мечты, для самоуважения).

Иллюзия безопасности

Зона комфорта обманывает вас. Она шепчет: «Здесь безопасно. Здесь предсказуемо. Ты знаешь, что будет завтра. Не рискуй». Но на деле безопасность – это способность адаптироваться к изменениям, а не прятаться от них. То, что вы называете комфортом, – это просто знакомая клетка. Дверца открыта, но вы боитесь высунуть нос, потому что не знаете, что там.

Психологи называют это эффектом статус-кво. Наш мозг устроен так, что потери переживаются сильнее, чем приобретения. Страх потерять то, что имеешь (пусть даже это «теплое болото»), часто сильнее желания получить что-то лучшее. Именно поэтому люди годами терпят унижительную работу, лишь бы не искать новую. Именно поэтому женщины и мужчины живут с партнерами, которых уже не любят, – вдруг никого другого не найду? Именно поэтому вы откладываете спортзал, диету, обучение – вдруг станет хуже, вдруг не получится, вдруг я потеряю то небольшое, что имею?

Но правда в том, что, не двигаясь, вы гарантированно теряете. Время уходит, энергия утекает, самооценка падает. Вы не стоите на месте – вы медленно сползаете вниз. Потому что мир движется, и если вы не идете вперед, вы автоматически оказываетесь позади. Первый с конца – это не тот, кто бежал медленнее всех. Это тот, кто вообще не вышел

на старт, решив, что на скамейке запасных теплее.

Три признака того, что вы уже в зоне поражения

Как понять, что ванна остыла настолько, что пора вылезать, даже если не хочется? Вот три верных признака:

1. Вы чаще вспоминаете прошлое, чем планируете будущее. Если ваши лучшие годы, по вашим ощущениям, остались в школе, институте или на прошлой работе, – это тревожный звонок. Вы законсервировались. Вы не создаете новые победы, а пережевываете старые.

2. Вас раздражают успехи других. Когда друг покупает машину, коллега получает повышение, а знакомый худеет на 10 кг, вы испытываете не радость, а глухую злость или зависть. Это защитная реакция вашего эго: «Если у него получилось, значит, я мог бы, но я не сделал, и теперь мне стыдно». Вместо того чтобы использовать чужой успех как трамплин, вы зарываетесь глубже в свое болото.

3. Вы говорите: «Мне уже поздно», «У меня не получится», «Это не для меня». Эти фразы – кирпичи, которыми вы замуровываете дверь из зоны комфорта. На самом деле за ними стоит страх. Страх, что придется выкладываться, что можно ошибиться, что другие осудят. Но правда в том, что другим на вас плевать – они заняты своей жизнью. А ваша жизнь проходит мимо.

История Сергея

Познакомьтесь с Сергеем. Ему 34 года. Он работает менеджером среднего звена в компании, где просидел 8 лет. Работа скучная, но стабильная. Начальник – самодур, но Сергей привык. Зарплата не растет уже 4 года, но зато не падает. Коллектив – такие же уставшие люди, с которыми можно попить чай и пожаловаться на жизнь. Домой Сергей приходит, падает на диван и включает сериалы. Иногда мечтает открыть свое дело или хотя бы сменить работу. Но каждый раз находит отговорки: «кризис», «опыта мало», «конкуренция высокая». По вечерам он выпивает пиво, чтобы расслабиться. За 8 лет он набрал 15 лишних килограммов, перестал встречаться с друзьями (у них другие интересы) и почти не выходит из дома в выходные.

Сергей считает, что он в зоне комфорта. На самом деле он в зоне медленного умирания. Вода в его ванне давно остыла, он дрожит, но продолжает лежать, потому что встать – это усилие. Он не замечает, как каждый год становится слабее, беднее, несчастнее. Через 10 лет он превратится в развалину с больной спиной и хронической депрессией. И будет удивляться: «Как же так, я же ничего плохого не делал, просто жил спокойно».

Сергей – это не выдумка. Это портрет миллионов людей, которые выбрали не проигрывать, а просто не играть.

Но жизнь – это игра, в которой нельзя отказаться от участия. Даже не делая ходов, вы делаете ход – ход к проигрышу.

Механика страха: почему так трудно выйти?

Давайте разберем анатомию этого страха. Представьте, что перед вами две двери. За одной – все привычное, пусть и не очень, но знакомое. За другой – неизвестность. Мозг начинает рисовать ужасы: «Там будет трудно, там надо пахать, там можно опозориться, там меня не ждут». И вы остаетесь.

Но давайте посмотрим правде в глаза: то, что вы называете «трудностями» за новой дверью, – это всего лишь действия. Да, возможно, придется учиться, потеть, просить, ошибаться. Но разве это смертельно? Самый плохой сценарий за новой дверью – вы потерпите неудачу и вернетесь обратно. Но вы уже не будете прежним – вы получите опыт. А самый хороший сценарий – вы найдете то, что изменит вашу жизнь.

В зоне комфорта у вас только один сценарий – гарантированная деградация. Время не щадит никого. Сегодня вы можете терпеть, а завтра терпеть станет нечего – здоровье уйдет, возможности исчезнут, молодость закончится.

Тест-драйв зоны комфорта

Хватит теории. Переходим к практике. Эта книга – не просто чтение, это инструкция. Поэтому прямо сейчас, не откладывая, выполните задание. Оно займет 10 минут, но может стать поворотным моментом.

Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне. Напишите список из трех вещей, которые вас больше всего бесят в вашей текущей жизни. Не вообще в мире, а именно в Вашей. Три вещи, которые вызывают раздражение, тоску, злость или усталость. Например:

Моя работа – я ненавижу вставать по утрам.

Мой вес – я не влезаю в любимые джинсы.

Мои отношения – мы давно чужие люди.

Мои финансы – вечно не хватает до зарплаты.

Мое здоровье – постоянная усталость, ничего не успеваю.

Написали? Отлично.

А теперь напротив каждого пункта честно ответьте на вопрос: «Почему это продолжается?» Только без самобичевания, а конструктивно. Найдите корень. Скорее всего, ответ будет звучать так: «Потому что я боюсь/ленив (а) сделать X».

Например:

Ненавижу работу – потому что боюсь искать новую, рассылать резюме, ходить на собеседования. (X – начать поиск)

Лишний вес – потому что не могу отказаться от сладко-

го и ленюсь идти в зал. (X – изменить питание, записаться на тренировки)

Отношения – потому что страшно остаться одному (ой), проще терпеть. (X – начать честный разговор или уйти)

Деньги – потому что не умею считать бюджет и боюсь просить повышения. (X – научиться планировать, попросить прибавку)

А теперь самый важный шаг. Вы только что определили точки выхода из зоны комфорта. Страх перед действием X – это и есть та самая дверь, за которой начинается настоящая жизнь.

Ваше задание: в ближайшие 24 часа сделать микро-шаг в направлении X. Не пытайтесь решить проблему целиком. Просто сделайте одно маленькое действие.

Для поиска работы: обновите резюме или посмотрите 5 вакансий.

Для похудения: замените ужин на что-то полезное или выйдите на 15-минутную прогулку.

Для отношений: напишите партнеру смс с вопросом, как прошел день (искренне).

Для денег: установите приложение для учета расходов и запишите сегодняшние траты.

Маленькое действие – это ваш первый шаг из остывшей ванны. Сделайте его сегодня.

Страх – это компас

Запомните раз и навсегда: то, чего вы боитесь, чаще всего и есть то, что вам нужно сделать. Страх – это не сигнал «стоп». Страх – это сигнал «вперед, здесь зона роста». Если вам страшно звонить клиенту, значит, именно это и нужно сделать, чтобы стать увереннее. Если вам страшно выйти на сцену, значит, именно это прокачает вашу смелость. Если вам страшно признаться в чувствах, значит, именно это освободит вас.

Зона комфорта – это зона, где вы контролируете все, но на самом деле ничего не контролируете. Вы контролируете только то, что уже знаете. А новое, неизведанное, пугающее – это единственный источник развития. Развитие всегда дискомфортно. Щенок растет – у него чешутся зубы и болят лапы. Ребенок учится ходить – он падает и плачет. Вы растете – вы чувствуете сопротивление. Если сопротивления нет, вы не растете, вы просто существуете.

Что будет, если остаться?

Давайте посмотрим на финал тех, кто так и не решился выйти. Я не хочу вас пугать, но хочу отрезвить. Первые с конца – это не бомжи под забором. Это обычные люди средних лет с потухшими глазами, которые работают на нелюбимой работе, живут в серых квартирах, мечтают о пенсии и тихо ненавидят молодых и успешных. Они пьют по выходным,

чтобы забыться, и смотрят телевизор, чтобы не думать. Они говорят: «Жизнь несправедлива», но на самом деле они просто не захотели платить цену за успех. Они выбрали комфорт сейчас и получили дискомфорт навсегда.

Выбор за вами. Но помните: выбор «ничего не делать» – это тоже выбор. И последствия у него такие же реальные, как у любого активного действия. Только активные действия могут привести вас наверх, а пассивное прозябание гарантирует место в конце очереди.

Что вы должны усвоить

1. Зона комфорта – это иллюзия безопасности. На самом деле это зона деградации.

2. Вы застреваете в ней из-за страха потерь и неизвестности, но главная потеря – это время и возможности.

3. Три признака, что вы в зоне поражения: жизнь в прошлом, зависть к успехам других, самоограничивающие убеждения.

4. Страх – это компас, указывающий направление роста. Делайте то, чего боитесь (в разумных пределах).

5. Прямо сейчас выполните упражнение: найдите три точки дискомфорта и определите микро-шаг, который сделаете в ближайшие 24 часа.

Что делать прямо сейчас: Закройте книгу и выполните упражнение из этой главы. Не читайте дальше, пока не сделаете. Книга никуда не денется, а ваша жизнь продолжает течь. Если вы не готовы сделать этот маленький шаг, то все

остальные главы для вас – просто развлечение. Но вы ведь не за этим сюда пришли? Тогда действуйте.

Мы встретимся в следующей главе, когда вы уже сделаете первый шаг. Или не встретимся – если вы решите остаться в остывающей ванне. Выбор за Вами.

Глава 2. Психология «еще одного шанса»

Великий обманщик по имени Понедельник

Вы когда-нибудь замечали, как легко обещать себе начать новую жизнь? «С понедельника сяду на диету». «С первого числа начну бегать». «С Нового года запишусь на курсы». Эти обещания слетают с языка почти без усилий. И в тот момент, когда вы их даете, вы чувствуете даже некоторое облегчение: я все осознаю, я планирую, я скоро изменюсь.

Но давайте посмотрим правде в глаза. Этот ритуал откладывания – самый изощренный самообман, который только придумало человечество. Обещая начать с понедельника, вы на самом деле делаете одну простую вещь: снимаете с себя ответственность за сегодня. Вы говорите своему мозгу: «Сегодня можно расслабиться, потому что настоящая жизнь начнется потом». И этот «потом» длится годами.

Механизм прост до гениальности. Внутри нас живет две сущности: та, которая хочет перемен (назовем ее Мечтатель), и та, которая хочет покоя (назовем ее Ленивец). Когда Ленивец побеждает, Мечтатель начинает чувствовать вину. Чтобы заткнуть Мечтателя, Ленивец придумывает хитрость: «Успокойся, мы начнем с понедельника. Мы же хорошие,

мы планируем. А пока – давай просто полежим». Мечтатель успокаивается, вина отступает, Ленивец получает свое. Идеальная схема.

Только есть одна проблема: понедельник никогда не наступает. Вернее, технически он наступает каждую неделю, но к тому моменту Ленивец уже придумывает новую причину для отсрочки. «Начало месяца – не лучший день, лучше со вторника». «После праздников тяжело начинать». «Вот лето кончится, тогда точно». И так до бесконечности.

Почему «завтра» работает как наркотик

Обещание начать «потом» дает мгновенное облегчение, сравнимое с действием слабого наркотика. Вы действительно чувствуете прилив сил и надежды, когда говорите: «Я изменюсь». Но это ложный прилив. Это не действие, а только разговор о действии.

Нейробиологи обнаружили интересную вещь: когда вы планируете будущее действие, мозг активирует те же зоны, что и при его реальном выполнении. То есть, пообещав себе заняться спортом, вы получаете маленькую дозу дофамина, как будто уже позанимались. Организм говорит: «Молодец, ты решил проблему». Но проблема не решена. Вы просто обманули свою систему вознаграждения.

Именно поэтому так приятно мечтать и так трудно делать. Мечты – это бесплатный дофамин. Действия – это пот и боль. И пока вы можете получать кайф от обещаний, вы никогда не начнете получать кайф от результатов. Это ло-

вушка.

Вспомните, сколько раз вы обещали себе начать учить английский. Купили курс, скачали приложение, составили расписание. И даже позанимались пару дней. А потом – работа, усталость, сериал. И вы снова говорите: «Начну с понедельника, сейчас не лучший момент». Приложение стоит мертвым грузом на телефоне, напоминая о провале. А вы покупаете новое приложение через полгода, когда снова решаете начать «с понедельника». И цикл повторяется.

Спортзал в январе: самая честная статистика

Давайте посмотрим на самую наглядную иллюстрацию «психологии понедельника». Спортивные клубы. 1 января. Вы приходите в зал, а там яблоку негде упасть. Все беговые дорожки заняты, все тренажеры разобраны, в раздевалке очереди. Новогодние обещания работают на полную мощность. Люди скупают годовые абонементы, тренеры записаны на неделю вперед. Кажется, вот оно – все наконец-то занялись собой.

Проходит неделя. Народу уже чуть меньше, но все еще много. Две недели. Кто-то начинает пропускать. Месяц. В зале становится просторно. Февраль. Из толпы новичков остаются 10—15 процентов. Остальные 85% благополучно перенесли свои обещания на март, на лето, на следующий год.

Кто эти 10%? Это люди, которые поняли одну простую вещь: «еще один шанс» – это иллюзия. Шанс есть только сегодня, сейчас, в эту минуту. Если вы не пошли в зал сегодня,

вы не пойдете и завтра. Если вы съели пирожное сегодня, вы съедите его и завтра. Если вы не начали писать отчет сегодня, вы не начнете его и в понедельник.

Эти 10% не ждут понедельника. Они приходят во вторник, в среду, в воскресенье. Им все равно, какой день недели на календаре, потому что они знают: жизнь происходит только в настоящем. Прошлого уже нет, будущего еще нет. Есть только сейчас. И если не сделать сейчас, не будет никакого «потом».

История Ольги: бесконечный понедельник

Ольга мечтала открыть свою кофейню 12 лет. Двенадцать лет, Карл! Она работала бухгалтером, ненавидела цифры, но боялась уйти. Каждый год она говорила: «Вот накоплю денег – уволюсь». Каждый год она откладывала, но то отпуск, то ремонт, то машина ломалась. «Вот еще немного подкоплю», – говорила она.

Она ходила на курсы бариста «для себя», читала книги по бизнесу, составляла бизнес-планы. Она была помешана на кофе, знала о нем все, друзья восхищались ее латте-арт. Но каждый раз, когда дело доходило до реальных шагов – поиска помещения, кредита, увольнения, – она говорила: «Еще не время. Начну с нового года».

Прошло 12 лет. Кофейни открывали ее знакомые, менее талантливые, менее знающие. Кто-то прогорал, кто-то процветал. Ольга оставалась бухгалтером. Ей уже 47. Энергии меньше, страхов больше, а мечта так и осталась мечтой. Теперь она говорит: «Поздно уже, мое время ушло». Хотя на самом деле время не ушло – она сама его отпустила.

Ольга – классический пример того, как психология «еще одного шанса» убивает жизнь. Не быстро, не больно, но гарантированно. Она не проиграла в открытом бою – она про-

сто не вышла на ринг. И теперь она – одна из тех, кто стоит в очереди за теми, кто рискнул. Первая с конца.

Техника «Сжечь мосты»

Как перестать играть в эту игру? Как вырваться из бесконечного цикла обещаний? Есть одно жесткое, но действенное упражнение. Называется оно «Сжечь мосты».

Суть в том, чтобы лишить себя возможности отступить, отсрочить, перенести. В древности полководцы, высаживая войска на вражеском берегу, приказывали сжигать корабли. Солдаты понимали: назад дороги нет. Только вперед – к победе или смерти. И они сражались так, как не сражались никогда.

Вам нужно сделать то же самое со своей ленью и привычкой откладывать.

Инструкция:

Возьмите лист бумаги. Напишите письмо от имени вашего «Я-чемпиона» – той версии себя, которая уже достигла цели, которая сильна, дисциплинирована и успешна. Это письмо адресовано вашему «ленивому Я» – той сущности, которая уговаривает вас отложить все на завтра.

В письме должно быть три части:

1. Объяснение, почему «ленивое Я» увольняется. Напишите все претензии, которые у вас накопились. За что вы увольняете свою лень с поста капитана вашей жизни? За сорванные обещания? За годы, потраченные впустую? За упущенные возможности? За лишний вес? За нелюбимую рабо-

ту? Пишите честно и зло. Это важно – выпустить пар и признать цену, которую вы платите за бездействие.

2. Перечисление качеств, которые придут на смену. Что «Я-чемпион» принесет в вашу жизнь? Энергию, уважение к себе, деньги, здоровье, интересные проекты, путешествия? Распишите максимально подробно, вплоть до ощущений. Как вы будете просыпаться утром? Что будете чувствовать, глядя в зеркало? О чем думать, ложась спать?

3. Подпись и дата. Поставьте подпись «Я-чемпион» и сегодняшнюю дату. Это не шутка. Это юридический документ вашей новой реальности.

А теперь самое важное. Это письмо нужно не спрятать в стол, а повесить на видное место. На холодильник. На зеркало в ванной. Над рабочим столом. Оно должно быть у вас перед глазами каждый день. Каждый раз, когда ленивое Я начнет шептать: «Давай с понедельника», вы будете смотреть на этот приказ об увольнении и напоминать себе: этого капитана больше нет. Корабли сожжены. Отступить некуда.

Почему «завтра» никогда не наступает

Давайте разберем этот феномен с точки зрения физики, если хотите. Время – это поток. Вы никогда не живете в завтра. Вы всегда живете в сегодня. Завтра, когда оно наступает, превращается в сегодня. И если вы не готовы действовать сегодня, вы не будете готовы и завтра, потому что завтра – это то же сегодня, только с другим числом.

Условия никогда не будут идеальными. Никогда. Не будет

того волшебного момента, когда у вас будет достаточно денег, времени, сил, знаний и уверенности одновременно. Этот момент – мираж. Чем дольше вы ждете, тем дальше он отодвигается. Потому что, пока вы ждете, вы не приобретаете, а теряете. Теряете уверенность, теряете энергию, теряете навыки.

Единственный способ обрести уверенность – начать делать и ошибаться. Единственный способ получить энергию – начать двигаться (движение рождает энергию, а не наоборот). Единственный способ найти время – перестать тратить его на ожидание.

Тест на честность

Прямо сейчас проведите маленький эксперимент. Вспомните три вещи, которые вы обещали себе начать «с понедельника» за последний год. Наверняка такие есть. Теперь честно ответьте на вопрос: сколько раз вы переносили этот старт?

Если больше двух раз – поздравляю, вы официально стали жертвой психологии «еще одного шанса». Вы не просто откладываете, вы строите свою жизнь вокруг ожидания. Вы существуете в режиме предбанника, а не в режиме жизни.

Но есть и хорошая новость. Осознание проблемы – это уже 50% решения. Если вы поняли, что играете с собой в эту игру, вы можете перестать в нее играть. Прямо сейчас.

Микро-шаг, который ломает систему

Чтобы разорвать порочный круг обещаний, не нужно ждать понедельника. Нужно сделать одно маленькое действие прямо сейчас, в эту минуту, не вставая с дивана (ну, почти).

Вернитесь к трем пунктам, которые вы написали в конце первой главы. Помните, вы определили микро-шаги? Вы их сделали? Если да – блестяще. Если нет – почему? Ах да, вы ждали подходящего момента? Так вот, он наступил.

Сделайте один из этих шагов прямо сейчас, пока читаете эту главу.

Хотите похудеть? Встаньте и выпейте стакан воды. Это

первый шаг.

Хотите сменить работу? Откройте сайт с вакансиями и просто посмотрите, что есть. Это первый шаг.

Хотите навести порядок? Выбросите одну ненужную вещь из комнаты. Это первый шаг.

Не думайте о результате. Думайте только о действии. Само действие – это уже победа над психологией понедельника. Вы сделали это не с понедельника, а в четверг вечером. Вы сломали систему. Вы доказали своему мозгу, что можете действовать без одобрения календаря.

Что вы должны усвоить

1. Обещания начать с понедельника – это способ снять с себя ответственность за сегодня. Это самообман, который дает ложное чувство контроля.

2. Мозг получает дофамин от планирования, как от действия, поэтому вам кажется, что вы уже что-то делаете. Но это иллюзия.

3. Статистика спортзалов неумолима: 85% новогодних обещаний умирают в феврале. Выживают только те, кто действует не по календарю.

4. Идеального момента не существует. Условия никогда не будут идеальными. Ждать – значит проигрывать.

5. Техника «Сжечь мосты» помогает ликвидировать путь к отступлению. Напишите письмо-увольнение своему ленивому Я.

6. Единственный способ вырваться из цикла – сделать микро-действие прямо сейчас, не дожидаясь понедельника.

Что делать прямо сейчас: Закончите читать главу. Выполните микро-действие из списка выше, если еще не сделали. А затем возьмите лист бумаги и напишите письмо-увольнение своему ленивому Я. Не откладывайте это на завтра – завтра вы снова передумаете. Сделайте это сегодня. Сейчас. Ваш понедельник наступил.

Глава 3. Почему талантливые люди стоят в очереди

за неудачниками?

Самый неудобный вопрос

Вы когда-нибудь замечали эту странную несправедливость? В школе был отличник Вася, который щелкал задачи как орешки, писал сочинения гениальные, учителя пророчили ему большое будущее. А был троечник Петя, который еле-еле натягивал тройки, вечно чего-то не понимал, сидел на задней парте и рисовал в тетрадке.

Прошло 20 лет. Вы встречаете их на встрече выпускников. Вася, гений, работает рядовым инженером в НИИ, получает копейки, жалуется на жизнь, пьет горькую и рассказывает, какой мир несправедливый. А Петя, троечник, приезжает на хорошей машине, у него свой бизнес, он уверен в себе, шутит, смеется, угощает всех вином.

Знакомая картина? Мир полон талантливых неудачников. И мир полон бездарных (на первый взгляд), но успешных людей. Почему так происходит? Где справедливость? Куда смотрит Бог? Спойлер: Бог смотрит на то, кто встает в 6 утра, а кто спит до обеда. Талант здесь вообще ни при чем.

Парадокс таланта

Давайте разберем анатомию этого парадокса. Талант – это природная способность делать что-то лучше других с меньшими усилиями. Казалось бы, это преимущество. Самый мощный стартовый капитал. Но именно здесь кроется ловушка.

Талантливый человек привыкает, что ему все дается легко. В школе он не учит уроки – схватывает на лету. В институте не зубрит – хватает сообразительности. На работе не вкалывает – природная смекалка выручает. И годами у него формируется устойчивое убеждение: «Я могу без усилий». Это убеждение становится частью личности. Талантливый человек начинает путать способность сделать что-то легко с правом получить результат просто так.

А потом жизнь дает пинка. Появляются задачи, которые не решаются одним талантом. Нужно пахать. Нужно вставать рано. Нужно делать скучную рутину. Нужно проигрывать и пробовать снова. И тут талантливый человек ломается. Он не привык к сопротивлению. Он не знает, что делать, когда легко не получается. Его это страдает: «Как так, я же талантливый, а у меня не выходит? Значит, задача неправильная, или начальник дурак, или страна не та». Он ищет внешние причины, потому что внутренне не готов признать: талант без труда – просто красивый фантик без конфеты.

А «неудачник» Петя, у которого не было таланта, привык пахать с детства. Он знает: чтобы получить результат, нужно вкалывать. Он не ждет, что ему упадет с неба. Он встает и делает. Раз за разом. Ошибается, встает, снова делает. И через 20 лет его упорство дает результат, который талантливый Вася считал гарантированным по праву рождения.

Моделируем ситуацию: два бегуна

Представьте олимпийский стадион. Два бегуна на старте стометровки.

Первый бегун – прирожденный спринтер. У него идеальная генетика: быстрые мышцы, легкие как кузнечные мехи, идеальная координация. Тренеры говорят, что такой рождается раз в сто лет. Но он вышел на старт... без кроссовок. В носках. Потому что лень было купить нормальную обувь. И еще он не размялся – зачем, я же талантливый. И стартовую тумбу плохо установил – не его это дело, пусть техники занимаются.

Второй бегун – середнячок. Генетика так себе, мышцы обычные, легкие среднестатистические. Но он точит шиповки каждое утро. Он изучил биомеханику бега по видеозаписям. Он проанализировал всех соперников: кто как дышит, кто на каком отрезке сдает. Он поставил тумбу идеально, проверил ветер, сделал разминку до седьмого пота.

Вопрос: кто победит?

Если дистанция 10 метров – может, и талантливый в носках выиграет. Если 20 метров – еще возможно. Но дистанция – жизнь. Она длинная. На 100 метрах талант без кроссовок просто разобьет ноги в кровь и сойдет. На 200 – умрет от усталости, потому что не размялся. На 400 – его сожрут мышцы, неподготовленные к нагрузке.

В жизни нет коротких дистанций. Жизнь – это марафон. И на марафоне талант без подготовки, без дисциплины, без системы – просто инвалид с красивой теорией.

Инерция таланта: почему способности работают против вас

У таланта есть одно коварное свойство, о котором не говорят в школах. Талант создает иллюзию легкости, но он же создает и иллюзию ненужности усилий. И когда приходит время реальной работы, талантливый человек оказывается вооружен. У него нет навыка преодоления. Нет мышечной памяти борьбы. Нет иммунитета к неудачам.

Посмотрите на детей. Одаренный ребенок, который хватается все на лету, часто к 5-му классу теряет мотивацию. Потому что ему скучно. Он привык, что ему все дается, и не понимает, зачем напрягаться. А ребенок со средними способностями, который высиживает часами за уроками, к 5-му классу уже обладает важнейшим навыком: он умеет работать. Он умеет преодолевать. Он знает цену результату.

К 11-му классу одаренный ребенок, не привыкший работать, скатывается в середняки. А трудолюбивый середняк, который пахал все эти годы, выходит в лидеры. Потому что ЕГЭ проверяет не талант, а количество прорешанных задач. Количество вложенных часов. Количество преодолений.

Талант – это мышца. Если ее не тренировать, она атрофируется. И к 30 годам талантливый Вася оказывается жалким обладателем атрофированной мышцы, которая когда-то бы-

ла мощной, но теперь болтается как тряпка. А Петя накачал свои средние мышцы до размеров, о которых Вася и мечтать не мог.

Страх величия: почему талантливые боятся пробовать

Еще одна ловушка таланта – страх неудачи, который у талантливых людей гипертрофирован. Звучит странно: как тот, у кого есть способности, может бояться больше, чем тот, у кого их нет? Но психология работает именно так.

Для Пети, троечника, неудача – это норма. Он привык к двойкам, привык, что не понимает, привык, что падает. Он не боится упасть, потому что падал уже тысячу раз. Для него ошибка – это просто шаг, просто опыт.

Для Васи, гения, неудача – это катастрофа. Он никогда не получал двоек. Он всегда был лучшим. Его самооценка построена на успехе. И если он попробует что-то новое и у него не получится, весь его мир рухнет. Он из гения превратится в обычного человека. Этого его это вынести не может.

Поэтому Вася предпочитает не пробовать вообще. Он сидит в своей зоне комфорта, где он точно успешен, и не выходит. Он говорит: «Я мог бы, если бы захотел, но мне это неинтересно». Это ложь. Это страх. Он боится, что не сможет, и потеряет звание гения.

А Петя пробует, падает, встает, снова пробует. И через 10 попыток у него получается то, на что у Васи не хватило смелости даже замахнуться.

Психологи называют это «синдром самозванца» наоборот. Обычный синдром самозванца – когда успешный человек считает себя неудачником. Здесь обратная ситуация: талантливый человек настолько боится оказаться неудачником, что даже не пытается стать успешным. Он выбирает безопасное болото, лишь бы не рисковать статусом.

История Антона: гений, который спился

Антон был самым ярким студентом на своем курсе в Бауманке. Преподаватели говорили: «Это будущий Корольев». Он схватывал сложнейшие формулы с полуслова, писал программы, которые старшекурсники не могли осилить, изобретал устройства прямо на лекциях. Ему пророчили блестящую карьеру в космической отрасли или в IT-гигантах.

После института Антон пошел работать в НИИ. Там было скучно, платили мало, но зато не напрягали. Антон быстро понял, что может делать работу за час, а остальное время сидеть в интернете. Начальство его ценило, но не повышало – зачем повышать, если он и так все тянет? Антон не спорил. Дома он что-то изобретал, писал гениальные программы для себя, но до ума не доводил. Начинал проекты с энтузиазмом, а бросал, когда проходила острота интереса.

Друзья звали его в коммерцию, в стартапы. Он отмахивался: «Там одни дельцы, я ученый, я чистой наукой занимаюсь». На самом деле он боялся, что в коммерции его гениальность не оценят, что там надо не просто придумывать, а продавать, впаривать, унижаться. Его это не позволяло.

Прошло 15 лет. Антону под 40. Он все там же, в том же НИИ, которое еле дышит. Зарплата смешная. Квартира старая. Семья развалилась – жена устала от вечной нищеты и амбиций. Антон начал выпивать. Сначала по праздникам, потом по выходным, потом каждый вечер – чтобы заглушить голос, который шепчет: «Ты мог бы, ты гений, а где твои ракеты?»

Антон стал классическим персонажем российских рассказов – спившийся интеллигент, который рассказывает молодежи, какой он умный и как мир несправедлив. Молодежь кивает и идет зарабатывать деньги. А Антон остается первым с конца – гениальным, но никому не нужным.

Его однокурсник Дима, который с трудом заканчивал институт, перебиваясь с тройки на тройку, сейчас владеет сетью автомастерских. У него три машины, дом, семья, уважение. Дима не гений, но он вставал в 6 утра, когда Антон досыпал после ночного программирования. Дима ездил за запчастями в дождь и снег, когда Антон сидел в тепле и писал гениальный, но никому не нужный код. Дима договаривался с клиентами, терпел хамство, учился продавать. Антон считал это ниже своего достоинства.

Сегодня Антон – первый с конца в очереди за успехом. Дима – один из первых. И разница не в таланте. Разница в том, что один вложил свой талант в банк под ноль процентов, а второй вложил свое упорство в бизнес под сложный процент.

Что такое «успех» на самом деле?

Давайте определимся с терминами. Что мы называем успехом? Деньги? Статус? Славу? Влияние? У каждого свое. Но есть одно универсальное определение, которое работает для всех:

Успех – это результат вложенных усилий, помноженный на время.

Успех равно (Усилия помноженная на Время) плюс (Удача помноженная на Готовность)

Удача – это когда возможность встречает подготовленность. Если вы не готовы, удача пройдет мимо. Если вы готовы, удача найдет вас даже в толпе.

Талант в этой формуле – это ускоритель. Он позволяет получать больше результата при тех же усилиях. Но если усилий нет, талант равен нулю. Ноль, умноженный на что угодно, дает ноль.

Проблема талантливых людей в том, что они путают потенциал с результатом. Они говорят: «Я могу», но не говорят: «Я делаю». Они живут в мире возможностей, а не в мире действий. А жизнь платит только за действия.

Три мифа талантливых неудачников

Давайте разоблачим три главных мифа, в которые верят талантливые люди, оставаясь первыми с конца.

Миф 1: «Талант пробьется сам» Нет, не пробьется. В современном мире информация перегружена. Никому нет дела до вашего таланта, пока вы не покажете результат. Гениальная картина, лежащая в столе, – это просто бумага. Гениальная идея, не реализованная, – просто пшик. Рынку плевать на ваши способности, рынку нужны продукты. Если вы не упаковали свой талант в результат, вы никому не нужны.

Миф 2: «Если я гений, мне должно быть легко» Это самое опасное заблуждение. Легко бывает только в школе. Во взрослой жизни легко не бывает никому. Даже Моцарт пахал как проклятый. Даже Эйнштейн корпел над уравнениями годами. То, что вам кажется их гениальным озарением, было результатом тысяч часов невидной работы. Талант сокращает путь, но не отменяет необходимости идти.

Миф 3: «Успешные люди просто удачливы» Да, удача важна. Но удача приходит к тем, кто создает для нее условия. Удачливый человек – это тот, кто встал на 100 раз, когда упал. Кто отправил 100 писем и получил ответ на 101-е. Кто позвонил 50 клиентам и продал одному. Со стороны ка-

жется, что ему просто повезло. Но это не везение – это статистика. Количество попыток всегда конвертируется в качество результата, если не останавливаться.

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.