

Теннис

**психология успешной
игры**

У. Тимоти Гэллуэй

Продано более 1 000 000 экземпляров!



УДК 796.342
ББК 75.557
Г984

Гэллуэй У. Тимоти

Г984 Теннис: психология успешной игры / [Пер. с англ. С. Егорова]. — М.: ЗАО «Олимп—Бизнес», 2010. — 208 с.

ISBN 978-5-9693-0164-1

Любая игра состоит из двух элементов — «внешней игры» и «внутренней игры». «Внешнюю игру» ведут с внешним противником, в ходе ее преодолевают внешние препятствия и достигают определенных внешних целей. «Внутренняя игра» происходит в сознании игрока, в ней преодолевают такие препятствия, как неспособность сосредоточиться, нервозность, неуверенность в себе и самоосуждение. У. Тимоти Гэллуэй утверждает: вы не добьетесь ни в какой игре ни совершенства, ни радости, если не обратите должного внимания на неприметные хитрости «внутренней игры», цель которой — раскрытие и реализация потенциала, кроющегося внутри вашего тела. В этой книге он рассказывает о возможностях «внутренней игры» на примере игры в теннис.

Книга адресована теннисистам — профессионалам и любителям, их тренерам, спортивным психологам, а также всем, кто любит спорт и хотел бы овладеть искусством «внутренней игры».

УДК 796.342
ББК 75.557

Охраняется Законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или ее части в любом виде воспрещается без официального разрешения издателя.

© 1974, 1977 by W. Timothy Gallwey
All rights reserved.

© ЗАО «Олимп—Бизнес», перевод
на рус. яз., оформление, 2010
Все права защищены.

ISBN 978-5-9693-0164-1 (рус.)
ISBN 0-679-77831-4 (англ.)

Содержание

К читателю	VII
Об авторе	X
Предисловие: оглянемся назад	XI
Введение.....	XIX
Глава 1. Размышления о внутренних аспектах игры в теннис	1
Обычная тренировка теннисиста.....	4
Игра без мозгов.....	7
Глава 2. Открываем два внутренних «Я»	11
Как обычно складываются отношения между «первым Я» и «вторым Я»	14
Усердие — сомнительная доблесть	15
Глава 3. Успокаиваем «первое Я»	19
Избавимся от суждений.....	25
Естественное обучение и путь к нему	31
Знание обо всем сущем.....	35
А как насчет позитивного мышления?	38
Глава 4. Доверяемся «второму Я»	45
«Второе Я» — кто это и что это?	47
Доверяй себе.....	49
Пусть будет как будет	53
Разговоры со «вторым Я».....	56
Просим результатов	57
Просим о форме	59
Два эксперимента	60
Просьба о качествах.....	64
Глава 5. В поисках метода	67
Откуда растут все технические наставления?	70

Как же все-таки использовать чужие советы по прямому назначению?	74
Удары с отскока	78
Подача	84
Как наблюдать за профессионалом?	89
Глава 6. Меняем привычки	95
Теория наезженной колеи	99
Меняем технику удара — шаг за шагом	101
Традиционный способ обучения	105
Как нужно обучаться на основе «внутренней игры»	107
Берегитесь — «первое Я» может вернуться	109
Не забудьте поблагодарить свое «второе Я»	110
Глава 7. Сосредоточение — фокусируем внимание	111
Следим за мячом	115
Вслушиваемся в звуки мяча	119
Ощущение	121
Теория сосредоточения	124
Здесь и сейчас на теннисном корте	126
Сосредоточение во время матча	131
Игра в зоне влияния «второго Я»	133
Провалы в сосредоточении	137
Глава 8. Игры, в которые играют люди... на теннисном корте	139
Этика состязаний и зарождение игры в совершенство	147
В поисках игры, в которую можно было бы сыграть	149
Глава 9. Значение состязаний	157
Смысл победы	164
Глава 10. «Внутренняя игра» за пределами корта	171
Как достичь внутреннего равновесия	175
Цель «внутренней игры»	184
Взгляд в будущее	185

К читателю

В теннис на нашей планете играют миллионы людей, и я уже более 50 лет занимаюсь этим благородным делом и, казалось бы, знаю все: как играть, как научить, как увлечь и т. д. Вот в этом и кроется мое заблуждение.

В теннис вообще научить играть нельзя! Это не игра, это целая игровая философия, которой нет конца.

Казалось бы, так просто: перебил мяч через сетку, попал в размеры площадки — и победа... Так нет же, на той стороне такой же умник, как ты, с такими же, а может, и большими амбициями, возвращает мяч на твою сторону — и жизнь начинается сначала... И так до бесконечности.

Книга У. Тимоти Гэллуэя как раз о твоём внутреннем «Я». При ее чтении все кажется таким понятным, но все становится таким непостижимым, когда, следуя его советам, ты приступаешь к практическим действиям на корте. Эта бесконечная борьба со своим «Я» обогащает твою жизнь в принятии решений — быстрых, надежных — в микроскопическую единицу времени.

Эта книга — о глубоком проникновении в теннис, о том, что каждый день есть возможность одержать мини победу, вплоть до величайших подвигов в твоей личной жизни.

Полезнейшая книга для теннисистов всех уровней и возрастов, рассказывающая, как можно совершенствоваться от матча к матчу....

Главное, в этой книге Гэллуэй объясняет, как не надо играть с собой, а как надо учиться обыгрывать противника. Это пособие на любой матч — как расставлять приоритеты, как не растратить без пользы талант, как не потерять желание играть в теннис для удовольствия и здоровья.

Прочтя книгу на одном дыхании, я думаю, что буду ее перечитывать многократно.

К читателю

Рекомендую и вам. Во всяком случае, в книге нет вреда и нет ни одной строчки глупости, а это — тоже божий дар автора!

Желаю радостных побед на корте, да поможет вам этот бестселлер.

*Владимир Камельзон,
Главный тренер сборных команд
Федерации тенниса России,
Заслуженный тренер Украины и России*

Посвящается матери и отцу,
которые открыли для меня тайны ИГРЫ,
а также уважаемому Махараджи,
который показал мне, что такое ПОБЕДА.

Что такое настоящая игра?
Это игра, которая веселит сердце,
Это игра, которая доставляет радость,
Это игра, которая принесет победу.

Махараджи

Об авторе

У. Тимоти Гэллуэй родился в 1938 году в Сан-Франциско. После 15 лет изнурительных тренировок, когда он в очередной раз пропустил совсем легкий удар во время Национального юношеского чемпионата в Каламазу, штат Мичиган, Гэллуэй задумался о причинах такого невезения, и этот вопрос обрел для него принципиальное значение. Отчаянный, достойный Дон Кихота поход за истиной и красотой, равно как и отличные оценки в Гарварде, где он был капитаном теннисной команды, не дали ему на этот вопрос никакого ответа. Затем, уже через 10 лет, отказавшись от карьеры в администрации колледжа, он продолжил свои поиски по Европе и Азии. И только когда Гэллуэй наконец отказался от поисков, ответ сам нашел его. Это открытие привело к созданию такой школы, как «теннисная йога» (школа действовала на «Теннисном ранчо Джона Гардинера» и в «Эсаленском спортивном центре» в Калифорнии), к открытию «Института внутренней игры» и к написанию этой книги.

Бестселлер У. Тимоти Гэллуэя «The Inner Game of Tennis», получивший всемирную славу, был опубликован в 1974 году. В нем выдвинуты новые принципы и методика преподавания — как для тренеров, так и для спортсменов. С тех пор их использовали для достижения высших уровней в мире бизнеса, в здравоохранении, в системе образования, равно как и в мире спорта.

В течение последних 20 лет Гэллуэй большую часть времени трудился в таких областях, как образование, тренерская работа и подготовка к предельным нагрузкам, сотрудничал с ведущими корпорациями и некоммерческими организациями. Среди его постоянных клиентов — AT&T, Apple, Coca-Cola, IBM. С мистером Гэллуэем можно связаться через Inner Game Corporation, P.O. Box 875, Agoura Hills, CA 91376.

Предисловие: оглянемся назад

Взять и заново переписать старую книжку «The Inner Game of Tennis»* — эта затея обернулась для меня новым и очень интересным опытом. Редко предоставляется возможность внимательно пересмотреть давно завершённую работу и внести в нее поправки, рожденные добавочными 25 годами жизни. Перелистывая свою книгу, я задавался множеством вопросов:

- Ну и что вообще здесь надо менять?
- А не изменился ли за это время мой взгляд на жизнь?
- А может, изменился читатель?
- Не нужно ли что-то разъяснить, обновить или упростить?

Самое заметное изменение в мире, произошедшее за последнюю четверть века, с тех пор как вышло в свет первое издание моей книги, — это появление огромного круга людей, которые начали осознавать важность внутренней — духовной, интеллектуальной и психической — составляющей спорта. В 1972 году, когда я только-только написал «The Inner Game of Tennis», спортивная психология была еще в загоне, об интеллектуальной стороне своей работы в спортивных кругах предпочитали не рассуждать. Применительно к спорту разговоры о «внутреннем мире» звучали для одних как крамола, а для других — просто как болтовня не по делу.

* The inner game (*англ.*) — букв. «внутренняя игра». Концепция «внутренней игры» отражена в других книгах У. Тимоти Гэллуэя, посвященных гольфу, лыжному спорту и музыке: «The Inner Game of Golf», «Inner Skiing» (в соавторстве с Робертом Кригелем), «The Inner Game of Music» (в соавторстве с Барри Грином). — *Примеч. ред.*

И вот сейчас, когда я пишу это предисловие, в Атланте уже вторую неделю идут «Centennial Olympics» («Олимпийские игры векового юбилея»). В свежем выпуске журнала «Newsweek» помещен «Специальный олимпийский обзор» с подзаголовком «Наука чемпионов» — уже одно это наглядно отражает те изменения, которые претерпели общепринятые взгляды на внутреннюю, интеллектуальную сторону спорта. В статье под названием «Дзен и искусство олимпийского успеха» автор пишет, что «сейчас почти в каждом виде спорта принято обращаться за помощью к психологам, которые помогают спортсменам слить воедино свои физические возможности с внутренними усилиями». Там же говорится, что «спортсменам просто необходимо наладить контакты между собственным телом и собственным разумом, поскольку им приходится координировать буквально миллионы событий, происходящих одновременно в сфере мускульной и нервной деятельности». И далее: «Исследования показывают снижение активности в левом полушарии мозга — в том полушарии, которое отвечает за рациональное мышление. Это снижение свидетельствует, что спортсмен уделяет меньше внимания механическому анализу своих действий и сосредотачивается на том, каковы они в ощущениях».

Возможно, нынешние читатели воспримут главную идею этой книги как суждение широко распространенное и даже очевидное, хотя когда-то, 25 лет тому назад, она выглядела вполне революционной. В некотором смысле мы действительно сильно продвинулись на пути к пониманию и обучения, и действий в условиях предельных нагрузок. Но теперь пришла очередь и для скептических замечаний. Не думаю, что нам когда-нибудь удастся сформулировать полноценную «науку, как стать победителем». То, что происходит у нас внутри, не так уж легко поддается научным исследованиям, и это именно потому, что оно «внутреннее» и, по сути, не может служить объектом для достоверных научных наблюдений. Не помогут здесь спортсмену ни сложные теории, ни объемистая статистика. Основные положения «внутренней игры» очень просты, имеют многове-

ковую историю, однако среди них нет колдовских заклинаний, позволяющих без труда примирить ваш разум с вашим же телом. Для успеха придется совершить немалую внутреннюю работу. Помогут здесь и добросовестные тренировки. Надеюсь, сослужит свою службу и предлагаемая вам книга, однако знание того, как вырваться из наезженной колеи (это и есть главная цель «внутренней игры»), вырастает из индивидуального опыта, а опыт приобретает только тот, у кого есть мужество и решимость за него бороться.

Когда эта книга впервые увидела свет, ее успех превзошел все наши ожидания. Мои издатели предупреждали, что вряд ли книжка по теннису разойдется тиражом более 20 тысяч. Разумеется, мы были удивлены, когда тираж дошел почти до миллиона и книгу взялись переиздавать на разных языках. Осмыслив этот успех, мы поняли то, что читателям стало ясно с самого начала: эта книга вовсе не является пособием по теннису, она — о том, как добиться от себя толку в любой сфере деятельности. Я получил от читателей тысячи писем, и в них по большей части писали о применении методов и правил этой книги ко многим областям, лежащим очень далеко от тенниса. Читатели использовали эти принципы повсюду — от инженерных задач до театрального искусства, хирургии и менеджмента. Особенно хорошо они ложились на любые методики обучения и тренировок.

Сами теннисисты нашли в моей книге полезные советы, как повысить свою квалификацию — и это безотносительно к их исходному уровню подготовки. Вместе с тем многие новички писали, что эта книга помогла им освоить теннис в предельно короткие сроки, избежав обычных в начале этого пути огорчений. Профессионалы сообщали, что благодаря этой книге им стало намного легче переносить то напряжение, которому подвержен любой участник серьезного турнира. Как-то вечером перед матчем «Virginia Slims», прежде чем отправиться на корт, Билли Джин Кинг призналась мне, что моя книга стала для нее чем-то вроде Библии. Отдадим ей должное — эти слова были

сказаны тогда, когда мало кто из профессионалов открыто признался бы перед публикой, что в этой сокровенной сфере своей жизни он тоже нуждается в профессиональной помощи.

А вот среди тренеров, работающих профессионально, идеи, высказанные в этой книге, оказались не так чтобы очень уж популярны. Кто-то считал их слишком простыми, другие увидели в них угрозу для своей устоявшейся тренерской методике. Долгие годы шли споры между теми, кто верил в решающую роль педагогических разработок, и теми, кто полагал, что теннису лучше учиться интуитивно, избегая слишком многочисленных наставлений.

Мне уже тогда было видно: игра в теннис как источник радости оказалась под угрозой, а угрожали ей непрерывно множившиеся кипы инструкций и наставлений. Под их гнетом игроки теряли веру в себя, предавались чрезмерной самокритике — и все это только из-за жесткой манеры, свойственной многим тренерам. Многие покидали этот спорт, так и не дождавшись, когда выпадет шанс самостоятельно попытаться свое счастье, поскольку им с самого начала вбили в голову, что они не способны достаточно быстро усваивать материал, а посему не стоит зря тратить силы. Вместе с тем многие старые тренеры теряли уверенность в себе, глядя, как бурно развивается теннисная культура, а в ответ они пытались самоутвердиться и перед учениками, и перед коллегами, демонстрируя свою компетентность в технических аспектах игры. В общем, обучение теннису стало нудным, безрадостным занятием как для педагогов, так и для учеников, и в результате популярность этого вида спорта начала падать.

Такие взгляды разделяли многие педагоги. Возьмем, к примеру, Шона Брэдли. В середине 1980-х он был первой ракеткой в USC, потом выступал на турнирах ATP и был включен в список 150 лучших теннисистов мира. Вскоре после того как Шон решил заняться тренерской работой, он обратился ко мне с желанием побольше узнать о «внутренней игре». Он шаг за шагом отказывался от того, чему его учили раньше, и всей душой при-

нял главные идеи «внутренней игры». В 1994 году он победил на Открытом чемпионате Профессиональной теннисной ассоциации США и вышел на первую строчку в их классификации. На следующий год ему присвоили звание «Игрок года». Шон говорил, что никогда ему не игралось лучше, чем теперь, и тем не менее он с еще большим энтузиазмом стал относиться к успехам своих учеников. Оказалось, что учиться у своих учеников, причем именно тому, как лучше всего их тренировать, — это наслаждение, ему раньше неведомое. Это открытие было столь грандиозно, что теперь каждый этап его жизни предстал перед ним как шаг на пути самообучения.

И вот пришло время переписать эту книгу. Я попросил Шона о помощи, в частности, по одному вопросу, который когда-то озадачивал и профессионалов, и любителей при чтении первого издания: как же следует относиться к «техническим» аспектам игры и каков самый лучший путь, чтобы передать эти знания игроку? Я никогда не был склонен недооценивать роль «техники» в теннисе, да и в любом другом занятии, но вопрос, каким образом лучше всего передавать технические знания, оказался не так уж и тривиален. По моему собственному опыту я хорошо знал, что чрезмерное усердие в работе над техническими навыками может иной раз воздвигнуть серьезные барьеры на пути к познанию в широком смысле этого слова. Когда передо мной впервые раскрылась методология «внутренней игры», меня просто потрясла та простота, с которой можно осваивать технические навыки, совсем не злоупотребляя «наставлениями, как нужно поставить правильную технику». С тех пор я всегда усердно подчеркивал именно этот момент.

В 1975 году Гарри Ризонер провел первую передачу на национальном телеканале, посвященную методике «внутренней игры». Там был показан наглядный пример: 50-летняя женщина, которая никогда в жизни не играла в теннис, всего лишь за 20 минут освоила вполне приличный уровень, причем за эти 20 минут она не услышала ни одного совета касательно техники игры. Разумеется, поверили этому отнюдь не все. Передача

была воспринята как переворот в нашей области. Конечно же, это совсем не значит, что технические навыки ничего не стоят. Напротив, передавать их необходимо, только нельзя при этом нарушать естественный процесс освоения материала. В главе 5 показано, как можно объединить освоение технических навыков с простенькими приемами «внутренней игры», чтобы наилучшим образом использовать оба пути познания.

И наконец, прочитав первое издание книги «The Inner Game of Tennis», многие задались вопросом: на чем же основывается сам ход моей мысли? О чем идет речь: о применении к спорту восточных философий? О рассуждениях на тему правого-левого полушарий? Придется здесь все вкратце объяснить. Я слишком мало образован как в восточной философии, так и в западной психологии, чтобы заявлять, что моя «внутренняя игра» основывается на той или иной традиции. Когда передо мной раскрылись тайны «внутренней игры», я просто занимался педагогикой, меня интересовали теоретические проблемы моей профессии. Тогда, в 1971 году, я в процессе самообразования сделал годовой перерыв. За этот свободный год я много чего узнал о жизни на теннисном корте, о реальном процессе обучения и тренировок — гораздо больше, чем можно было бы узнать в стенах учебного заведения. Концепция «внутренней игры» выросла в основном из повседневных наблюдений над учебным процессом, в котором пребывали и я, и мои ученики.

Был как-то случай, когда без всякого приглашения и предупреждения заявился один человек и сказал, что специально добирался ко мне аж из Италии. Он сообщил, что за всю свою жизнь проштудировал множество духовных писаний, и теперь ему открылось, что «внутренняя игра в теннис» есть его личный путь к просветлению. Я не успел и слова сказать, как он уже наобещал, если я соглашусь стать его учителем, и корт подметать, и годами выполнять самую унижительную работу. Не сразу мне удалось разобъяснить этому парню, что я не имею никакого представления о так называемом «просветлении», что я дилетант во всем, что не касается собственно тенниса, так

что в духовные учителя ему не гожусь. С того самого часа я постоянно стремлюсь донести до своих читателей, что «внутренняя игра» в моем понимании не имеет ничего общего ни с мистицизмом, ни с эзотерическими упражнениями.

На самом деле я не сомневаюсь, что внутри любого человека кроются такие бездны, какие вряд ли нам удастся когда-либо познать. Для меня это наиважнейшая тема в жизни. Однако я совершенно не понимаю, какое она имеет отношение к обучению игре в теннис. Предложенная вам книга и те методики, которые в ней содержатся, не нацелены на исполнение наших главных предназначений. Отнюдь. Я толкую только о простом способе развития определенных внутренних навыков, которые можно будет использовать для совершенствования вашей «внешней игры», в какой бы сфере вы ни искали приложения вашим силам. Я хотел бы научить вас всего лишь ломке внутренних стереотипов, когда они мешают вам эффективно использовать собственные способности. Говоря о том, как «утихомирить» свое «первое Я», я вовсе не имею в виду, как успокоить левое полушарие мозга, чтобы правое развернулось во всю свою силу. Весь мозг вместе с его и правым, и левым полушариями от рождения является частью «второго Я», и дай только волю злонамеренному «первому Я», так оно извратит работу любого из полушарий. И наконец, я отвергаю предположения некоторых моих читателей, что в своей терминологии я подразумеваю фрейдовы «ид» и «супер-эго».

В моих глазах вся картина выглядит гораздо проще. Я обнаружил, что в процессе обучения и игры в теннис в моем сознании и в сознании моих учеников постоянно длится некая внутренняя дискуссия. Мне стало очевидно, что некоторая часть этих внутренних споров проистекает из чувства страха и неуверенности в себе, создавая для игрока и ученика отнюдь не самую оптимальную психологическую среду. Для удобства одну сторону этого диалога — болтуна и критика с командирскими замашками, этот первый голос — я назвал «первое Я». А вот для того внутреннего «Я», которое скромно колотит ракеткой

по мячику, осталось название «второе Я». Скоро я осознал, что чем меньше «первое Я» ввязывается в дело со своими указаниями и суждениями, тем лучше получаются удары ракеткой по мячу. Чем больше я доверял способностям моего «второго Я», тем лучше мне игралось и тем скромнее вело себя мое «первое Я». В этом ракурсе принципы «внутренней игры» ничуть не изменились и не изменятся, покуда слабое человеческое племя не избавится от гнета страхов, сомнений и не научится прямо, не отвлекаясь, идти к намеченной цели.

С тех пор как я написал эту книгу, прошли многие годы, и раз за разом мой опыт подсказывал все новые свидетельства того, сколь достойны почтения и восторга способности к самообучению, которые демонстрирует наше «второе Я». Вместе с тем я начал спокойнее относиться и к «первому Я», удивляясь порой его настойчивости и изобретательности в попытках любой ценой прорваться в те сферы, где принимают решения. Со временем я увидел, что «второе Я» тоже не так просто и не является всего лишь исполнителем. Это наше «Я» способно на широкую гамму чувств, которые мы привыкли относить на счет, так сказать, «человеческих» аспектов нашей жизни. Эти чувства проступают и в спорте, и в искусстве, и в бизнесе — да практически в любой форме деятельности. «Второе Я» подобно желудю, на первый взгляд маленькому, но несущему в себе скрытую способность вырасти в величественное дерево и, более того, в благоприятных условиях дать начало необъятному лесу. Предлагая вашему вниманию книгу о «внутренней игре», я надеюсь передать вам именно это открытие, именно такой подход к своему природному внутреннему «Я».

Введение

Любая игра состоит из двух элементов — «внешней игры» и «внутренней игры». Внешнюю игру ведут с внешним противником, в ходе ее преодолевают внешние препятствия и достигают определенных внешних целей. Совершенствование внешней игры — тема множества книжек, в которых объясняют, как делать замах, как бить по мячу, как держать руки, ноги и торс, чтобы достичь высших результатов. Однако вот задача — для многих из нас оказывается легче запомнить все эти наставления, чем применить их на практике.

Основная мысль этой книги заключается в том, что вы не добьетесь ни в какой игре ни совершенства, ни радости, если не обратите должного внимания на неприметные хитрости «игры внутренней». «Внутренняя игра» происходит в сознании игрока, в ней преодолевают такие препятствия, как неспособность сосредоточиться, нервозность, неуверенность в себе и самоосуждение. Короче говоря, в ней вам противостоят те наезженные умственные схемы, которые мешают достичь в вашем деле совершенства.

Часто бывает так, что в один день играется просто отлично, а на следующий игра не клеится. Бывает, что во время турнира нас охватывает скованность, и мы раз за разом проводим шаблонные, тривиальные удары, не представляющие для противника никакой опасности. Почему так трудно расстаться с дурным навыком и поменять его на новый, более правильный? Победы во «внутренней игре» не всегда сопровождаются вручением блестящих кубков, но здесь награды более весомы и долговечны, они теперь всегда будут содействовать вашему успеху — как на корте, так и за его пределами.

Во «внутренней игре» учишься выше всех других искусств ценить искусство «расслабленной сосредоточенности», нащу-

пываешь подлинные основы для уверенности в своих силах, начинаешь понимать, что путь к победе лежит вовсе не в чрезмерном напряжении всех отпущенных тебе сил. Во «внутренней игре» стремишься к той раскованности, которая доступна лишь тогда, когда разум спокоен, действует заодно с твоим телом, а тело ищет свои непредсказуемые пути к тому, чтобы снова и снова превосходить собственные возможности. Более того, в нервной турнирной атмосфере игрок, знакомый с правилами «внутренней игры», раскрывает в себе такое стремление к победе, которое способно выпустить на волю всю накопленную энергию и не рухнет даже в случае поражения на корте.

Мы даже и не догадываемся, какие есть на свете простые, естественные и эффективные способы получать любые знания и оттачивать любые навыки. Эти способы напоминают то, как в детстве мы учились ходить и говорить. Когда-то мы их знали, но — увы! — забыли. В этих способах задействованы интуитивные способности разума, в них работают как правое, так и левое полушария головного мозга. Всем этим методикам не надо учиться — мы их давно уже знаем. Все, что требуется от нас, — это забыть, отработать «задом наперед» те дурные привычки, которые мешают реализации наших талантов. Сделаем так, и *пусть дальше все идет своим чередом.*

Цель «внутренней игры» — раскрытие и реализация того потенциала, который кроется внутри человеческого тела. В нашей книге мы расскажем об этих возможностях на примере игры в теннис.

Глава 1

Размышления о внутренних аспектах игры в теннис



Игроков в теннис чаще всего тревожат отнюдь не вопросы о том, как правильно бить по мячу ракеткой. На такие вопросы всегда можно найти исчерпывающие ответы — и у тренеров, и во множестве учебников. Что же касается ограниченности своих физических возможностей, то на это жалуется тоже не так уж много спортсменов. Самая частая жалоба, какую мы, поколение за поколением, слышим от теннисистов: «Дело не в том, что я не знаю, что делать. Дело в том, что я *не делаю того, что знаю*». Вот еще список жалоб, которые непрерывно исходят от профессионалов:

- На тренировке я играю лучше, чем на турнире.
- Я четко знаю, что у меня что-то не так с «ударом справа», только я не знаю, как избавиться от этой неправильной привычки.
- Когда я изо всех сил стараюсь провести удар именно так, как написано в книжке, я обязательно запарываю его. Стоит мне сосредоточиться на том, что нужно делать, я сразу упускаю из виду что-нибудь еще.
- Как только мне доводится выступать против хорошего игрока, я так нервничаю, что не могу сосредоточиться на игре.
- Мой самый страшный враг — это я сам. Именно я не даю себе победить.

Практически в любом виде спорта мы сталкиваемся с этими или аналогичными проблемами, однако не очень понятно, что же с ними делать. Игроков зачастую кормят избитыми афоризмами типа «Теннис — игра психологическая, так что нужно выработать в себе соответствующее отношение» или «Главное, чтобы воля была к победе, — иначе так навсегда и останешься неудачником». Но как выработать это «соответствующее отношение»? И с чем едят эту «волю к победе»? Обычно ответить на эти вопросы никто не удосуживается.

Короче, тут есть о чем поговорить, ведь речь заходит о совершенствовании того умственно-психического процесса, благодаря которому техническое знание о том, как нужно бить по мячу, превращается в правильное и эффективное действие. Тема этой книги как раз и состоит в том, как выработать в себе внутренние навыки, без которых никогда не добиться высоких результатов в игре.

Обычная тренировка теннисиста

Представим себе, что творится в голове честолюбивого ученика, когда он берет урок у столь же честолюбивого молодого тренера. Допустим, ученик — это бизнесмен средних лет, нацеленный на то, чтобы повысить свой авторитет в глазах приятелей по клубу. Тренер стоит у сетки с большой корзиной, полной мячиков. Он не очень-то уверен, что ученик принимает его всерьез и не жалеет о заплаченном за урок гонораре. Поэтому тренер осторожно и взвешенно оценивает каждый удар своего ученика. «Отлично, мистер Вейл, но вы при завершении удара повернули ракетку чуть больше, чем надо... Теперь сместите вес на ту ногу, которая впереди, — как раз в момент, когда готовитесь к удару... Сейчас вы чуть запоздали с возвращением ракетки... Замах должен быть чуть ниже, чем при последнем ударе... Вот так... Теперь уже лучше». Полчаса таких упражнений, и в голове у мистера Вейла булькает густая каша из шести мыслей о том, что от него требуется, и шестнадцати мыслей о том, чего делать нельзя. Прогресс в такой ситуации представляется и трудоемким, и вообще более чем сомнительным. Тем не менее и ученик, и учитель в восторге от этих точных и глубокомысленных замечаний. Начинаящий теннисист не жалеет о потраченных деньгах и с благодарностью принимает совет: «Повторяйте все это самостоятельно — и успех не заставит себя ждать».

Когда я был молодым тренером, я тоже злоупотреблял подобными наставлениями и советами, но однажды, пребывая в расслабленном состоянии, попробовал меньше говорить и боль-

ше наблюдать. К моему огромному изумлению, те ошибки, которые я замечал, но не давал себе труда исправлять, исправлялись как-то сами по себе, причем так, что ученик не замечал ни их появления, ни их исчезновения. Что же происходило? Мне все это показалось любопытным, хотя слегка ранило мое самолюбие. Еще бы! Теперь представлялось не очень понятным, куда пристроить собственную персону, как ей приписать достижения моего ученика. Еще более чувствительный щелчок по самолюбию был получен, когда я осознал, что иной раз мои замечания и наставления только тормозили ученика на его пути к совершенствованию.

Каждый тренер понимает, о чем я сейчас говорю. У каждого бывали ученики такого типа, как, скажем, моя Дороти. Я даю ей советы — тихим голосом, не давя, без всякого раздражения: «А попробуй завершить удар чуть повыше — не на уровне пояса, а на уровне плеч. Удар получится закрученный, и мячик тогда уже не улетит за пределы корта». Я не сомневаюсь, что Дороти постарается выполнить мой совет. Она подожмет губы, сведет брови к переносице, изобразив на лице отчаянную решимость. Мышцы предплечья напрягутся так, что ни о каких свободных движениях уже не будет и речи. Итак, удар — и ракетка замерла всего на несколько сантиметров выше прежнего. Терпеливый опытный тренер в таких случаях скажет: «Ну вот, Дороти, уже лучше. Только расслабься. Не напрягайся». Совет как бы правильный, но Дороти уже не понимает, что значит «расслабиться», когда изо всех сил напрягаешься, чтобы провести правильный удар.

Так почему же Дороти (или, скажем, вы или я) испытывает столь неудобное напряжение, когда выполняет требуемое от нее действие, пусть даже это физически совсем не трудно? Что происходит у нее в голове с того момента, как она услышала мой совет, и до того, как удар завершен? Первый намек на ответ, как озарение, забрезжил в моем сознании, когда наступил момент истины после очередного урока с Дороти: «Что бы ни варилось у нее в голове, этой каши там явно слишком много!

Она так старается правильно вести ракетку, что не способна видеть мячик». В тот самый момент и в том самом месте я дал себе клятву, что в будущем радикально урежу объем словесных наставлений.

Моим следующим учеником в тот день был новичок по имени Пол — этот вообще никогда раньше не держал в руке ракетку. Я решил показать ему, как правильно играют в теннис, используя при этом как можно меньше слов. Пусть у него в голове будет поменьше пустого шума, и посмотрим, как после этого пойдет дело. Итак, я объяснил Полу, что собираюсь испытать на нем новый педагогический подход. Первым делом я полностью исключил обычную лекцию для начинающих — о том, как правильно держать ракетку, как проводить удар, как работать ногами при обычном ударе справа (форхенде). Вместо этого я сам выполнил десяток таких ударов, попросив его, чтобы он всего лишь внимательно следил за моими движениями, *не думая о том, что я делаю*, а просто стараясь ухватить *зрительный образ* тех движений, которые я совершаю правой рукой. Далее я попросил, чтобы он несколько раз прокрутил этот образ в своем воображении, после чего дал бы свободу своему телу и позволил ему просто обезьянничать. Итак, я провел десять ударов. Пол напряг воображение и представил себе, что он делает то же самое. Затем, когда я вложил ракетку ему в руку и замкнул его пальцы в правильном захвате, он проговорил: «Я заметил, что вашим первым движением были два шага ногами». Я ответил неопределенной ухмылкой и напомнил, что его тело должно как можно свободнее подражать моим движениям. Он подбросил мячик, сделал идеальный замах, провел ракетку вперед и с естественной грацией закончил удар, держа ракетку на уровне плеча. Для первой в жизни попытки это было просто блестяще! Однако стоп! Его ноги! Они не сдвинулись ни на миллиметр с идеальной стартовой позиции, которую он принял перед замахом. Будто их прибили к корту гвоздями! Я указал на это, а Пол ответил: «Ну да, я просто о них совсем забыл!» Единственный элемент из всего движения, который Пол созна-

тельно постарался запомнить, — именно его-то он и позабыл! Все остальное воспринялось, переварилось и улеглось в его голове без единого слова, без команд и наставлений.

Вот тут я начал понимать то, что должны знать все приличные тренеры и хорошие ученики: образы всегда лучше слов, показ лучше, чем рассказ, слишком много советов еще хуже, чем их полное отсутствие, а чрезмерное усердие зачастую приводит к отрицательным результатам. Неясным оставался один вопрос: а при чем здесь усердие? И что значит *чрезмерное усердие*?

Игра без мозгов

Подумайте, что делается в голове у игрока, про которого говорят, что он сейчас «в ударе». Разве он думает о том, как каждый раз бить по мячу? Да и думает ли он вообще? Вспомним, как обычно описывают такую игру: «Да он просто с ума сошел!», «Он не ведает, что творит!», «Парень без тормозов!», «Он на автопилоте!» Все эти оценки объединяет констатация того факта, что спортсмен играет, не включая в работу какую-то область своего сознания. Подобные ремарки можно услышать применительно почти ко всем видам спорта, а лучшие из спортсменов и сами понимают, что в спорте, если думать о том, что делаешь, на лад дело, скорее всего, не пойдет.

Разумеется, играть бессознательно — не значит играть, вообще не пользуясь собственным сознанием. Такое поведение было бы весьма затруднительным! Когда настоящий мастер играет «в бессознательном состоянии», он прекрасно видит и мяч, и корт, и, при необходимости, своего противника. Просто в голове у него не крутятся команды, советы, размышления о том, как бить по мячу, как исправлять допущенные ошибки и повторять успешные действия. Он в сознании, но не рассуждает. *Не усердствует*. Пребывая в подобном состоянии, спортсмен знает, куда следует послать мяч, но ему совсем не нужно «стараться», чтобы он туда полетел. Оно происходит само со-

бой и зачастую точнее, чем даже рассчитываешь. Спортсмен как бы погружен в поток действий. Этот поток вроде и требует от спортсмена его энергии, но воздаёт сторицей — и в силе, и в точности. Это состояние вдохновения обычно заканчивается именно в тот момент, когда начинаешь о нем думать и пытаешься сознательно его удержать. Только попробуй управлять этим потоком, и поток сразу выбросит тебя из своего лона.

Эту теорию очень легко проверить — если вы, конечно, решитесь на такое поведение, которое не назовешь слишком уж благородным. В следующий раз, когда вы почувствуете, что на вашего партнера по игре вдруг снизошло описанное выше вдохновение, попробуйте, проходя мимо него в перерыве между сетами, как бы между делом спросить: «Слушай, Джо, что с тобой случилось? Ты сегодня просто классно играешь!» Если ваш противник заглочит наживку — а это будет почти наверняка — и начнет думать, как он сегодня машет ракеткой, начнет формулировать ответ, как он сегодня бьет по мячу, как держит ракетку, — значит, конец! Вдохновение должно улечься без следа. И ритм, и пластичность исчезнут в тот же момент, когда он попытается хотя бы внутри себя их объяснить.

Но можно ли сознательным усилием ввести себя в состояние «бессознательной игры»? Как можно быть «осознанно бессознательным»? Такое состояние достижимо, хотя нас и смущает явная неувязочка в терминах. Может быть, вместо «бессознательный» лучше было бы сказать, что в таком состоянии разум игрока настолько сосредоточен, настолько сконцентрирован, что *предпочитает покое*. Он существует сам по себе, в то время как тело работает тоже само по себе, и бессознательные или автоматические реакции отрабатываются без вмешательства мыслительного аппарата. В полностью сосредоточенном разуме не остается места для размышлений о том, насколько правильно тело выполняет свою задачу, а уж тем более о том, как эти задачи следовало бы выполнять. Когда спортсмен входит в такое состояние, мало что может помешать его стремлению самовыражаться, познавать и получать радость.

Цель «внутренней игры» в том и состоит, чтобы получить возможность по своей инициативе достигать описанного состояния. Для этого, конечно, необходима наработка определенных внутренних навыков, но сразу считаю нужным отметить, что если, занимаясь теннисом, вы попутно будете учиться сосредоточению и вере в собственные силы, то в результате вы освоите нечто несравненно более важное, чем просто умение бить со всей дури ракеткой по мячу. Правильно поставленный удар дает преимущество только на теннисном корте, а вот навык сосредоточения без видимых усилий — это искусство будет для вас бесценным независимо от того, в какой сфере вы пожелаете его применить.

Глава 2

Открываем два внутренних «Я»



И так, я уже кое-что понимал в искусстве «расслабленной сосредоточенности», когда в ходе тренировки у меня снова хватило ума пристально взглянуть в то, что происходит прямо на моих глазах. И вот тут меня настигло главное озарение. Попробуйте представить себе, о чем может сам с собой говорить игрок на корте. Разговор бывает примерно такой: «Ну что, Том! Видишь мячик? Смотри не пропусти!»

А теперь подумаем, что же происходит в этот момент в голове у игрока. Кто с кем и о чем ведет этот разговор? Большая часть игроков на корте не прерывает эту болтовню ни на минуту. «Не тянись за мячом!», «Выше ракетку!», «Не упускай мяч из виду!», «Согни колени!» — бесконечный поток команд. Бывает так, будто в твоей голове проигрывается магнитофонная запись последнего урока. А после каждого удара в голове пролетает мысль, которую можно было бы выразить так: «Ну и козел! Твоя бабка сыграла бы лучше». И вот однажды я задал себе этот важный вопрос: так кто же и с кем там разговаривает? Кто тут ругается и кто получает взбучку? Большинство людей без колебаний ответят: «Да просто я сам с собой разговариваю». Да, но только кто этот «сам» и с каким таким «собой»?

Разумеется, эти «сам 1» и «сам 2» — два разных персонажа, иначе вообще нельзя было бы рассматривать этот процесс как «разговор». Следовательно, мы можем сказать, что внутри каждого игрока уживаются два разных «Я». Судя по всему, одно «Я» раздает команды, а второе выполняет всю работу. Когда дело сделано, снова вылезает первое «Я» и дает оценку. Итак, введем для ясности два определения. Пусть тот, кто командует, будет называться «первым Я», а тот, кто работает, — «вторым Я».

Итак, мы готовы сформулировать первый главный постулат «внутренней игры». Наша способность перевести мертвые знания и навыки в живое, эффективное действие определяется первым делом теми отношениями, которые сложились между нашими внутренними сущностями под названием «первое Я» и «второе Я». Или, другими словами, путь к хорошей игре

в теннис — да, вообще говоря, к любой хорошей работе — лежит через совершенствование отношений между сознательным, диктующим свою волю «первым Я» и нашими природными способностями, воплощенными в образе «второго Я».

Как обычно складываются отношения между «первым Я» и «вторым Я»

Представим на минутку, что командир «первое Я» и исполнитель «второе Я» — не две грани одной личности, а просто два разных персонажа. И что же можно сказать о сложившихся между ними отношениях, после того как мы подслушали такой разговор на корте, когда игрок оттачивает удар по мячу? Игрок приказывает себе: «Ну, будешь ты, черт побери, следить за запястьем?» Потом через сетку летит мячик за мячиком, а «первое Я» постоянно напоминает игроющему «второму Я»: «Держи запястье! Держи запястье! Держи запястье!» Еще не надоело? А подумайте, что при этом должно чувствовать «второе Я». Складывается впечатление, будто «первое Я» держит своего собеседника за идиота, который вдобавок тугоух и имеет девичью память. На самом-то деле «второе Я», включающее в себя и нервную систему, и наше бессознательное, все прекрасно слышит, никогда ничего не забывает, и нет у нас никакого права обвинять его в идиотизме. Стоит ему хотя бы один раз правильно ударить по мячу, и оно навсегда запомнит, какие мускулы и как нужно для этого напрягать. Такова природа.

Теперь посмотрим, что происходит при ударе. Если следить за лицом игрока, мы увидим, как у него играют желваки на скулах, как стягиваются губы в отчаянной попытке сосредоточиться. Однако для хорошего удара нам ведь совсем не требуется напрягать мышцы на лице. Да и для концентрации внимания это совсем не нужно. Так кто же строит эти гримасы? Разумеется, «первое Я». Но почему? Ведь вроде бы оно у нас командир,

а не исполнитель. Правда, кажется, что «первое Я» не очень-то доверяет своему подчиненному и все время порывается сделать всю работу самостоятельно, отогнав подальше глуповатое «второе Я». Итак, формулируем суть нашей проблемы: «первое Я» *не доверяет* «второму Я», невзирая на то что именно в нем сосредоточены все способности, которые вы наработали на данный момент, что именно оно, а вовсе не «первое Я» умеет управляться с вашими мускулами.

Вернемся к нашему игроку. Его мускулы напряглись в отчаянном усилии, мяч встречается с ракеткой, и тут что-то хрустнуло в запястье, и мяч летит в ограду корта. «Вот черт! Так никогда и не научишься бить по мячу!» — причитает «первое Я», хотя виновато именно оно, потому что слишком много рассуждало, слишком сильно напрягалось, пока не спровоцировало в теле какой-то мускульный конфликт. Короче, виновато, конечно, «первое Я», но оно упорно «переводит стрелки» на «второе Я», а повторяя эти липовые обвинения, еще больше подрывает собственное доверие ко «второму Я». В результате удар становится все хуже и хуже, а игрок оказывается на пороге отчаяния.

Усердие — сомнительная доблесть

Всех нас с детства задолбали нотациями, что если мы не будем стараться изо всех сил, то ничего путного из нас никогда не выйдет. И что мы думаем теперь, когда видим, как кто-нибудь от усердия прямо из кожи вон лезет? Может, лучше не надрываться? Итак, вооружимся свеженькой концепцией о двух наших внутренних «Я» и посмотрим, как можно было бы разрешить этот кажущийся парадокс. Для наглядности предлагаю следующую иллюстрацию.

Как-то сию я и размышляю на эту самую тему, и тут приходит на тренировку одна симпатичная и жизнерадостная да-

мочка. Приходит и начинает жаловаться, что разочаровалась в собственных способностях, так что готова совсем распрощаться с теннисом. У нее, мол, полностью отсутствует координация движений. «Я хотела подучиться до такого уровня, чтобы муж сам просил меня сыграть с ним пару и чтобы такие игры не были для него обременительным супружеским долгом». Я спросил ее, в чем, собственно, проблема, и она ответила: «Самое главное, я так и не научилась правильно попадать ракеткой по мячу — почти всегда мяч попадает в обод ракетки».

«Давайте посмотрим», — сказал я и подобрал свою корзинку с мячами. Я подал ей десять мячей на уровне пояса так, чтобы ей не приходилось даже тянуться, и с удивлением увидел, что восемь из десяти почему-то угодили либо прямо по ободу, либо частично по струнам, а частично все равно по ободу. При этом было видно, что дама недурно владеет ракеткой. Я был озадачен — похоже, проблема была сформулирована вполне адекватно. Я поинтересовался, все ли у нее нормально со зрением, но она сказала, что зрение у нее безупречное.

Тогда я предложил Джоан несколько экспериментов. Во-первых, попросил ее постараться изо всех сил, чтобы мяч приходил точно в центр ракетки. Почему-то я был заранее уверен, что результаты будут еще хуже, что должно было бы подтвердить мои мысли насчет концепции «чрезмерного усердия». Однако не всегда новые теории сразу же получают убедительное подтверждение. Кроме того, представьте себе, какой нужен талантище, чтобы все время уверенно попадать по мячу этим узеньким ободом ракетки. Так что на этот раз в обод попало только шесть мячей из десяти. Тогда я схитрил и попросил ее преднамеренно бить по мячу именно ободом. Теперь в обод попало всего четыре мяча, а с шестью был проведен вполне приличный удар. Ученица была несколько удивлена, но и здесь не упустила шанс щелкнуть по носу свое «второе Я». Я своими ушами слышал, как она сказала: «Ну вот, за что ни возьмусь, все у меня получается наоборот». На самом-то деле теперь она

подошла очень близко к одной очень важной истине. Нам стало ясно, что ее старания почему-то не вели к положительным результатам.

Теперь, прежде чем высказать на нее следующий десяток мячей, я попросил Джоан: «На этот раз попробуй сосредоточить внимание не на мяче, а на его швах. Даже и не старайся по нему попасть. В общем, можешь даже и не целить по нему ракеткой. Пусть ракетка движется как ей охота и бьет по мячу тем местом, какое ей нравится, ну а мы посмотрим, что из этого выйдет». Теперь Джоан выглядела намного спокойнее и в следующей серии девять раз попала по мячу самой серединкой ракетки. Обода коснулся только последний мяч. Я спросил ее, успела ли она заметить, что происходило в ее сознании во время этого последнего удара. «Конечно, — ответила Джоан с веселыми нотками в голосе. — Мне пришло в голову, что я все-таки могу играть в теннис». И она была права.

Джоан начала чувствовать разницу между «усердием», то есть напором «первого Я», и подлинным усилием, которое прилагает «второе Я» для того чтобы выполнить необходимую работу. Во время последней серии подач «первое Я» отвлеклось от игры и было полностью занято разглядыванием швов на мячах. В результате никто не мешал «второму Я» спокойно делать свою работу, так что оно выступило во всей своей красе. Даже «первое Я» было вынуждено признать достижения «второго Я», то есть в голове у Джоан оба «Я» сделали первые шаги к сотрудничеству.

Для того чтобы при игре в теннис свести вместе оба своих «Я», необходимо освоить несколько навыков, связанных с «внутренней работой»:

- научиться рисовать по возможности ясную картину того, что тебе надо;
- научиться доверять своему «второму Я», дать ему свободу, позволить спокойно делать свое дело и самостоятельно учиться на успехах и неудачах;

- научиться «взгляду без осуждения», то есть такому взгляду, когда просто фиксируешь происходящее, не заостряя внимание на том, хорошо это или плохо.

Именно таким образом мы можем преодолеть «чрезмерное усердие». Впрочем, все перечисленные выше навыки лишь вторичны. Они подчинены главному искусству, без которого вам не достичь ничего стоящего. Это искусство «расслабленной сосредоточенности».

Далее мы расскажем, как можно овладеть этим главным искусством, и покажем все это на примерах, взятых из игры в теннис.

Глава 3

Успокаиваем «первое Я»



Итак, мы пришли к ключевому выводу: во всем виновата «мыслительная» деятельность «первого Я», сознание нашего «эго» — именно оно мешает реализации природных способностей нашего «второго Я». Гармония между двумя «Я» может установиться, если первое из них затихнет и сосредоточится. Только в этом состоянии можно претендовать на высокие достижения.

Когда на теннисиста нисходит вдохновение, он уже не думает о том, как, когда и даже где ударить по мячу. Он *не старается* ударить по мячу, а после проведенного удара не размышляет, хорошо или плохо у него это получилось. Похоже, мяч попадает под ракетку в результате некоего процесса, который не подразумевает каких-либо размышлений. Безусловно, игрок видит, слышит и чувствует мяч, он даже оценивает тактические аспекты игры, но складывается ощущение, что игрок все это *знает*, не задумываясь, что от него требуется.

Послушаем, как знаменитый дзен-мастер Д. Т. Судзуки описывает воздействие разума на стрельбу из лука. Этот текст взят из его предисловия к классическому трактату «Дзен и искусство стрельбы из лука»:

Стоит только предаться размышлениям, обдумыванию, построению каких-либо концепций, как тут же улечивается изначальная неосознанность и в дело вступает мысль... Стрела уже выпущена, но она не летит прямо к цели, да и цель уже не стоит на месте. Всему мешают наши расчеты, которые на самом деле оказываются ошибочны...

Человек — это мыслящий тростник, однако свои величайшие дела он совершил, когда не отвлекался на расчеты и осмысление. Будьте как дети — вот к чему нужно стремиться...

Возможно, именно поэтому люди говорят, что высочайшая поэзия рождается в тишине. Высочайшие шедевры музыки и прочих искусств вырастают из безмолвных глубин подсознания, а самые искренние выражения любви текут из источников,

которые скрыты далеко за оградой из слов и мыслей. Примерно то же можно сказать и о высочайших достижениях в мире спорта — они свершаются лишь тогда, когда разум спокоен, как зеркальная поверхность озера.

Психолог-гуманист доктор Абрахам Маслоу назвал такие моменты «высшими переживаниями». Стараясь найти общие черты, объединяющие людей, которые способны на такие переживания, он строит цепочку из следующих описательных фраз:

- «он чувствует свою целостность» (то есть два его «Я» сливаются воедино);
- «чувствует себя неотделимым от своих переживаний»;
- «он избавляется от чувства собственного „Я“» (его разум затихает);
- «чувствует себя на вершине своих способностей»;
- «весь отдается действию»;
- «отдается потоку»;
- «не прилагает усилий»;
- «освобождается от уз, запретов, заторможенности, страхов, сомнений, посторонней власти, осторожности, колебаний, самокритики — вообще от всяких тормозов»;
- «верх берет творческая воля»;
- «пребывает именно здесь и именно сейчас»;
- «уклоняется от борьбы, соперничества, нужды, желаний... просто существует».

Вспомните высшие моменты вашей собственной жизни, ваши «высшие переживания» — скорее всего, в памяти всплывет нечто вроде перечисленного выше. Кроме того, вы, наверное, будете вспоминать эти моменты как минуты высшего счастья, истинного экстаза. В подобных ситуациях разум не выступает как отдельная сущность, указывающая вам, что нужно делать,

и придирающаяся к тому, как вы это делаете. Разум стихает, вы «сливаетесь с ним воедино», и ваши поступки становятся свободными, как текущая река.

Когда это происходит на теннисном корте, мы оказываемся сосредоточены на деле, не совершая каких-либо специальных усилий ради какой-то там концентрации. Мы чувствуем в себе свободную, непринужденную волю и полную готовность к действию. Мы ощущаем внутреннюю уверенность, что способны сделать все, что от нас требуется, и при этом нам не нужно «упираться изо всех сил». Мы просто *знаем*, что действия придут сами собой, мы не думаем о признании, похвалах — мы чуем ветер удачи, мы знаем, что на нас снизошла «благодать». Как сказал Судзуки, мы становимся «подобны детям».

Мне на ум приходит образ гармонично скоординированных движений кошки, подкрадывающейся к птице. Каждую секунду она в полной боевой готовности, но это не требует от нее никаких усилий. Вот она группируется, и ее расслабленные мышцы готовы к моментальному напряжению, когда придет время прыжка. Кошка не думает, когда ей прыгнуть, не думает о том, как отталкиваться задними лапами, чтобы за один прыжок покрыть необходимое расстояние. Ее сознание спокойно и полностью сосредоточено на жертве. В ее сознании не мелькнет ни одной мысли о возможности или о последствиях промаха. Кошка видит только одну эту птицу. Неожиданно птица взлетает, и в тот же момент кошка делает прыжок. Идеально рассчитав упреждение, кошка перехватывает свою пищу уже в полете — в полуметре над землей. Действие совершено бездумно и безупречно, и после него никаких поздравлений, только одна награда, естественная в таких делах, — просто пойманная на обед птица.

Бывают такие, хоть и редкие, моменты, когда теннисист достигает бездумной непосредственности леопарда. Как правило, такие моменты происходят, когда игроки перебрасываются мячом у самой сетки. На коротком расстоянии обмен ударами происходит с такой частотой, что уж тут-то требуются действия

более быстрые, чем мысль. Это великолепные моменты, и игроки зачастую сами не понимают, как им удается отбить мячи, о которых и подумать-то страшно. Они двигаются быстрее, чем сами могли бы от себя ожидать, у них нет времени на размышления. Безупречные удары получаются сами собой. Они видят, что их удары следуют один за другим самопроизвольно, и зачастую склонны приписывать их простой удаче. Однако если такие ситуации складываются раз за разом, игрок начинает верить в себя и обретает глубокое чувство непоколебимости.

Короче говоря, «собрание своего сознания воедино» подразумевает замедление разума. Утихомирить свой разум — это значит *поменьше думать, рассчитывать, судить, беспокоиться, бояться, надеяться, пытаться, сожалеть, властвовать, нервничать и расстраиваться*. Ум спокоен, когда он весь целиком присутствует здесь и сейчас в совершенном единении с предстоящим действием и с тем, кто его совершит. А цель «внутренней игры» — сделать так, чтобы подобные моменты случались чаще и продолжались дольше. Она шаг за шагом успокаивает разум и, таким образом, непрерывно расширяет нашу способность узнавать новое и реализовывать узнанное.

На этом этапе должен возникнуть естественный вопрос: как же утихомирить «первое Я» прямо на теннисном корте? Предлагаю читателю эксперимент: отложите на минутку эту книгу и просто попробуйте остановить собственное мышление. Посмотрим, как долго вы будете пребывать без мыслей. Одну минуту? Десять секунд? Да почти наверняка полностью остановить свои мысли вам покажется очень трудно или просто невозможно. Одна мысль цепляется за другую, другая — за третью и т. д.

Для большинства из нас усмирение своего разума — процесс постепенный, предполагающий освоение нескольких психических навыков. Все эти навыки являются на самом деле искусством избавления от дурных умственных привычек, которых мы набрались с тех пор, как вышли из детства.

Первый навык, который нужно освоить, — это умение избавляться от человеческой склонности оценивать себя и свои

действия через категории «плохое/хорошее». *Избавиться от процесса суждения — это главный ключ к царству «внутренней игры».* Смысл этого требования станет вам более понятен, когда вы прочтете эту главу до конца. Отучившись судить, мы обретаем способность к непосредственным, но при этом целенаправленным действиям.

Избавимся от суждений

Чтобы увидеть, как происходит процесс суждения, достаточно побывать на любой игре или тренировке. Посмотрите пристально на лицо игрока, и вы увидите, как на нем отражаются суждения, проскальзывающие в его сознании. После каждого «плохого» удара он хмыкает, а если пройдет удар, который сам сочтет особенно «хорошим», вы увидите на его лице выражение самодовольства. Зачастую эти оценки формулируются и в словах — сам словарь бывает очень разным и зависит от темперамента игрока и пристрастности его самооценки. Иногда эти суждения не столько выражаются в словах, сколько проглядывают в тоне высказывания. Утверждение «Опять ошибка!» может быть исполнено желчи в собственный адрес, а может являться простой констатацией факта — все зависит от интонации. Команды «Смотри за мячом!» или «Шевели ногами!» могут прозвучать как дружеская поддержка собственному телу, а могут оказаться и унижительной оценкой предыдущих действий.

Чтобы яснее понять, что же мы имеем в виду под «суждением», представьте себе матч, где мистер А играет с мистером В, а мистер С выступает в роли судьи. Мистер А на подаче, а мистер В принимает. Идет тай-брейк. Мяч улетает за границы площадки, и мистер С объявляет: «Аут!» Мистер А хмурится, отпускает в собственный адрес язвительный комментарий и называет свою подачу «ужасной». Глядя на эту же подачу, мистер В чувствует удовлетворение и улыбается. Судья же не хмурится и не улыбается. Он просто констатирует факт именно так, как его увидел.

И вот здесь я хотел бы подчеркнуть, что ни оценка «хороший», ни оценка «плохой», присвоенные этому событию игроками, не являются свойствами самой по себе подачи. Скорее, это оценки, *навешенные* на событие игроками в соответствии с их индивидуальными интересами. Мистер А, по сути, говорит: «Мне не нравится такой расклад», а мистер В говорит: «А мне нравится!» Только судья не выносит суждения, хорошо это событие или плохо. Он просто видит, куда полетел мяч, и констатирует факт. (Отметим попутно забавную игру слов: в спорте, в отличие от реальной жизни, судья нужен вовсе не для того, чтобы судить, а чтобы, в отличие от всех остальных, *воздерживаться от суждений*.) Если эта ситуация повторится еще несколько раз, мистер А совсем огорчится, мистер В будет все так же радоваться, а судья, возвышающийся над всей этой сценой, будет все так же хладнокровно констатировать факты.

Под «суждением» я имею в виду ситуацию, когда тому или иному событию приписывается положительное или отрицательное значение. По сути, вы говорите, что одни события вашего жизненного процесса вы считаете хорошими и они вам нравятся, а другие события вашей жизни вы признаете плохими и они вам не нравятся. Вам не нравится наблюдать, как посланный вами мяч попадает в сетку, но когда в результате вашей подачи противник сбивается с ног и совершает неправильные действия, — эта ситуация вам очень даже по душе. Итак, суждение — это наша личная реакция, отзыв нашего «эго» на картины, звуки, чувства и мысли, проплывающие перед нами в рамках нашего личного жизненного опыта.

Ну и какое это имеет отношение к теннису? Процесс мышления начинается с изначального акта суждения. Первым делом разум игрока оценивает его подачу и объявляет ее либо плохой, либо хорошей. Если подача охарактеризована как плохая, разум начинает выискивать, что же в ней неправильно. После этого он диктует, как исправить совершенную ошибку. Затем начинается *усердная работа*, а при ее выполнении разум сам себе дает указания. В завершение он снова оценивает достиг-

нудое. Разумеется, при таком раскладе разум никоим образом нельзя считать «спокойным», а тело в ответ на его руководство постоянно напрягается в усердной работе. Если проведенный удар получает высокую оценку, «первое Я» желает разобраться, как же ему удалось достичь такого хорошего результата. Затем оно пытается заставить тело в точности воспроизвести недавние движения, понуждает к самоотверженным усилиям и т. д. В обоих случаях процесс заканчивается еще одной оценкой — таким образом, процесс мышления и самооценки может продолжаться вечно... И вот результат — мускулы у игрока напрягаются именно в те минуты, когда они должны быть расслаблены, движения становятся неуклюжими, теряют необходимую эластичность, выполненные действия все чаще и чаще удастаиваются отрицательного отзыва.

Итак, «первое Я» поставило целую серию оценок, и теперь оно готово приступить к обобщениям. Вместо того чтобы оценить отдельно взятое событие как еще один неудачный удар слева (бэкхенд), оно начинает гундосить: «Ты совершенно не умеешь бить слева». Вместо того чтобы мягко сказать: «Не нервничай», оно обобщает: «В этом клубе все смотрят на тебя как на клоуна». Вот еще характерные обобщения нашего «первого Я»: «У меня сегодня весь день непруха!», «Мне не попасть даже по медленному мячу», «Да я просто тупица» и т. д.

Любопытно посмотреть, куда еще заведет себя наш оценивающий разум. Все начинается с жалоб: «Довольно-таки неудачная подача». Затем следует первый вывод: «Что-то я сегодня подаю неважнецки». Еще несколько «неудачных» подач, и суждение обретает большую категоричность: «У меня ужасная подача». Затем последует: «Да я и вообще-то плохой игрок». А завершается все приговором: «От меня хорошего не жди!» Сначала наш разум оценивает собственно событие, затем объединяет события в группу, выносит обобщенное суждение и, наконец, приходит к самооценке.

В результате мы наблюдаем, как подобная самооценка перерастает в самоисполняющееся пророчество. Иначе говоря,

все это можно представить как диалог между «первым Я» и «вторым Я», и когда такие декларации повторяются достаточно часто, «второе Я» оказывается насильно загнано в сеть самообвинений и дурных предчувствий. И вот тут «второе Я» начинает непроизвольно «вживаться» в то, чего от него ожидают. Если часто твердить себе, что ты плохо подаешь, начинается что-то вроде самогипноза. «Второму Я» как бы силой навязывают определенную роль — роль плохого игрока, и оно смиряется, влезает в эту роль по самые уши, подавляя в себе свои истинные способности. Осуждающий разум формирует самооценку, основанную на одних только негативных суждениях, и в результате такой ролевой игры истинные способности «второго Я» будут прятаться все глубже и глубже. Вы становитесь тем, что привыкли о себе думать, и так будет продолжаться до тех пор, пока не рухнет это гипнотическое проклятие.

Итак, при ударах слева у вас мяч за мячом летит в сетку, и вы говорите себе, что у вас что-то не ладится с этим ударом или у вас сегодня вообще что-то не клеится. Затем вы идете к тренеру, чтобы выправить этот изъян, — точно так же, как захворавший человек отправляется к доктору. Вы полагаете, что профессионал продиагностирует ваши неувязки и предложит средство для их исправления. Знакомо, не правда ли? Вот в китайской традиционной медицине пациенты ходят к врачам, когда они здоровы, и врач нужен им, чтобы дальше поддерживать это состояние. А ведь можно было бы, причем с гораздо меньшими унижениями, обратиться к тренеру пусть и с тем же самым «ударом слева», но не имея при себе уже готового самоосуждения.

Когда я предлагаю отказаться от суждений о собственной игре, разум, склонный к осуждению, сразу начинает роптать: «Но ведь если мне и в самом деле ни за что в жизни не удастся правильно попасть ракеткой по мячу, неужели я буду врать сам себе и твердить, что я прекрасный игрок?» Давайте здесь разберемся: отказ от суждений вовсе не означает слепоту в отношении собственных ошибок. Достаточно будет видеть вещи

такими, какие они есть, и не добавлять при этом лишних слов. Нерассуждающее знание может признать тот факт, что в ходе игры половиной ваших подач вы загнали мяч в сетку. Такой факт не проигнорируешь. Но можно с осторожностью определить ваши подачи в ходе этой игры как «довольно-таки странные» и поискать ответа на вопрос, в чем их причина. Суждение начинается с того момента, когда подачу называют «плохой», когда дух суждения вмешивается в игру, порождая реакцию в виде досады, озлобленности и разочарования. Если бы процесс суждения можно было остановить сразу после того как мы назвали событие «плохим», если бы мы не раскручивали дальнейшую истерию нашего «Я», тогда ущерб остался бы минимальным. Однако бирки со словами осуждения обычно прилипают намертво и сразу ведут к эмоциональной реакции, скованности, чрезмерному усердию, самоосуждению и т. д. Этот процесс можно хотя бы замедлить, если, определяя проходящие перед нами события, пользоваться лишь описательными, но ни в коем случае не оценивающими терминами.

Если ко мне приходит игрок, одержимый страстью к суждениям, я постараюсь не брать на веру ни одного слова из его сказок о «плохом» ударе слева или о «плохом» игроке, который так «плохо» бьет по мячу. Если после его ударов мячи летят в аут, я готов это подтвердить и даже показать причину, почему так происходит. Но это не дает никакого права объявлять его бэкхенд «плохим» ударом, а его самого — «плохим» игроком. Стоит мне произнести эти слова, как я сразу спровоцирую напряженность в процессе обучения — точно такую же напряженность, которую спровоцировал он сам, когда пытался самостоятельно исправлять свои ошибки. Суждения ведут к напряженности — она вредит той естественной эластичности, которая необходима для точных и быстрых движений. Удар проходит гладко, когда тело расслаблено, а расслабленности можно достичь только тогда, когда вы принимаете свои удары такими, какие они есть, пусть даже они и выглядят несколько странно.

Прочтите изложенную ниже простенькую аллегорию и вслушайтесь, не зарождается ли у вас хотя бы смутное представление о другом пути, который мог бы стать заменой коварному процессу суждения. Когда мы сажаем в землю семя розы, мы видим, сколь оно мало, но мы не пеняем ему за то, что у него нет ни корней, ни стебля. Мы относимся к нему именно так, как нужно относиться к зернышку, поливаем, ухаживаем и не делаем ничего лишнего. Когда из него пробивается первый листочек, мы не насмехаемся над ним за его явную незрелость и недоразвитость. Когда появляются первые бутоны, мы не ругаем их за то, что они еще не раскрыты. Мы с изумлением смотрим на развертывающийся перед нами процесс и на каждом этапе развития предоставляем растению тот уход, в каком оно нуждается. Роза остается розой от того момента, когда она еще зернышко, и до самой ее смерти. Все время меж этих двух границ в ней сохраняется весь ее потенциал. Каждую секунду она пребывает в процессе изменений, при этом в каждом своем состоянии она является именно тем, чем и должна быть.

И ведь точно так же на совершаемые нами ошибки можно смотреть как на очень важные элементы в процессе нашего развития. В ходе развития качество нашей игры в теннис заметно обогащается именно благодаря нашим ошибкам. Даже споткнувшись на корте, мы этим самым делаем очередной шаг на пути к совершенству. Все эти события отнюдь не являются «плохими», но они будут бесконечно путаться под ногами, покуда мы продолжаем называть их «плохими» и идентифицировать с ними самих себя. Хороший садовник прекрасно знает, когда почве требуется кислота, а когда в ней не хватает щелочи, — точно так же опытный тренер должен лучше вас знать, чего именно не хватает в вашей игре. Первым делом, как правило, ему придется разбираться с разрушительными, зловредными взглядами, которые угнездились в самой гуще вашей жизни — в вашем отношении к процессу внутреннего развития. Как только тренер вместе с учеником начинает видеть и воспринимать удары

такими, какие они есть в данный момент, они вместе начинают содействовать этому процессу развития.

Итак, *первый шаг* — это попытка увидеть ваши удары такими, какие они есть. Научитесь воспринимать их ясно и открыто. Вы достигнете этого только тогда, когда *избавитесь от личных суждений*. Как только вы сможете ясно видеть ваши удары, сможете воспринимать их такими, какие они есть, сразу же запустится естественный процесс стремительных изменений.

А теперь я в качестве примера расскажу реальную историю из жизни — историю о том, как нащупать ключ к освобождению от оков, как дать дорогу естественному развитию.

Естественное обучение и путь к нему

Как-то летом 1971 года, когда я вел занятия с одной мужской группой на «Теннисном ранчо Джона Гардинера» в Кармел Вэлли, штат Калифорния, один из моих учеников, бизнесмен, вдруг понял, насколько сильнее и надежнее у него получается удар слева, если ракетку отводить назад чуть ниже уровня мяча. Он впал в такой восторг от своего «открытия», что сразу побежал к своему приятелю Джеку, чтобы рассказать о том, что это за чудо. Джек, который воспринимал свои довольно-таки неуклюжие удары слева как самую трагическую проблему своей жизни, подошел ко мне во время обеденного перерыва с нервным вопросом:

— У меня всегда был ужасный бэкхенд. Может, вы мне можете?

Я спросил:

— И что же в нем ужасного?

— Я слишком высоко задираю ракетку во время замаха.

— А откуда вы знаете?

— Мне об этом говорили по крайней мере пять разных тренеров. Просто у меня никак не получается исправить этот огрех.

На первый взгляд ситуация показалась мне абсолютно идиотской. Вот передо мной управляющий крупным коммерческим предприятием, человек, способный руководить сложными организациями грандиозного масштаба, и он просит меня о помощи, будто не способен справиться со своей собственной правой рукой. Почему бы, подумал я, не дать ему простой ответ: «Да конечно помогу! Просто *держите ракетку пониже!!!*»

Правда, такие жалобы, как у Джека, я слышал от людей из самых разных социальных слоев, самого разного уровня интеллекта и профессиональной подготовки. Кроме того, мне же было сказано, что как минимум пять профессиональных тренеров уже говорили ему, чтобы он держал ракетку пониже, но пока что это ничуть не помогло. Мне стало даже интересно, что же могло помешать выполнению такого простого совета.

Мы стояли на терраске, и я попросил, чтобы он прямо там немного помахал ракеткой. Его замах начинался очень низко, и уже прямо перед движением вперед ракетка поднималась до уровня плеча и обрушивалась вниз на воображаемый мяч. Все пять предыдущих учителей оказались правы. Я попросил его помахать еще чуть-чуть и не делал при этом никаких замечаний. «Ну как, стало лучше? — спросил он с надеждой. — Я старался держать ракетку пониже». Однако каждый раз перед движением вперед его ракетка упорно взлетала вверх. Мне было ясно, что, если таким образом бить по реальному мячу, движущаяся вниз ракетка так «подрежет» мяч, что он непременно улетит в аут.

«Ваш бэкхенд в полном порядке, — сказал я уверенным голосом. — Просто он чуть хромает. Нуждается, так сказать, в определенных изменениях. Именно сейчас. Почему бы вам не посмотреть своими глазами?» Мы подошли к широкому венецианскому окну, и я попросил его сделать замах, глядя на собственное отражение в темном оконном стекле. Он повторил, проделав свой характерный финт в самом конце замаха, но теперь вдруг впал в искреннее изумление: «Да ну! Я ведь и в самом деле задираю ракетку. Она ж у меня взлетает выше

плеча!» В его голосе не слышалось какого-либо суждения, он просто с удивлением сообщил то, что увидели его глаза.

А что озадачило меня, так это его удивление. Он ведь говорил мне о мнении пяти профессионалов по поводу того, что задирает ракетку слишком высоко. Наверняка, если бы я после первого взмаха ракеткой сказал ему то же самое, он бы ответил: «Да, конечно. Я это уже знаю». Но теперь мне стало ясно, что *в самом-то деле* он ничего не знал. Никто ведь не будет так искренне и страстно удивляться, увидев что-то, что он уже знает. Уроки уроками, но ему никогда не удавалось *непосредственно осознать*, как высоко взлетает его ракетка. Его разум был так увлечен процессом суждения, столь усердно пытался исправить «неверный удар», что ему некогда было рассмотреть этот удар сам по себе.

Посмотрев на свое отражение в стекле, Джек уже со второго замаха без всяких усилий смог удерживать ракетку на нужной высоте. Как он сразу сказал, «по ощущениям это радикально отличается от всех бэкхендов, какие я делал раньше». Он снова и снова замахивался и колотил по воображаемому мячу. Заметил, что он не поздравлял себя с победой, с тем, что теперь ему наконец удалось сделать все правильно. Его просто увлекло то новое *ощущение*, которое пришло с правильной постановкой удара.

После обеда я побросал Джеку несколько мячиков, он с легкостью вспомнил то самое ощущение от замаха и без затруднений повторил правильное движение. Теперь он просто чувствовал, куда движется его ракетка, и зрительный образ, увиденный в оконном стекле, преобразовался в ощущение правильного действия. Для него это было совершенно новое ощущение. Еще немного, и он уже уверенно посылал с бэкхенда «крученые» удары в любое место корта, и делал это с такой непринужденностью, будто это его издавна любимый удар. Еще десять минут, и он был просто в экстазе. Вот тут он прервался и подошел ко мне выразить свою признательность: «Я не нахожу слов, чтобы высказать, как я ценю то, что вы для

меня сделали. За 10 минут вы объяснили мне больше, чем я успел понять за 20 часов занятий, посвященных исключительно бэкхенду». Я почувствовал, как в ответ на эти «добрые слова» во мне что-то начало самодовольно раздуваться. Вместе с тем я не очень понимал, что мне теперь делать с этими щедрыми похвалами. Я что-то там бормотал и мычал, пытаюсь подобрать достаточно скромный ответ, и тут на какую-то секунду мой разум выключился, и я понял, что не дал Джеку ни одного указания относительно его конкретной проблемы! «А чему я, собственно, вас научил?» — спросил я. Целых полминуты он молчал, пытаюсь вспомнить, что же я ему говорил. Наконец сказал: «Я и в самом деле не помню, чтобы вы мне хоть что-нибудь объясняли! Вы просто стояли и смотрели и заставили меня смотреть на свои действия внимательнее, чем это получалось у меня раньше. Вместо того чтобы выискивать, что там у меня не так с бэкхендом, я стал просто наблюдать, и все ошибки исправились как бы сами собой. Уж не знаю, как это вышло, но я в самом деле многому научился, причем за очень короткое время». Да, он научился, но кто же был его учителем? И этот вопрос встал передо мной со всей серьезностью.

Мне трудно описать, что и почему я в тот момент переживал. У меня даже слезы подступили к глазам. Я научился очень многому, и он научился, и при этом нам было даже некого благодарить. В моем сознании едва мерцал намек на разгадку — что мы *оба* только что участвовали в волшебном процессе естественного обучения.

Правильный способ, как надо выполнять удар слева, всегда был под рукой, его оставалось только увидеть. И ключ к этому видению нашелся в тот самый момент, когда Джек перестал насильственно ломать свою сложившуюся манеру, а вместо этого внимательно посмотрел и увидел ее такой, какая она есть. Сначала с помощью зеркала он собственными глазами увидел свой замах, то есть *воспринял его в непосредственных ощущениях*. Не размышляя, не анализируя, он включил этот элемент в сферу своего знания. Когда разум свободен от каких-либо

мыслей и суждений, он спокоен и подобен зеркалу. И только спокойный разум позволяет нам видеть, отражать вещи такими, какие они есть.

Знание обо всем сущем

Играя в теннис, нельзя забывать о двух очень важных вещах. Первое — где сейчас находится мяч. Второе — где сейчас твоя ракетка. Еще только начав заниматься теннисом, мы уже слышим со всех сторон, как это важно — следить за мячом. Это очень просто — ты узнаешь, где мяч, просто посмотрев на него. И при этом совсем не нужно думать: «А вот и мячик полетел. Вот он пролетел в верхушке над сеткой, да как быстро-то! Сейчас коснется корта где-то около задней линии, а потом пойдет вверх — вот тут-то я по нему и хлопну!» Все совсем не так — вы просто следите за мячом, а правильная реакция происходит сама собой.

Точно так же вам не нужно думать, куда должна смотреть ваша ракетка, но в любой момент необходимо знать, *где она находится*. Поглядывать на нее у вас не получится, потому что вы неотрывно следите за мячом. Ракетку нужно *чувствовать*. Почувствовав свою ракетку, вы всегда будете знать, где она находится. Знать о том, где ей *следовало бы находиться*, вовсе не означает чувствовать ее положение. И знать о том, чего ваша ракетка *не совершала*, опять-таки не значит чувствовать ее положение. *Чувствовать* ее положение — означает *знать* его.

Не так уж важно, на что ученик жалуется, когда приходит ко мне как к учителю. Я уже понял, что самый выигрышный первый шаг для ученика — это взглянуться и вчувствоваться в собственные действия, иначе говоря, расширить свои знания о том, что *происходит на самом деле*. Когда я сам выхожу из ритма и ракетка меня не слушается, я проделываю то же самое. Однако для того чтобы видеть вещи такими, какие они есть, мы должны снять очки рациональных суждений, и не так уж важно, темные это были очки или розовые. Отказавшись от этих

очков, мы открываем доступ к процессу естественного развития — процессу и удивительному, и прекрасному.

К примеру, ученик жалуется, что удар справа у него всегда получается «не в такт». Я не буду углубляться вместе с ним в анализ его ошибок, не буду давать советы типа «пораньше отводи ракетку назад» или «бей по мячу, когда он не подлетел слишком близко». Вместо этого я предложу ученику подумать, в каком месте у него ракетка, когда мяч перелетает на его сторону корта. Это не слишком стандартный совет — ученик вряд ли хоть от кого-нибудь слышал указания, где должна быть или не должна быть его ракетка в тот или иной момент. Если у него активно работает рассуждающий разум, он, скорее всего, впадет в легкую панику, поскольку «первое Я» любит все делать «правильно» и очень нервничает, когда не может осознать правильность или неправильность какого-нибудь конкретного действия. Ученик, скорее всего, спросит, где же должна быть его ракетка в этот момент. А я уклонюсь от ответа и попрошу его только пронаблюдать, *где реально находится его ракетка*.

После нескольких ударов я попрошу его рассказать, где же, на его взгляд, оказалась его ракетка. Обычно отвечают так: «Я отвожу ракетку назад слишком поздно. Я знаю, что это неправильно, но ничего не могу с этим поделать». Это ответ, типичный для всех видов спорта, ответ, порождающий горечь и разочарование.

— Пока что забудьте, что правильно, а что неправильно, — советую я. — Просто следите за ракеткой в момент удара по мячу.

Еще пять-десять ударов, и игрок, скорее всего, скажет:

— Уже, кажется, лучше. Я уже отвожу ракетку пораньше.

— Угу... Так где же была твоя ракетка? — спрашиваю я.

— Даже не знаю, но теперь я, кажется, отвожу ее вовремя...

Разве не так?

Растерявшись в отсутствие строго указанных нормативов о том, что правильно, а что — нет, рассуждающий разум торо-

пится сформировать собственные стандарты. При этом внимание отвлекается от реальности, и его направляют на попытку сделать все правильно. Может быть, ученик действительно станет подальше отводить ракетку и сильнее бить по мячу — все равно он так и не осознает, где же на самом деле находится его ракетка. (Кстати, если ученика оставить в покое именно в этот момент, когда он полагает, что разгадал «секрет» — то есть решил, что ракетку нужно отводить пораньше, — он будет какое-то время счастлив. Он с азартом вернется к тренировкам, повторяя про себя при каждом ударе: «Пораньше отведи назад, отведи назад пораньше, назад пораньше...» Некоторое время это закливание будет давать, казалось бы, «хорошие» результаты. Однако вскоре опять начнутся промахи, ученик снова задумается, что же у него не так, и снова вернется к тренеру, чтобы получить очередной совет.)

Так что я не бросаю процесс на том этапе, когда ученик преисполнен оптимизма, — я снова прошу его проследить за ракеткой и сказать, где она находится в процессе выполнения удара. И когда игрок все-таки позволяет себе взглянуть на собственную ракетку с отстраненным любопытством — вот тогда и приходит ощущение настоящей реальности, то есть подлинное знание. И теперь, не внося сознательных поправок, игрок с изумлением увидит, как в его движениях начнет развиваться естественный ритм. Это будет самый лучший ритм, естественный и гармоничный лично для этого игрока, — он может слегка отличаться от того, что считается «абсолютно правильным» и провозглашается как некий всеобщий стандарт. Теперь, выходя на корт, игрок уже не нуждается в повторении каких-то заклинаний — его внимание сосредоточено на том, что важно, без всяких лишних размышлений.

Эта история понадобилась мне, чтобы показать: в каждом из нас имеется возможность для самопроизвольного процесса естественного обучения. Все, кто и знать не знает об этом процессе, когда-нибудь совершат это открытие. Оно ждет нас. Можете не верить мне на слово — лучше попробуйте сами, если, конечно,

вы еще не пришли самостоятельно к этому знанию. Если же у вас когда-нибудь появлялось такое ощущение — доверьтесь ему. (Именно об этом мы будем говорить в главе 4.)

Чтобы раскрыть в себе этот процесс естественного обучения, необходимо отбросить старый процесс *исправления ошибок*. Иначе говоря, нужно избавиться от дурной привычки *формировать суждения* — и тогда вы сами увидите, что получится. Спокойное внимание без следов критики само изменит к лучшему технику вашего удара. Не верите? Попробуйте сами.

А как насчет позитивного мышления?

Прежде чем закончить наш разговор о «судящем разуме», я хотел бы добавить пару слов о так называемой позитивной самооценке. «Дурные» последствия негативной самооценки сейчас у всех на виду. Во множестве книг и журнальных статей читателю советуют отбросить негативную самооценку и вместо нее возлюбить позитивную. Нельзя, мол, все время твердить себе, что ты урод, рохля и неудачник. Гораздо полезнее считать, что мы люди симпатичные, грациозные и донельзя счастливые. Очень возможно, что замена навязшей на зубах негативной самооценки более приятной позитивной приносит объективную пользу хотя бы в краткосрочной перспективе. Однако, к сожалению, медовый месяц всегда заканчивается слишком рано.

Одна из первых истин, которую я усвоил в роли профессионального тренера, состояла в том, что нельзя выискивать изъяны не только в людях, но даже и в том, как они бьют по мячу. Поэтому я стал воздерживаться от критики. Вместо этого я при любой возможности раздавал комплименты, а касательно исправления ошибок все рекомендации формулировал исключительно в позитивном ключе. Но прошло некоторое время, и я заметил, что отчего-то перестал говорить ученикам комплименты. Этой перемене предшествовала некая картинка, которая

раскрылась передо мной, когда я с одной женской группой вел занятие, посвященное работе ног.

Сначала я, как всегда, выступил с кратким вводным словом, рассказав о вреде чрезмерной самокритики. И тут одна из моих учениц, Клэр, задала вопрос: «Я понимаю, насколько разрушительной может оказаться негативная самооценка, так почему бы не похвалить себя за хорошую работу? Чем вас не устраивает позитивная самооценка?» Я ответил что-то невнятное: «Ну, я думаю, что позитивная самооценка не так вредна, как негативная». Потом, пока шла тренировка, я продолжал размышлять над этим вопросом и постепенно пришел к некоторой ясности.

В самом начале урока каждая из учениц должна была с ходу провести по шесть ударов справа, при этом я требовал от них только одного — чтобы они почувствовали, что у них происходит в этот момент с ногами. «Осознайте, как движутся ноги, когда несут вас к позиции удара, и куда перемещается ваш вес после удара». Я лишний раз напомнил, что не следует при этом думать, как было бы правильно и как — неправильно. От них просто требовалось, чтобы все внимание было направлено на движение ног. Я подавал им мяч за мячом, не делая при этом никаких замечаний. Я внимательно следил за тем, что происходит у меня на глазах, но не формулировал никаких суждений — ни положительных, ни отрицательных. Дамочки тоже вели себя тихо, присматривались друг к дружке, но без каких-либо комментариев. Похоже, эта простая задача — следить за собственными ногами — потребовала от них всего личного внимания.

После 30 моих подач я заметил, что на их стороне площадки около сетки не было ни одного мячика — все они скопились на моей стороне, в одном углу корта. «Посмотрите, — сказал я, — все мячики на моей стороне, а у сетки не осталось ни одного». По смыслу это была простая констатация факта, но самым тоном высказывания я показал, что это мне нравится, то есть сделал им всем комплимент и в некотором смысле похвалил сам себя как их тренера.

К моему удивлению, та девушка, которая как раз ждала своей очереди, сказала: «Ну вот, нужно же было это сказать как раз перед тем, как я выйду на корт!» Это, конечно, была шутка, но я уже заметил, что она слегка нервничает. Я снова повторил прежние наставления и без всяких комментариев подал еще 30 мячей. Теперь дамские личики помрачнели, а по корту они двигались несколько менее ловко, чем раньше. После 30-й подачи у сетки с их стороны валялось уже восемь мячей, а те, что перелетели на мою сторону, раскатились вдоль всей задней стенки корта.

Я уже казнил себя за то, что вот так сам испортил всю музыку. А тут еще и Клэр, та самая девушка, которая спрашивала меня насчет позитивной самооценки, вдруг воскликнула: «Я тут всем все напортила! Я первая послала мяч в сетку, а потом еще четыре туда же!» Я, как и все окружающие, не поверил своим ушам, поскольку это было просто неправдой. Первой попала в сетку совсем другая девушка, да и Клэр промахнулась всего лишь два раза. Ее склонный к самоосуждению разум сумел так исказить восприятие, что она видела нечто совсем не похожее на реальность.

Потом я опросил всю группу — не всплыло ли у них в головах что-нибудь новое, когда я подавал вторую серию мячей? Каждая ответила, что теперь труднее было следить за ногами, зато больше стараний уходило на то, чтобы не попасть мячиком в сетку. Девушкам хотелось оправдать мои ожидания, им показалось, что перед ними наконец утвердили эталон — что такое «хорошо» и что такое «плохо». А ведь при первой серии подач этого не было. Тут я начал понимать, как мой невинный комплимент неожиданно возбудил процесс суждения в их головах. В игру вступило «первое Я», сознание нашего «эго».

Благодаря этому наблюдению я начал лучше понимать, как действует «первое Я». Этот коварный эгоистический разум всегда стремится к одобрению и старается избежать осуждения, так что комплимент он воспринимает всего лишь как потенциальную возможность дальнейшей критики. Ход рассуждений

таков: «Если тренеру нравятся такие действия, значит, другие действия ему не понравятся. Если я нравлюсь ему, когда поступаю правильно, значит, он меня возненавидит за неправильный поступок». Как только возник эталон «хорошего» и «плохого», это с неизбежностью вбило клин между самосознанием и сосредоточенным вниманием.

Во время третьей серии подач дамочки тоже начали понимать причину своей скованности. Клэр неожиданно засияла, как киловаттная лампочка. «Все понятно! — закричала она и хлопнула себя по лбу. — Все мои похвалы — это всего лишь переодетое осуждение. И тем и другим я пользуюсь просто для того, чтобы манипулировать своим поведением». С этими словами она убежала с корта, сказав, что ей нужно срочно повидаться с мужем. Судя по всему, она увидела определенную связь между своим поведением на теннисном корте и отношениями, сложившимися в ее семье. Час спустя я видел ее с мужем — они не могли оторваться от бурной дискуссии.

Разумеется, положительные и отрицательные оценки жестко связаны друг с другом. Мы неспособны оценить некое событие как «положительное», если не определим некоторые другие события как «не положительные» или даже «отрицательные». Не существует в жизни способа избавиться от одной только «отрицательной» стороны наших суждений. Для того чтобы увидеть свои движения такими, какие они есть, мы не должны им приписывать такие качества, как «хорошее» или «плохое». То же самое относится и к результатам наших ударов по мячу. Вы можете заметить, как далеко в аут летит ваш мяч, но совсем не обязательно прилеплять на это событие метку «плохо». Прекратив суждения, вы не теряете способность к видению. Прекратив суждения, вы всего лишь перестаете что-нибудь добавлять к тем фактам, которые стоят перед вашими глазами. Теперь вещи предстают не искаженными, но такими, какие они есть на самом деле. Так мы можем добиться того, чтобы наш разум успокоился.

«Но ведь если я вижу, как мой мяч летит в аут, — возражает «первое Я», — и не оцениваю этот факт как нежелательный,

то у меня не будет никакого стимула исправить ситуацию. Если неправильный поступок не вызывает отторжения, как же тогда с ним бороться?» «Первое Я», разум нашего «эго», стремится брать на себя ответственность за то, чтобы все стало «лучше». Оно мечтает о признании той важной роли, которая отведена ему в общем миропорядке. Естественно, что оно очень страдает, когда дела идут не так, как им положено.

В следующей главе мы будем рассматривать противоположную ситуацию — когда события выстраиваются в разумную цепочку сами по себе, когда на сцену не выпускают разум нашего «эго», который сразу устроил бы там борьбу с «негативом» и погоню за «позитивом». А перед тем как мы распростимся с этой главой, давайте вдумаемся в одну обманчиво простую, а на самом деле очень серьезную историю-притчу. Мне рассказал ее старый приятель Билл, который всегда вызывал у меня глубокое уважение.

Ранним утром трое едут в машине по городской улице. Предположим ради наглядности, что каждый из этих троих представляет один из характерных типов, распространенных среди теннисистов. Тот, кто справа, — солидный человек с позитивными установками. Он уверен, что играет просто отлично, а потому имеет все основания для полного довольства собой. По жизни это самовлюбленный плейбой, уверенный, что все «преlestи жизни» созданы только ради его удовольствия.

На заднем сиденье сидит человек, придавленный «негативом». Он все время ковыряется в себе и в окружающем мире, выискивая, что там «неправильно». Он все время увлечен той или иной программой «самосовершенствования».

Третий, тот, что за рулем, только-только обрел способность жить не рассуждая. Он играет в свою «внутреннюю игру», с радостью воспринимает вещи такими, какие они есть, и действует так, как ему кажется разумным.

Машина тормозит у перекрестка, и тут перед ней улицу переходит прекрасная юная незнакомка, от которой все трое не

могут оторвать глаз. Ее красота особенно неотразима, поскольку, извините, девушка полностью обнажена!

Тот, что справа, погружается в мечты, как хорошо было бы уединиться с этим чудом природы при каких-нибудь других обстоятельствах. Его разум блуждает среди воспоминаний и мечтаний о чувственных удовольствиях.

Тот, что сидит сзади, видит в этой сцене наглядный пример упадка нравов. Он не уверен, что ему следует вот так вот прямо пялиться на голое женское тело. Да уж, думает он, все начинается с мини-юбочек, потом танцы «топлес», дальше танцы вообще нагишом — и вот, приехали. Теперь они на улицах, среди бела дня. Пора это прекратить...

Водитель смотрит на ту же самую девушку, что и его попутчики, но он просто видит то, что у него перед глазами. Он не видит ни добра, ни зла, а в результате перед ним раскрываются те подробности, которые упустили оба его попутчика. Оказывается, девушка идет с закрытыми глазами. Он понимает, что эта девушка — лунатик. Отреагировав на ситуацию в полном соответствии со здравым смыслом, он просит соседа пересечь за руль, выходит из машины и набрасывает свой плащ на девичьи плечи. Затем осторожно будит ее, объясняет, что она, видимо, подвержена лунатизму, и предлагает отвести ее домой.

Мой приятель Билл, заканчивая эту историю, обычно подмигивал и говорил: «Там он и получил вознаграждение за свой поступок». Ну а каждый слушатель волен был понимать эту ремарку как ему угодно.

Итак, первый внутренний навык, который вырабатывается во «внутренней игре», — это познание без суждения. Стоит только выбросить суждения из головы, и мы не без удивления обнаруживаем: для того чтобы изменить наши «дурные» привычки, вовсе не требуется реформаторский пафос. Обычно для этого бывает достаточно всего лишь более четкого знания. Есть на свете самый естественный процесс обучения и действия — он только и ждет, когда мы его откроем. Он готов раскрыть перед нами все свои возможности. Для этого позвольте себе действо-

вать, отгородившись от вмешательства своего судящего «эго» со всеми его бесплодными устремлениями. В следующей главе мы расскажем, как раскрыть перед собой возможности этого процесса и как ему отдалиться.

Но сначала — один момент, который должен вернуть нас к равновесию. Очень важно не забывать, что не всякое заявление должно считаться «суждением». Признание благодарности, уважения к собственной силе, собственным успехам, как и достижениям кого-либо другого, — эти чувства могут способствовать естественному обучению, в отличие от разрушительных «суждений». Но в чем тут различие? Признание благодарности и уважения к чьим-либо талантам поддерживает веру в способности «второго Я». А вот суждения «первого Я» всегда стремятся подорвать эту веру и сделать ее предметом манипуляций.

Глава 4

Доверяемся «второму Я»



Центральная идея предыдущей главы состояла в том, что в качестве первого шага на пути к гармонии между «первым Я» и «вторым Я» необходимо отказаться от самооценки. Только когда «первое Я» перестанет давить своими суждениями на «второе Я» — только тогда оно сможет понять, что за чудо представляет собой «второе Я», и оценить по достоинству его достижения. Совершив этот шаг, мы вырабатываем внутреннее доверие, а на его основе вырастет фундаментальное, хоть и трудноопределимое качество, неотъемлемое от действий, нацеленных на высшие достижения. Назовем его «уверенность в себе».

«Второе Я» — кто это и что это?

Вот, скажем, ваше тело. Оно может быть корявым, неуклюжим, «так себе» или исполненным совершенства. Но отвлечемся на минутку от ваших суждений о собственном теле и подумаем о том, на что оно способно. Вы читаете эти строчки, а ваше тело тем временем совершает множество действий, сложнейшим образом скоординированных между собой. Без всяких усилий вы водите взглядом по строчкам, выхватываете черно-белые значки, которые автоматически сопоставляются с символами, хранящимися в вашей памяти. Изображения значков переводятся в такие же символы, они сцепляются с другими символами, и вот у вас уже создается впечатление, будто вы что-то поняли из этого текста. Каждую секунду производятся тысячи таких операций. Тем временем (и снова без всяких сознательных усилий) у вас бьется сердце, вдох сменяется выдохом, фантастически сложная система из органов, желез и мускулов выполняет определенную работу, заботясь при этом о себе сама. Без всяких сознательных усилий миллиарды клеток делают свое дело, размножаются и борются с заболеваниями.

Прежде чем углубиться в чтение, вы подходите к креслу и зажигаете свет — для выполнения этих действий необходимо согласовать между собой множество мышечных импульсов. «Пер-

вое Я» не нуждается в том, чтобы командовать телу, насколько далеко нужно протянуть руку и с какой силой сомкнуть пальцы, чтобы сработал выключатель. Вы знаете, что вам надо, а ваше тело, не рассуждая, выполняет всю необходимую работу.

Как ваше тело смогло обучиться всем этим действиям, как ловко оно их выполняет — это все те же вопросы, которые возникают при обучении игре в теннис.

Рассмотрим сложнейшую последовательность действий, которую исполняет «второе Я», когда отбивает летящий мяч. Чтобы знать на ближайшее будущее, куда придется ставить ноги, как повернуть ракетку — под удар справа или под удар слева, мозг в тот момент, когда мяч отлетает от ракетки подающего, за ничтожную долю секунды должен хотя бы приблизительно рассчитать, где мяч стукнется оземь и где он должен встретиться с вашей ракеткой. В качестве исходных данных в эти уравнения нужно будет подставить начальную скорость мяча, учесть, как она станет постепенно снижаться, не забыть про ветер, а также про эффект «крученого мяча» и множество других параметров, влияющих на траекторию. Как только мяч отскочит от покрытия, все эти уравнения нужно будет пересчитать заново — только тогда вы точно предскажете ту точку, где мяч встретится с ракеткой. Одновременно необходимо отдавать множество приказов — и не один раз, а постоянно, обновляя их по мере поступления новой информации. И наконец, мускулы должны выполнять все эти команды, но не просто так, а согласуя свои действия друг с другом — чуть сдвинулись вперед ноги, ракетка отошла назад на определенной скорости и высоте. И ракетка, и тело движутся совместно вперед, но плоскость ракетки удерживается все время под одним углом. Мяч встречается с ракеткой в строго заданной точке в зависимости от полученной команды, от желания игрока послать мяч к задней линии или, наоборот, ближе к сетке. Это решение принимается тоже не сразу, а после сверхскоростных расчетов, построенных на поведении противника по другую сторону сетки.

Если подает Пит Сампрас, то для выполнения всех этих расчетов вам отмерено меньше полсекунды. Но даже если вы от-

бываете подачу весьма средненького игрока, то и тогда в вашем распоряжении не больше секунды. В такой ситуации просто попасть по мячу — и то уже серьезное достижение. А как выполнить это действие достаточно осмысленно и точно — такое и в голове не укладывается. Однако подобные достижения не такая уж и редкость. Вывод: каждый, кому дано в распоряжение здоровое человеческое тело, обладает фантастически могущественным инструментом.

В свете вышесказанного становится просто неприличным обзывать наше тело всякими неподобающими словами. «Второе Я», то есть физическое тело, включающее в себя мозг (базу данных с двумя уровнями — отдельно для сознания и подсознания) и нервную систему, — это огромный, изощренно составленный букет возможностей. И что особенно потрясает — это его автономный, внутренний разум. То, чего наше тело пока еще не знает, этот внутренний разум осваивает с детской легкостью. Ни один из построенных на сегодня компьютеров не способен сравниться в управлении сложными физическими действиями даже с каким-нибудь начинающим теннисистом, не говоря уж о профессионалах.

Все, что я сейчас рассказал, было написано с одной целью: убедить читателя, что его «второе Я» заслуживает безусловного уважения. И вот это чудо природы мы осмеливаемся называть неуклюжим!

Подумайте о том тихом, смиренном разуме, который светится во всех поступках «второго Я», и ваша заносчивость, ваше недоверие должны постепенно рассеяться. Вместе с ними должны улететь никому не нужные наставления, замечания, та склонность к безграничной власти, которой подвержен незрелый разум, пока еще не способный к концентрации.

Доверяй себе

Покуда «первое Я» слишком глупо или слишком чванливо, чтобы признать таланты «второго Я», нам трудно будет достичь подлинного доверия к себе. Если «первое Я» не доверяет «вто-

рому Я», то это ведет к неувязке, которую называют «чрезмерное усердие» или «чрезмерные самопоучения». В первом случае мы заставляем одновременно работать слишком много мышц, во втором мы обречены на рассеянность и неспособность сосредоточиться. Таким образом, новый порядок отношений, который мы строим внутри себя, должен основываться на принципе «верь себе».

Что означает принцип «верь себе» в условиях теннисного корта? Это вовсе не призыв к позитивной самооценке, скажем, к уверенности, что вы блестяще отразите каждую подачу. Применительно к теннису вера в свое тело означает, что вы готовы *доверить* своему телу право самостоятельно бить по мячу. Ключевым словом здесь будет *доверить*. Вы верите в могущество вашего тела и его мозга, и вы *доверяете* ему право самостоятельно махать ракеткой. «Первое Я» стоит в сторонке. Однако сказать это гораздо проще, чем сделать.

В каком-то смысле отношения между «первым Я» и «вторым Я» аналогичны отношениям между родителями и детьми. Некоторые родители с трудом выносят, что их дети чем-то занимаются самостоятельно, — они уверены, что только им, родителям, ведомо, что и как надо делать. А вот родители, которые любят своих детей и доверяют им, позволяют им действовать самостоятельно, даже если это чревато ошибками, поскольку такие родители убеждены, что и ошибки пойдут их детям на пользу.

Позволить чему-либо случиться — это не значит организовать так, чтобы оно случилось. Это никак не связано с усердием, с попыткой контролировать все свои движения. Это все в духе «первого Я», которое всегда старается взять ситуацию под контроль, поскольку не доверяет «второму Я». Это заблуждение порождает напряженность мышц, зажатость поз и движений, желваки на скулах и зубовный скрежет. А результат — летящие мимо мячи и вообще сплошные огорчения.

Бывает порой, что, когда мы шуткуем и дурачимся, у нас вдруг возникает доверие к собственному телу. Разум нашего «эго» допускает такие вольности, поскольку считает, что в данном случае не происходит ничего важного и ему можно на ми-

нутку расслабиться. Однако стоит только начаться серьезной игре, и посмотрите, как верховодить начинает «первое Я». Запахло жареным, и оно уже сомневается, сможет ли «второе Я» справиться со своей задачей. И чем серьезнее ситуация, тем настойчивее «первое Я» постарается руководить вашими движениями, — вот именно в таких ситуациях и начинается «зажим». И вряд ли результаты такого поведения нас обрадуют.

Посмотрим внимательнее, как формируется и нарастает «зажим», поскольку такое случается с любым спортсменом в любом виде спорта. Из анатомии мы знаем, что мускул — это двухпозиционный биомеханический элемент. Иначе говоря, любой взятый отдельно мускул может быть либо расслаблен, либо напряжен. Частично напряженная мышца — это такая же чушь, как частично включенный тумблер. Разница в ощущениях, когда мы свободно держим ракетку или когда она сильно зажата, — это разница не в силе напряжения мышц, а просто в количестве напряженных волокон. Сколько мышц потребуется, для того чтобы отбить хорошую подачу? Какие мышцы? Никому не ведомо. Но если наш сознательный разум полагает, что ему известен ответ на этот вопрос, и постарается управлять этими мышцами, он неизбежно прихватит и те мышцы, которые ему совсем не нужны. Когда в дело идет больше мышц, чем необходимо, мы не только тратим лишнюю энергию. Определенные напряженные мускулы входят в противоречие с некоторыми другими мышцами, которым в данный момент необходимо расслабиться. Разум считает, что для хорошего удара лучше использовать как можно больше мышц, и включает в работу мускулы плеча, предплечья, запястья и даже лица. Разумеется, все это усердие только ослабляет удар.

Если у вас сейчас есть под рукой ракетка, попробуйте проделать такой эксперимент. (Если ракетки нет, возьмите любой другой подходящий предмет, а если нет вообще ничего, манипулируйте пустой рукой.) Напрягите мускулы запястья и посмотрите, как быстро вам удастся ухватить вашу ракетку. Потом расслабьте мускулы запястья и снова посмотрите, как быстро срабатывает захват. Разумеется, расслабленное запястье

оказывается более гибким. Во время подачи сила удара определяется, по крайней мере хотя бы отчасти, именно гибкостью запястья. Если вы осознанно и целенаправленно постараетесь ударить сильнее, вы, скорее всего, чрезмерно напряжете мускулы запястья — в результате движение станет медленнее, а удар, само собой разумеется, слабее. Более того, движения при таком ударе получатся скованными, и вам будет намного труднее сохранять равновесие. Вот так ваше «первое Я» путается под ногами у вашего мудрого тела. (Думаю, вы понимаете, что такая скованная подача никак не удовлетворит и самого подающего. Соответственно, при следующей подаче он будет стараться еще усерднее, напряжет еще больше мускулов, будет все больше огорчаться и скоро вконец вымотается — к этому я добавлю еще и то, что при таком поведении растет риск специфического заболевания, называемого «локоть теннисиста».)

Как здорово, что большая часть детишек успевают научиться ходить еще до того, как им это объяснят родители. А ведь дети не только отлично учатся ходить — они быстро вырабатывают доверие к тому процессу естественного обучения, который развертывается в глубинах их сознания. Мать с любовным интересом смотрит на усилия своего ребенка, и если она достаточно мудра, то старается в них не вмешиваться. Если бы тренер смотрел на своих учеников так, как мы смотрим на детей, которые учатся ходить, тренировки были бы намного успешнее и радостнее. Вот ребенок спотыкается и падает, но ведь мать не казнит его за то, что он так неуклюж. Она вообще не видит в этом падении ничего плохого — она просто отмечает этот факт и, может быть, жестом или словом ободряет своего ребенка. Итак, когда ребенок учится ходить, ему не мешают сетования по поводу неуклюжести или бестолковости.

Так почему бы начинающему игроку не относиться к своему удару слева так, как любящая мать относится к своему дитяти? Фокус здесь совсем не в том, чтобы *идентифицироваться* со своими действиями. Если вы будете смотреть на неправильно поставленный удар как на воплощение того, что вы есть на самом деле, вам не избежать глубоких разочарований. Слава

богу, вы и ваш удар слева — совсем не одно и то же, как не одно и то же мать и ее дитя. Если мать будет отождествлять себя с каждым падением ее ребенка, а каждый его успех считать поводом для личной гордости, ее самоощущение будет таким же неустойчивым, как и походка ее малыша. Равновесия она достигнет лишь тогда, когда поймет, что ребенок — это не она. На ребенка естественно смотреть с любовью и вниманием — но только как на отдельное, самостоятельное существо.

Именно такое отстраненное внимание требуется вам для естественного развития ваших теннисных способностей. Помните, что вы и ваша теннисная игра — не одно и то же. Вы — это даже не ваше тело. Доверьте вашему телу самообучение и игру точно так, как вы доверили бы другому человеку какую-нибудь работу, и вы увидите — очень скоро успехи вашего тела превзойдут все ожидания. *Пусть* цветок растет сам.

Не принимайте на веру то, что я сейчас рассказал, — лучше попробуйте эту теорию на зуб. В оставшейся части этой главы я предложу несколько экспериментов, которые позволят вам на собственном опыте почувствовать различие между тем, как *заставляют* себя что-то делать, и тем, как оно *происходит самопроизвольно*. Предлагаю вам придумать и собственные эксперименты, которые позволят понять, насколько вы сами склонны себе доверять — как в легкомысленной ситуации, так и под давлением серьезных обстоятельств.

Пусть будет как будет

На этом этапе наших рассуждений читатель может спросить: «Как же я позволю самостоятельно совершиться удару по мячу, если, скажем, я никогда даже не держал в руках ракетку? Может, все-таки кто-то мне сначала объяснит, как ею пользоваться? Если я раньше никогда не играл в теннис, то, получается, я могу выйти на корт и пустить все на самотек?» Мой ответ прост: если ваше тело знает хотя бы, что такое удар справа, то вы смело можете все *пустить на самотек*. Если же не знает, то *пустите на самотек процесс его самообучения*.

«Второе Я» в своих действиях опирается на ту информацию, которая накопилась в его памяти о прошлых самостоятельных действиях или об увиденных действиях, которые производили окружающие. Ученик, который никогда не держал в руках ракетку, должен несколько раз ударить по мячу — так «второе Я» почувствует расстояние от центра ракетки до держащей ее руки. Каждый раз, когда вы бьете ракеткой по мячу, будь это правильные удары или неправильные, при каждом ударе компьютерная память «второго Я» фиксирует всю ценную информацию и отправляет ее на хранение для будущего использования. В процессе тренировок «второе Я» обновляет, расширяет и уточняет информацию, хранящуюся в его базе данных. Обучение идет непрерывно, «второе Я» узнает, как высоко отскакивает мяч при разных скоростях и при разной закрутке, оценивает скорость падения и скорость отражения, вычисляет место, где лучше встретить мяч, чтобы послать его в нужное место корта. Оно запоминает каждое действие и результат каждого действия, причем способность к запомианию прямо зависит от вашей готовности и сосредоточенности. Итак, начинающий ученик должен запомнить: следует дать свободу естественному процессу обучения и забыть обо всех пошаговых инструкциях. Вы сами не поверите своим результатам.

Позвольте мне для наглядности привести примеры легкого пути обучения и пути тяжелого. Когда мне было 12 лет, меня отправили в школу танцев. Там я изучал вальс, фокстрот и другие экзотические фокусы, сохраненные с незапамятных времен. Нас учили примерно так: «Правую ногу вот сюда, а левую сюда. Сведи ноги вместе, перенеси вес на левую ногу и сделай поворот...» Все «па» были совсем не сложными, но потребовались месяцы, прежде чем я научился танцевать, не проигрывая в голове заезженную пластинку: «Два шага налево, два шага направо, шаг вперед и два назад...» Я продумывал каждое «па», отдавал себе команду, а потом эту команду исполнял. А о том, есть ли рядом партнерша, думать было совершенно некогда. Прошло несколько месяцев, прежде чем я набрался наглости, чтобы прямо во время танца перекинуться с ней парой слов.

И ведь примерно так почти все мы осваиваем работу ногами и руками в любимом теннисе. Но только этот способ — самый медленный и болезненный. Сравните это с тем, как учится танцевать нынешний тинейджер. Он приходит на вечеринку, видит, как его приятели демонстрируют модный репертуар, и несколько часов спустя возвращается домой, уже освоив все эти танцы. А ведь то, что сейчас танцует молодежь, несравненно сложнее, чем какой-нибудь фокстрот. Представьте себе объем учебника, в котором были бы описаны все движения современных танцев! Чтобы освоить все это «по учебнику», вам потребовался бы полный семестр занятий плюс общая подготовка на уровне ученой степени. А вот пацаненок, у которого могут быть двойки по математике и английскому, осваивает все это без усилий за один вечер.

Как это у него получается? Во-первых, он просто *смотрит*. Он не думает о том, *что* перед ним, не фиксирует в сознании, как левое плечо чуть приподнимается, голова дергается вперед, а ноги тем временем делают поворот. Он просто впитывает в себя *визуальные впечатления*. Все эти образы в обход сознания переходят прямо в распоряжение тела, и вот всего через несколько минут этот парнишка оказывается на танцплощадке, выделявая коленца, очень похожие на те, что он недавно видел. В этот момент он старается ощутить, *прочувствовать*, каковы увиденные движения «на ощупь». Он повторяет этот процесс несколько раз, всматриваясь, сживаясь с ощущениями, и совсем скоро танцует уже без всяких усилий — он «в теме». Если завтра младшая сестренка спросит его, как сейчас танцуют, он ответит: «Ну, не знаю... Примерно так... Посмотри...» Интересно отметить, что, по его собственному мнению, он и знать не знает, как танцевать, потому что неспособен изложить этот навык в словах. А вот большая часть из нас, осваивающих теннис через словесные наставления, без проблем может подробнейшим образом расписать, каким должен быть удар по мячу. Проблемы у нас начинаются только тогда, когда мы пробуем бить по нему реальной ракеткой.

Для «второго Я» одна картинка способна заменить тысячу слов. Оно обучается, наблюдая за действиями других, а также воспроизводя эти действия самостоятельно. Каждому теннисисту знакома ситуация, когда вдруг начинаешь играть, превосходя собственные способности, — и это всего лишь благодаря тому, что накануне смотрел по телевизору какой-нибудь знаменитый теннисный чемпионат. Ваша игра стала лучше не оттого, что вы успели проанализировать движения знаменитых игроков, а просто потому, что вы смотрели телевизор внимательно, но без размышлений и позволили увиденным образам беспрепятственно впитаться в ваше подсознание. И уже при следующей самостоятельной тренировке вы вдруг обнаружите, что некоторые аспекты вашей игры, такие как ритмичность, чувство мяча или уверенность в своих силах, претерпели заметные улучшения, причем без всяких сознательных усилий или руководства с вашей стороны.

Разговоры со «вторым Я»

Короче говоря, большинство из нас нуждается в том, чтобы заново наладить отношения со своим «вторым Я», а для того чтобы строить новые отношения, нужно придумать, как мы будем общаться. Раньше все наши отношения сводились к критике и контролю. И то и другое — признаки недоверия, а те отношения, которые мы хотим построить, должны основываться на доверии и уважении. Признав этот постулат, мы начнем с того, чтобы изменить свое *отношение*. Посмотрим на свое «первое Я», когда оно предается критике, — в эти моменты оно смотрит на «второе Я» *сверху вниз* и унижает его (по крайней мере в собственных глазах) одним только презрительным тоном. А ведь есть и другой путь: попробуйте смотреть на свое «второе Я» *снизу вверх*. Такое уважение основывалось бы на искреннем признании его природной разумности и прочих врожденных талантов. Другое слово, которое позволит еще точнее определить нужное нам отношение, — это смирение (или скромность). Такие чувства возникают вполне естественно, ког-

да мы оказываемся в присутствии кого-то или чего-то, перед кем или чем искренне преклоняемся. Попробуйте выработать в себе такую позицию, в которой для вас естественно будет смотреть на «второе Я» с искренним уважением, и тогда сразу увянут те мысли и чувства, которые сопутствуют властолюбию и неоправданному критицизму. «Второе Я» ответит на это искренностью и откровенностью. Выработайте в себе уважение, и тогда вы сможете говорить с уважаемой вами личностью на ее языке.

До конца этой главы мы еще успеем обсудить три основных пути к общению со «вторым Я». Плодотворное общение подразумевает, что для него выбран самый оптимальный язык. Если, скажем, господин А хочет наверняка донести свою мысль до господина В, ему желательно изъясняться на языке, родном для господина В. А каков родной язык «второго Я»? Уж конечно не слова! Со словами «второе Я» имело отношения только давным-давно, в первые годы вашей жизни. Родной язык «второго Я» — это язык образов. В частности, движения оно познает посредством зрительных и осязательных впечатлений. Итак, все три метода общения со своим «вторым Я», которые мы будем здесь обсуждать, подразумевают отсылку в его адрес определенных сообщений, построенных на зрительных образах и ощущениях.

Просим результатов

Многие начинающие теннисисты слишком озабочены техникой своего удара, но не уделяют достаточного внимания его результатам. Они внимательно отслеживают то, *как* бьют по мячу, а вот *куда* летит мяч — это ускользает от их внимания. Таким игрокам иной раз полезно бывает сознательно переключить внимание со средств на конечную цель. Вот вам пример.

Ведя групповые занятия с пятью женщинами, я спросил каждую из учениц, какое изменение (одно-единственное) каждая из них хотела бы внести в свою игру. Первая — ее звали Салли — сказала, что ей необходимо отработать удар спра-

ва, который, по ее словам, последнее время у нее не выходит. Когда я спросил ее, что же ей не нравится в этом ударе, она объяснила: «Я очень поздно отвожу ракетку, после удара она поднимается чересчур высоко, и не слишком далеко идет вслед за мячом, взгляд у меня часто отрывается от мяча, поэтому я его плохо контролирую». Было ясно, что если начать с ней поочередный разбор всех претензий, то мы так и будем заниматься этим до конца урока.

Тогда я спросил у Салли, как она оценивает результаты своего удара. Она ответила: «Удар получается слабый и неуверенный». Наметилась уже более ясная картина, с которой легче было работать. Я сказал ей, что, как мне кажется, ее тело («второе Я») уже знает, как бить по мячу с должной силой и уверенностью, и если оно так не делает, то научить его будет очень просто. Я предложил ей вообразить дугу, по которой должен лететь мяч, чтобы удариться оземь в глубине площадки противника, и прикинуть, на какой высоте он должен пролететь над сеткой. Этот образ она должна была продержать в голове хотя бы несколько секунд. Потом, уже перед тем как подавать ей мячи, я сказал: «*Не старайся* бить по мячу как-то особенно — пусть твое «второе Я» сделает это самостоятельно. Пусть все идет своим путем, а если мяч будет лететь так же плохо, воздержись от каких-нибудь сознательных усилий. Пусть будет как будет, и смотри, что получится».

Уже третий мяч Салли послала так, что он не долетел всего 30 см до задней линии. В следующей серии из 20 мячей 15 уверенно легли в задней четверти корта. Ее удары неуклонно набирали силу. Я с остальными четырьмя ученицами наблюдал, как все отмеченные совсем недавно изъяны исчезали прямо на глазах: ракетка уже не взлетала так высоко, а следовала за мячом, она встречала приходящий мяч в уверенном равновесии. Когда все мячи закончились, я спросил у Салли, что же она поменяла в своем ударе. Она ответила: «Ничего я не меняла. Я просто вообразила, как мяч пролетает в полуметре над сеткой и отскакивает где-то неподалеку от задней линии. И это в самом деле подействовало!» Она была удивлена и обрадована.

Изменения в ударе справа у Салли произошли потому, что она смогла передать своему «второму Я» ясный образ того *результата*, который от него требовался. Потом она передала все полномочия своему телу, сказав: «Делай, как считаешь нужным, лишь бы был результат». Дальше оставалось только смотреть со стороны.

Создать как можно более яркий образ требующегося результата — это самый эффективный способ общения со «вторым Я», особенно во время соревнований. В эти минуты вам уже слишком поздно отрабатывать технику ударов, но никто не мешает хотя бы вообразить желательный полет мяча и позволить вашему телу самостоятельно выполнить все необходимые для этого действия. В таких отношениях очень важно доверять своему «второму Я». «Первое Я» при этом должно расслабиться, воздержаться от назойливых указаний и вообще от любых попыток управлять ударами. И когда «первое Я» научится смиренно отходить в сторону, вы почувствуете, как у вас зарождается и растет доверие к способностям вашего «второго Я».

Просим о форме

Иной раз возникает необходимость в осознанном изменении тех или иных движений, из которых формируется ваш удар. (Подробнее мы обсудим этот процесс в главе 6 — «МЕНЯЕМ ПРИВЫЧКИ».)

Говоря вкратце, этот процесс не сильно отличается от того, когда мы просили о результате. Допустим, к примеру, что при отработке завершения удара у вас упорно опускается вниз головка ракетки, и эта привычка не поддается никаким попыткам ее исправить. Тогда попробуйте первым делом сообщить вашему «второму Я» как можно более ясный образ того, что вам требуется. Это можно сделать, взяв в руку ракетку, поставив ее в правильное положение и зафиксировав на ней внимание. Сосредоточенно смотрите на нее хотя бы несколько секунд. Может быть, вам покажется глупым воспроизводить движение, о котором вы и так все знаете, но для вашего «второго Я» прин-

ципиально важно получить зрительный образ, который потом можно было бы воспроизвести. Теперь, правильно поставив ракетку, закройте глаза и вообразите как можно точнее ваш удар справа, когда от начала и до конца ракетка выполняет правильные движения. Затем, прежде чем взяться за мячи, произведите несколько имитаций удара, следя за правильным положением ракетки и вслушиваясь в собственные ощущения. С этого момента, когда вы начнете бить по реальным мячам, важно не усердствовать, не стараться специально держать ракетку правильно. Вы уже попросили об этом свое «второе Я», и пусть оно теперь работает самостоятельно. С этого момента от «первого Я» требуется только невмешательство. Встаньте в сторонку и следите за результатами. И еще раз подчеркну: очень важно не совершать никаких сознательных усилий, направленных на исправление вашей техники удара. Если после нескольких ударов ракетка не встанет так, как было указано в образе, отосланном «второму Я», тогда снова представьте в воображении требуемый результат, и пусть ваше тело снова свободно машет ракеткой. Ваша задача — следить, чтобы «второе Я» не получало от вас ни малейшей помощи. Не прилагайте усилий, чтобы у вас этот эксперимент увенчался успехом, — стоит только попробовать, и в дело тут же ввяжется «первое Я», а тогда уж вы и сами не разберете, кто бьет по мячу, «второе Я» или кто-то другой.

Два эксперимента

Недостаточно понимать разумом различия между двумя путями — между *«сделать так, чтобы нужное нам произошло»* и *«просто позволить ему произойти»*. Эти различия нужно еще и почувствовать. Почувствовать различия — это значит познать различия. Чтобы было понятнее, попробуем провести *два эксперимента*.

Первый эксперимент: попытайтесь попасть теннисным мячом в неподвижную мишень. Поставьте банку от теннисных мячей в дальний угол пустующего корта. Прикиньте, как нужно действовать ракеткой, чтобы попасть мячом по банке. По-

думайте, насколько высоко нужно подбросить мяч, под каким углом должна быть ракетка в момент удара, как распределить собственный вес — в общем, продумайте все подобные мелочи. Теперь прицельтесь в жестянку и попробуйте попасть. Если промахнетесь, попробуйте снова. Если попадете, попробуйте в точности повторить все ваши действия, чтобы попасть во второй раз. Позанимавшись этим хотя бы несколько минут, вы хорошо поймете, что такое «усердие» и «самопринуждение».

Итак, впитали эти ощущения? А теперь поставьте жестянку в другой угол корта и приготовьтесь ко *второму эксперименту*. Встаньте на заднюю линию площадки, несколько раз глубоко вдохните и расслабьтесь. Посмотрите на жестянку. Представьте в воображении траекторию мяча от вашей ракетки до цели. Представьте, как мяч бьет прямо по этикетке в центре банки. Если хотите, закройте глаза и вообразите ваш удар и то, как мяч бьет по банке. Повторите это упражнение еще несколько раз. Если вдруг в вашем воображении вы промажете — ничего страшного. Просто повторите еще несколько раз, пока мяч не будет попадать по банке. Только не допускайте мыслей о том, *как вам нужно бить по мячу. Не старайтесь попасть*. Предложите вашему телу, то есть «второму Я», делать что ему вздумается, лишь бы только мяч попал по банке, и пустите все на самотек. Не пытайтесь руководить или исправлять воображаемые ошибки. Просто доверьте все это вашему телу. Подбросив мячик перед собой, сосредоточьтесь на швах его обшивки, и пусть удар происходит сам собой.

Мяч либо попадет в цель, либо пролетит мимо. Заметьте, где он упал. Освободитесь от эмоциональной реакции на успех или неудачу. Просто помните о вашей цели и сохраняйте здоровое любопытство в отношении результатов. Пошлите еще один мяч. Если промажете, то не удивляйтесь и не пытайтесь исправить ошибку (этот момент очень важен). Снова сосредоточьтесь на банке, и снова пусть удар идет сам собой. Если вы самым честным образом не будете усердствовать, не попытаетесь исправлять ваши ошибки, а полностью доверитесь вашему телу и

его «бортовому компьютеру», то скоро увидите, как ошибки в ударе исправятся сами собой.

Это реальный шанс убедиться на собственном опыте, что «второе Я» действительно существует, что оно в самом деле способно действовать и обучаться без ваших подсказок. Внимательно следите за этим процессом, смотрите на ваше тело, которое самостоятельно вносит необходимые поправки, смотрите на мяч, который ложится все ближе и ближе к цели. Разумеется, вашему «первому Я» коварства не занимать, от вас потребуется немало суеты, чтобы отпихивать его в сторону и не давать ему вмешиваться хотя бы чуть-чуть. Но если вы его успокоите, то сможете во всей красе увидеть работу «второго Я». Вы, как и я когда-то, будете потрясены, как красиво и непринужденно это получается.

А вот еще один эксперимент, который я бы посоветовал проделать, чтобы ощутить реальное существование «второго Я». Сначала подумайте, какие изменения вы хотели бы внести в вашу технику проведения одного из ударов. К примеру, можно взять какую-нибудь дурную привычку, с которой вы давно боретесь, но победить не можете. Потом, на корте, попросите приятеля подать вам десяток-другой мячей и попытайтесь исправить эту привычку. Просто попробуйте, что выйдет, если зайти с этой стороны. Последите за вашими эмоциями в случае неудачи. Присмотритесь, не ощущается ли какого-нибудь неудобства или зажатости. Не пытайтесь делать из игры забаву, меняя характер удара то так, то эдак. А потом проверьте результаты вашей работы во время серьезной игры.

Выберите теперь какую-нибудь другую дурную привычку, от которой пришла пора отказаться, или вернитесь к той же, над которой только что работали. (Если первая часть опыта не привела к положительным результатам, поработать над той же привычкой будет даже интереснее.) Попросите приятеля подать пять-десять мячей. Отбивая их, не пытайтесь ничего исправлять — просто наблюдайте. Ничего не анализируйте — просто внимательно *наблюдайте*, старайтесь вчувствоваться, где находится ракетка в каждый момент времени. Изменения могут

начаться даже на этом этапе, когда вы просто без всяких суждений, отстраненно наблюдаете за ударом. Если же вы почувствуете, что необходимы дополнительные исправления, то попробуйте «создать образ правильной формы». Как можно точнее сообщите «второму Я», что от него требуется. Создайте ясный зрительный образ, медленно продвигая ракетку по необходимой траектории и внимательно рассматривая это движение. Потом повторите тот же процесс, но на этот раз старайтесь *вчувствоваться*, каково это — вести ракетку по новой траектории.

Теперь в вашем распоряжении имеются зрительный образ и осязательное ощущение, так что вы готовы к следующим подачам. Сфокусируйте глаза и разум только на швах мячика, и *пусть все будет как будет*. Потом *посмотрите*, что у вас получилось. И снова избегайте анализа. Просто посмотрите, насколько точно у «второго Я» получилось воспроизвести то, что вы просили. Если ракетка все-таки не идет по заданной траектории, снова создайте образ и повторите подачу. Повторяйте этот процесс, стараясь, чтобы с каждым мячом «первое Я» становилось все спокойнее и спокойнее. Скоро вы сами увидите, что вашему «второму Я» вполне можно доверять. При таком подходе глубоко въевшиеся вредные привычки рассасываются за несколько минут. Пара десятков подач, и вы можете как бы в шутку, без счета, немного поиграть с приятелем. Следите, чтобы во время игры вы не старались «подыграть» успеху вашего эксперимента, не старались все делать «правильно». Просто наблюдайте, как изменяется ваш удар. Смотрите отстраненно, с холодным любопытством, как вы смотрели бы на игру постороннего. Только смотрите, и ваша техника будет меняться самопроизвольно, без усилий с вашей стороны, плавно подчиняясь каким-то своим внутренним процессам.

Вам, наверное, кажется, что все это слишком красиво, чтобы быть правдой. Что мне сказать? Попробуйте — и увидите собственными глазами.

Что же касается борьбы с дурными привычками, то об этом еще нужно говорить и говорить, поскольку многие спортсмены

тратят на это уйму времени и денег, но прежде чем мы подробнее опишем эту проблему, давайте обсудим третий способ переговоров со «вторым Я». Назовем его «просьба о качествах».

Просьба о качествах

В предыдущей главе я рассказывал о том, чем питается процесс суждения, как он развивается, пока не сформирует для нас самодовлеющий негативный образ самого себя. Исподволь люди начинают думать, что они плохие игроки, потом вживаются в эту роль, лишь от случая к случаю едва различая робкие отголоски своих истинных способностей. Большая часть игроков в результате своеобразного самогипноза играет роль бездарных спортсменов, хотя на самом деле они такими не являются. Если же затеять ролевые игры другого сорта, то мы получим довольно интересные результаты.

«Просьба о качествах» — это и есть такая ролевая игра. Рассказывая об этой затее, я обычно прибегаю к такой аналогии: «Представьте себе, что я режиссер телесериала, вы — актер. По ходу сценария вам нужно изобразить игру в теннис, причем так, чтобы она выглядела как игра экстра-класса. Ваши мячи могут лететь хоть в сетку, хоть в аут, вам не требуется даже попадать по мячу, поскольку камера будет отслеживать только ваши собственные движения. Все, что от вас требуется, — это чисто профессиональные ужимки и прыжки, а все движения ракеткой должны быть исполнены с предельной самоуверенностью. И главное — на вашем лице не должно быть и тени сомнения. Все должно выглядеть так, будто все ваши мячи летят именно туда, куда вам надо. Войдите в роль, лупите по мячу со всей дури, и плевать, что там дальше с ним творится».

Когда игроку удастся забыть о своем положении и выйти за рамки привычной роли, в его игре происходят любопытные изменения. Вспомнив о драматургической метафоре, назовем такие изменения «драматическими». Войдя в роль, актер обретает такие качества, о которых раньше мог и не подозревать.

Между подобной ролевой игрой и тем, что принято называть позитивной самооценкой, существует очень важное различие. Во втором случае вы сознательно убеждаете себя, что вы круче Штеффи Граф или Майкла Чанга, а вот в первом вы даже и не пытаетесь себя обмануть и прекрасно помните свой уровень. Вы играете чужую роль совершенно осознанно, но в ходе этой игры перед вами могут раскрыться кое-какие неведомые до того способности.

Поиграв в теннис где-нибудь с годик, люди по большей части обретают свою личную манеру игры, с которой уже почти никогда не расстаются. Одни выбирают оборонительный стиль, не лезут из кожи вон, чтобы вытянуть каждый мяч, их мячи летят высоко, падают у задней линии. Они не склонны к сильным ударам, да и вообще, казалось бы, не очень претендуют на победу. Склонный к оборонительной манере игрок ждет, когда противник совершит какую-либо ошибку, он с бесконечным терпением способен шаг за шагом выматывать партнера. Основоложниками этого стиля можно назвать испанских игроков, играющих на кортах с глиняным покрытием.

Противоположный стиль — это стиль наступательный, агрессивный. Здесь каждый удар направлен на победу. Каждая подача рассчитана на немедленный выигрыш очка, мячи отбиваются так, чтобы они уже не вернулись, удары с лёта нацелены точно, чтобы мяч лег в сантиметрах от линии.

Третий довольно распространенный стиль — то, что можно назвать «формальным» стилем игры. Его приверженцы не очень заботятся о том, куда летит их мяч, лишь бы красиво выглядеть в процессе игры. Такие редко выигрывают, но зато могут служить образцом элегантности.

И наконец, есть стиль состязательный, нацеленный на победу. Ради нее игрок готов на все. Он бежит изо всех сил, бьет или сильно, или слабо, в зависимости от того, какой удар принесет сопернику больше хлопот. Любая слабость противника — психическая или физическая — используется на все сто.

Обрисовав ученикам все эти стили, я часто предлагаю в качестве эксперимента попробовать себя в таком жанре, который

им абсолютно не свойствен. Кроме того, я предлагаю сыграть роль хорошего игрока — независимо от выбранного стиля. Занятие это очень веселое, и, кроме того, оно значительно расширяет диапазон наших возможностей. Игрок, склонный к оборонительному стилю, неожиданно для себя узнает, что способен на неотразимые удары. Тот, кто по характеру «агрессор», обнаруживает в себе элегантность «стильного» игрока. Я обнаружил, что, когда игроки ломают свои привычные схемы, у них значительно расширяются границы их собственного стиля, а кроме того, перед ними раскрываются подавленные ранее грани их собственной личности. Получив более легкий доступ ко всему букету способностей, кроющихся в вашем «втором Я», вы начинаете сознавать, что при необходимости можно обратиться к любой из этих способностей, если она обещает выигрыш в вашей ситуации. И не так важно, где разворачивается эта ситуация — на теннисном корте или где-нибудь в другом месте.

Итак, «внутренняя игра» включает в себя три фундаментальных умения:

- привычку отказываться от суждений;
- искусство создания образов;
- готовность пустить все на самотек.

Но прежде чем мы перейдем к четвертому, самому важному из внутренних искусств — искусству сосредоточения, я предлагаю вам еще одну главу, где мы обсудим наши *внешние действия*. Я расскажу, как можно освоить любой навык, не давая воли властолюбию нашего «первого Я» и его склонности к суждениям, то есть тем грехам, которые обесценивают природные таланты нашего «второго Я».

Глава 5

В поисках метода



В предыдущих главах я настаивал на том, что вам категорически необходимо утихомирить ваш рассуждающий разум. Для этого от вас требовалось прекратить состоящий из команд внутренний монолог, сосредоточиться и доверить собственному телу сделать то, на что оно способно. В этих главах я хотел заложить основы для такой учебной методики, которая была бы более естественной и эффективной. Прежде чем говорить о конкретной технике различных используемых в теннисе ударов, я попытался бы сформулировать несколько общих наблюдений касательно связи между обучением через посредство технических предписаний и тем процессом самообучения, который предпочитает наше «второе Я».

На мой взгляд, правильное всего было бы сначала как можно лучше понять природу *естественного обучения*, того метода, который родился вместе с нами, и потом уже на его основе построить некую продуманную систему *преподавания*. Чем меньше наше преподавание вмешивается в генетически присущую вам способность к самообучению, тем успешнее будет ваш процесс самосовершенствования. Или скажем другими словами: чем меньше страха и сомнений вмешивается в образовательный процесс, тем легче реализовать естественный ход обучения. Вот способ, помогающий понять процесс естественного обучения и обрести доверие к нему: посмотрите, как учатся дети еще до того, как их образованием займутся взрослые дяди и тети, или понаблюдайте, как взрослые животные обучают своих малышей.

Однажды, гуляя по зоопарку в Сан-Диего, я увидел, как самка гиппопотама преподавала своему детенышу нечто похожее на первый урок плавания. С глубокой стороны бассейна в воде висел один бегемот — так, что только ноздри его были чуть приподняты над водой. Потом он погрузился до самого дна, пробыл там примерно 20 секунд, оттолкнулся задними ногами и снова всплыл на поверхность. Дальше я увидел, как бегемотиха, нянчившая детеныша на солнцепеке, встала на ноги и начала рылом подталкивать малыша к воде. Когда детеныш

наконец опрокинулся в бассейн, он камнем отправился на дно, да так и остался там лежать. Мать лениво, без спешки добрела до мелководного конца бассейна и осторожно заползла в воду. Через 20 секунд она была уже около малыша и начала носом выталкивать его на поверхность. Там юный ученик хлебнул немного воздуха и снова пошел на дно. Мамаша опять повторила свои действия, но незаметно двинувшись к глубокой стороне бассейна. Похоже, она понимала, что на этом ее педагогическая роль должна закончиться. Малыш снова глотнул воздуха и скользнул вниз, однако прошло совсем немного времени, и он вынырнул, оттолкнувшись от дна задними ногами. Теперь он повторял это снова и снова, закрепляя только что приобретенный навык.

У меня создалось впечатление, что мамаша совершенно точно знала, что и как она должна «показать», в какой момент нужно поддержать ученика, а когда необходимость в этой поддержке отпадет. Она знала, что стоит только «запустить» у малыша его инстинкт, и ему уже можно будет полностью довериться.

Я, конечно, не пойду с этой аналогией слишком далеко и не осмелюсь сказать, что техника удара слева, как инстинкт, намертво впечатана в нашу генетическую структуру, но тем не менее буду настаивать на том, что процесс естественного обучения в целом действительно получен нами в наследство и что самым правильным было бы относиться к нему с должным почтением. Выполняя роли и учителя, и ученика, мы можем оставаться сами собой и рассчитывать на успех только в той мере, в какой пребываем в гармонии с этим инстинктом.

Откуда растут все технические наставления?

Теннис завезли в Америку из Европы где-то в конце XIX века. Ставить технику тогда было некому, поскольку в стране просто не было профессиональных тренеров. Главным источником

знаний были сами теннисисты, которые что-то почувствовали в собственных движениях и пытались передать свои знания окружающим. Если попытаться осмыслить место теории и технических знаний, то важнее всего понять, что по сути своей опыт всегда предшествует техническому знанию. Мы можем, еще не взяв в руки ракетку, перечитать кучу книг и статей, посвященных технике этой игры, но откуда взялись сами эти наставления? Разве не из чьего-то опыта? Случайно или преднамеренно, но кто-то особым образом ударил по мячу, и ему это понравилось, и дело пошло. Дальше новый удар оттачивался с помощью множества экспериментов и, наконец, отчеканился в форме некоего общеизвестного приема.

Теперь у кого-то возникает интерес либо зафиксировать достигнутое, чтобы потом его легко было повторять, либо передать это знание кому-то другому. С этой целью человек описывает данный прием с помощью *языка*. Однако слова способны только *представлять* какие-либо действия, идеи или чей-то опыт. Язык — это отнюдь не действие, и с его помощью можно в лучшем случае лишь намекнуть на сложность и изощренность, скрытую в данном приеме. Теперь сформулированное таким образом наставление можно хранить в специальном разделе нашего мозга, который способен помнить речевые сообщения, однако необходимо осознать, что запомнить словесное наставление — это совсем не то же, что запомнить сам прием.

Разумеется, очень удобно было бы придерживаться теории, что, давая себе правильные указания (допустим, «при ударе веди ракетку снизу вверх»), мы снова и снова будем без промаха выполнять крученые удары. Почему-то мы склонны доверять не обучению на собственном опыте, которое характерно для нашего «второго Я», а концептуальной методике обучения, присущей «первому Я». Пока мы думаем, что хороший удар является следствием правильного исполнения правильной инструкции, покуда игнорируем ту роль, которую играет «второе Я», мы прямо движемся к будущим разочарованиям. Когда-нибудь мы встанем перед фактом, что вот даются те же самые правиль-

ные команды, а хорошего удара уже не получается. Поскольку мы не сомневаемся в правильности наставлений, то делаем вывод: ошибка возникла вследствие неправильного выполнения правильных команд. Теперь можно сколько угодно злиться на самих себя, обзывать себя нехорошими словами, сомневаться в собственных способностях — в общем, использовать весь арсенал средств, которыми можно себя унизить.

А может быть, ошибка кроется в том, что мы недостаточно поверили в силы нашего «второго Я» и безосновательно доверились власти «первого Я»? Неужели нам приятнее думать о самих себе как о послушном компьютере, а не как о живом существе? В результате мы можем вообще забыть дорогу к нашей мускульной памяти, которая содержит несравненно более полные знания о нужных нам действиях. В нынешнем обществе, которое сориентировалось на язык как на канал передачи истины, становится очень легко утратить доступ к нашей способности ощущать, а вместе с ней и к нашей способности «помнить» наши действия, в частности наши удары в теннисе. Я убежден, что эта самая память — залог доверия к нашему «второму Я» и без этого нельзя рассчитывать на совершенство в любом ремесле.

Если наставление в словесной форме передают другому лицу, а у него в банке личного опыта никогда не было зафиксировано описываемое действие, то оно, переселившись в его сознание, продолжает свою жизнь в полном отрыве от его опыта. Теперь уже почти наверняка возникнет разрыв, явная нестыковка между памятью о теории и памятью о действии.

Этот разрыв, нестыковка между опытом и представлением становится еще шире, когда, вместо того чтобы добросовестно посещать уроки живого опыта, мы злоупотребляем наставлениями, которые передают из одной головы в другую всего лишь суждения о наших действиях. Обучение, которое пестрит концептуальными «следует» и «не следует», отбрасывает тень страха на зону перехода между интуитивным знанием нашего «второго Я» и нашими поступками. Я не раз имел дело с уче-

никами, которые отлично били по мячу, но всегда жаловались на свои удары, так как им казалось, что они все делают «неправильно». Когда такие теннисисты тяжкими трудами приводят свои удары в соответствие с собственными представлениями о том, что такое «правильно», удары теряют и силу, и уверенность, и естественность.

Короче говоря, если мы позволим себе утратить контакт с нашим даром ощущать собственные действия, если мы чрезмерно доверимся формальным наставлениям, мы рискуем всерьез затруднить себе доступ к внутренним процессам естественного обучения, а следовательно, и к возможности адекватной игры. Если же, напротив, мы будем бить по мячу, полагаясь на инстинкты «второго Я», то этим самым расчистим кратчайший путь по нашей нервной системе прямо к оптимальному удару.

Вплоть до этого момента все наши рассуждения имели чисто теоретический характер, но сейчас их можно подкрепить и экспериментальными данными. Так, отдел научных исследований при Федерации тенниса США подтвердил, что чрезмерный объем словесных команд, как получаемых извне, так и воспроизводимых внутри, явно мешает реализации качественных ударов. Наш повседневный опыт этому ничуть не противоречит. Тот же опыт учит нас, что одно и то же наставление, произнесенное перед десятком разных учеников, будет ими истолковано в десяти разных смыслах. Если ученик слишком усердствует, выполняя хотя бы одну не слишком хорошо понятую команду, в его движениях наверняка будут проступать зажатость и неловкость, а уж с такими пороками ему никогда не достичь совершенства.

В предыдущих главах я доказывал, что большую часть технических навыков можно получить естественным образом, — для этого достаточно в ходе игры внимательно следить за собственным телом, ракеткой и мячом. Чем больше ты узнаешь о своих собственных действиях, чем крепче обратная связь между ними и личным опытом, тем более естественно протека-

ет обучение техническим навыкам. Любому игроку на любом уровне квалификации этот путь сулит такую игру, которая будет одновременно и более эффективной, и более приятной по собственным ощущениям. Теперь позвольте подытожить: мы не знаем никакой замены обучению на собственном опыте. И хотя у всех нас имеются способности к естественному самообучению, многие о них совершенно забыли. И многие утратили контакт с собственными чувствами. Может быть, нам необходимо заново научиться чувствам, необходимо сознательно вернуться на путь естественного самообучения. Здесь к месту было бы процитировать слова старого мастера: «Нет более великого учителя, чем ваш собственный опыт».

Как же все-таки использовать чужие советы по прямому назначению?

Остается в силе вопрос: как более опытный человек может помочь менее опытному? Вот короткий ответ: полноценное наставление, полученное на основе настоящего опыта, будет полезно в том случае, если оно *ведет* к обретению собственного опыта, к самостоятельному раскрытию возможностей того или иного удара. А теперь этот же вопрос с точки зрения ученика: как слушать и использовать чужие наставления, не рискуя попасть в ловушки собственного «первого Я», как не поддаваться на провокации суждения, сомнений и страха? И вот этот же вопрос, как его понимает учитель или тренер: как давать советы, чтобы они способствовали естественному процессу самообучения и никак ему не мешали? Если хорошенько продумать все эти вопросы, то ответы на них были бы применимы к обучению в самых разных областях.

Начнем с очень простого, но весьма распространенного совета, который можно услышать от многих тренеров: «Во время удара слева не расслабляй запястье». Полагаю, что этот совет

вырос из внимательных наблюдений — не так уж трудно сравнить силу и уверенность ударов, когда ракетку держат крепко или же когда рука вялая и расслабленная. На первый взгляд этот совет кажется вполне очевидным, но, прежде чем отлить его в бронзу вечных истин, попробуем разобраться в нем поглубже. Можно ли произвести удар слева с таким расслабленным запястьем, что вы даже не управляете своей ракеткой? Разумеется, можно. А можно ли провести этот удар, когда запястье слишком зажато? Тоже можно. Выходит, хотя совет и выглядит вполне разумным, мы не можем им воспользоваться, не можем просто ему «подчиниться».

Более полезным был бы совет, как *руководить собственным выбором* — выбором оптимальной напряженности в зоне запястья. Этот выбор можно сделать, если *вчувствоваться*, отследить ощущения в запястье во время удара. Эти ощущения вовсе не обязательно выражать словами. Проведите несколько ударов расслабленным запястьем, потом несколько, когда запястье перенапряжено. Удобное положение найдется самопроизвольно, оно и окажется самым лучшим. Вот и все. Разумеется, ту оптимальную для вас степень напряженности, которую вы нашли на собственном опыте, будет очень трудно передать словами. Она запомнилась в форме *ощущения*.

Такой процесс обучения радикально отличается от просто *подчинения* командам. Если я поверю в приказ о «жестком запястье» как в догму и если на этот момент мое запястье и в самом деле было слишком расслабленным, то первые удары с более напряженным запястьем мне действительно покажутся более удачными. Тогда я сделаю вывод: чем жестче запястье, тем лучше. При следующих ударах я не забуду подсказать себе, что запястье должно быть пожестче. Однако при этих ударах запястье у меня и так достаточно напряжено, так что результатом будет уже чрезмерная зажатость. Еще немного, и эта зажатость поползет вверх по руке, перейдет на шею, на скулы и даже на губы. Но ведь я выполняю указания тренера — так за что эта напасть? Теперь уже каждый сторонний зевака будет

походя советовать, как мне необходимо расслабиться. Но где мера необходимого расслабления? И вот я отправляюсь в обратный путь, пока мое запястье снова не станет как кисель.

Итак, на мой взгляд, технические знания лучше передавать одними намеками, подталкивая ученика в нужном направлении. Эти намеки можно сформулировать в словах, а можно и продемонстрировать действием, но они всегда должны выглядеть как приближение к желанной цели, которую можно обнаружить, если внимательно следить за каждым ударом, если пробовать на ощупь каждый шаг на пути к оптимуму для данного индивида.

Допустим, мне хочется дать ученику такой совет: «Чтобы закрутить мяч, веди ракеткой снизу вверх». Для того чтобы защититься от властного вмешательства «первого Я», сначала лучше будет показать — просто взять ученика за руку и провести ракеткой примерно так, как она должна идти. Потом я бы сказал: «Не пробуй это сделать сразу, просто отследи, как движется при ударе твоя ракетка — сверху вниз, снизу вверх или держится на одном уровне». После того как мы проведем несколько ударов с движением ракетки снизу вверх, я бы попросил отработать более тонкое чувство этого движения, меняя его размах при последовательных ударах. Теперь ученик будет понимать связь между этим движением и тем, насколько закрутится его мяч, сможет самостоятельно исследовать диапазон открывшихся перед ним возможностей и подобрать варианты, которые ему по руке. Это будет самостоятельная работа, над которой не довлеет мысль, что где-то существует единственно правильный вариант этого удара и его-то обязательно нужно в точности воспроизвести.

Если взять группу тренеров и попросить их записать все элементы, играющие важную роль при ударе справа, большая часть без затруднений сразу выдаст список примерно из полусотни пунктов, причем возможно, что каждый из них будет разбит еще на несколько подпунктов. Представьте себе, каково игроку разобраться во всех этих сложностях. Поэтому не странно, что

человек начнет сомневаться в собственных силах. Вместе с тем понять удар, прочувствовать его и запомнить — это подобно тому, как мы запоминаем картину. Такие вещи наш разум делает с легкостью, более того, он сразу отметит, если какой-нибудь элемент на одной картинке будет хоть чуть-чуть отличаться от аналогичного элемента на другой. И еще одно преимущество такого пути, когда знания тренера используются для того, чтобы ученик сам «открыл собственный способ»: есть шанс, что такой путь не разбудит наше занудливое и властолюбивое «первое Я», которое всегда склонно доверять не ощущениям, а сухим формулам.

В заключение этой главы я предложу несколько советов по технической части. Вы можете воспользоваться ими в собственном поиске наиболее эффективных для вас приемов, отработывая каждый из основных теннисных ударов. Я не претендую на то, чтобы снабдить вас советами на все случаи жизни, — нет, это будут просто образцы. С их помощью вы лучше поймете, как пользоваться *любыми* техническими наставлениями из любых источников, как с их помощью самостоятельно открыть *вашу* собственную оптимальную технику проведения удара.

А сейчас позвольте мне изложить самый простой список требований, предъявляемых к теннисисту. *Успех игрока зависит от выполнения всего-навсего двух требований*: после удара мяч должен, во-первых, *перелетать через сетку* и, во-вторых, *ударяться о площадку в пределах корта*. Все обучение технике удара нацелено на выполнение этих двух задач, но выполняться они должны с абсолютной четкостью и достаточной свободой, чтобы вы легко создавали как можно больше сложностей для вашего противника. Проще говоря, давайте теперь рассмотрим кое-какие хитрости, которые позволяют при ударах справа и слева уверенно перекинуть мячик через сетку на половину противника. При этом мы увидим, что с годами официально одобренная техника удара успела существенно измениться и то, что раньше воспринималось как непоколебимая догма, теперь у всех вызывает определенные сомнения.

Удары с отскока

Виды хваток ракетки

Спросите у десяти игроков, почему они держат ракетку так, а не иначе (причем при ударе справа у них одна хватка ракетки, а при ударе слева — другая), большинство ответят, что они научились этому из книжки либо журнала или же им рассказал об этом их тренер. Допустим, их научили «правильной» хватке — все равно, если у них мало собственного экспериментального опыта, собственного понимания хваток и того, почему люди их меняют, вряд ли они выбрали для себя ту самую оптимальную хватку, которая лучше всего соответствует их собственной игре.

Сейчас доступна масса информации о разнообразных хватках. Одна из причин, почему теперь игроки стали все время менять хватку, — это стремление при любом ударе обеспечить наиболее верную связь между рукой и ракеткой. Однако руки у всех разные, так что положение пальцев должно быть максимально удобным для вас, обеспечивая при этом необходимую жесткость хватки и правильный угол положения ракетки.

Подобные же соображения относятся и к тому, насколько жестко нужно держать ракетку. Попробуйте-ка описать это словами! Лучший образец в моей сокровищнице позаимствован из наставления по фехтованию у Сирано де Бержерака: «Держите шпагу как птичку — не так свободно, чтобы она могла выпорхнуть, но и не так, чтобы ее придушить». Отличная метафора! Однако в действительности единственный способ оценить правильное усилие, с которым нужно сжимать рукоятку, — это проверка на практике и выяснение, какой из вариантов более удобен и какой можно считать более действенным.

Если проследить эволюцию «официально одобренных» вариантов хватки ракетки в течение последних нескольких лет, вы наверняка отметите господство общепринятой «восточной хватки» (так называемый вариант «рукопожатие», когда боль-

шой и указательный пальцы на верхней грани ручки ракетки образуют как бы букву «V»). Такой вариант хватки рекомендовался в публикациях Федерации тенниса США, однако многие активно выступающие игроки уже давно отказались от него, предпочтя «полузападную хватку» (это «восточная» хватка, повернутая примерно на четверть оборота вправо, — для игроков-правшей). Так почему же эти игроки сменили привычную манеру? Чем понравилось им это новшество? Может быть, они самостоятельно *раскрыли* для себя достоинства новой хватки? Может быть, их *личный опыт* постоянно подтверждает преимущества новинки? Они порвали с догмой не потому, что догма была неправильной, а потому что самостоятельно обнаружили более действенный вариант.

Работа ног

Разумеется, работа ног — один из важнейших моментов в постановке любого теннисного удара. Когда мы замахиваемся, чтобы произвести удар, ноги служат опорой, обеспечивающей уверенные движения всего нашего тела. Об этом уже так много написано, что, если усердно следовать всем опубликованным инструкциям, вы наверняка запутаетесь в собственных ногах или, по крайней мере, почувствуете себя неуклюжим и бестолковым.

Та работа ног, которой учат профессиональные тренеры при постановке удара слева, оставалась практически неизменной в течение двух последних десятилетий. Игрокам-правшам обычно рекомендуют, чтобы «при ударе по мячу ноги двигались вперед и в его сторону под углом примерно в 45° и были разведены на удобное расстояние». Этому обычно сопутствует разъяснение: «Если ноги слишком близко одна к другой, можно утратить равновесие». И еще: «Когда вы производите удар, вес следует перенести с той ноги, которая сзади, на ту, что впереди».

Допустим, две эти инструкции действительно представляют собой полезные советы при отработке движения ног, но как мы

можем ими воспользоваться? Прежде всего, подавите в себе искушение сразу им подчиниться. Сначала внимательно проследите за вашими привычными движениями, особенно в отношении такого важного момента, как *перенос веса*. Не допуская никаких сознательных изменений в балансировке на ногах, просто наблюдайте, как ваш вес переходит с одной ноги на другую. Если вы будете внимательно следить за собой, весьма вероятно, что ваша балансировка начнет меняться самопроизвольно — если, конечно, таковые изменения вам необходимы. Но пусть ваше «второе Я» поэкспериментирует, пока не нащупает, что удобнее для него и выгоднее для вас.

Такой же подход можно повторить и при подборе оптимального угла. Вы, наверно, знаете, как выглядит угол в 45° , так что просто сравните с ним то направление, в котором движется та нога, что впереди, когда вы ждете мяча. Если ваши наблюдения покажут, что реальный угол больше или меньше требуемого, не старайтесь его поменять. Позвольте «второму Я» постепенно приблизиться к желаемому варианту, пока ему не станет по-настоящему удобно. Вы просто спрашиваете, а «второе Я» просто делает свою работу. Будьте готовы к тому, что иной раз «второе Я» решит: оптимальный, наиболее эффективный вариант должен несколько отличаться от того, что предписано в инструкциях. Такое вполне может случиться и с работой ног в случае удара справа.

В отличие от удара слева, то, что совсем недавно считалось правильной работой ног применительно к удару справа, за последние 20 лет претерпело *радикальные* изменения. Когда вышло в свет первое издание этой книжки, повсюду считалось, что работа ног при ударе справа должна быть практически такой же, как и при ударе слева, если не считать того, что вперед, в сторону мяча под углом 45° теперь уже движется другая нога. Этому же учили и меня 50 лет назад, когда я только начинал заниматься теннисом. В те годы правильное положение ног любили рисовать белой краской на постеленном на полу черном коврике. Когда я отрабатывал удар справа на бегу, меня снова

и снова заставляли ставить ноги на эти нарисованные следы, пока я не научился это делать, не оглядываясь на пол. Затем, на следующих тренировках, если у меня не всегда получалось в точности воспроизвести предписанные движения ногами, это было основанием для новых и новых тренерских замечаний.

Теперь применительно к работе ног в этой ситуации мы имеем два альтернативных общепринятых варианта. Один — это «удар справа в открытой позиции». Когда-то его открыли и распространили по миру игроки, привыкшие к кортам с глиняным покрытием. Они приноровились бить по мячу, не перенося вес с одной ноги на другую, а уравновесившись либо на одной, либо на другой ноге. Они не шагали левой ногой в сторону мяча, а двигались горизонтально, то есть параллельно задней линии, так что правая нога составляла с левой ногой угол почти 180° . В результате при ударе по мячу происходил разворот плеч и бедер, то есть закрутка всего торса в штопор. В общем, все это лучше увидеть, чем услышать в описаниях. «Удар справа в открытой позиции» оказался очень эффективным на кортах с глиняным покрытием, но постепенно его освоили и те профессионалы, которые играют и на твердых, и на травяных кортах. Среди его преимуществ — большее удобство при выполнении крученых ударов. Кроме того, возвращаться при этом к центру корта оказалось удобнее и быстрее, чем если отталкиваться назад левой ногой. Для меня эти изменения особенно значимы, поскольку я хорошо помню, как давным-давно меня многократно ругали именно за такую технику — пока, разумеется, она не вошла в разряд «официально одобренных».

«Выучить» работу ног при этом «ударе справа в открытой позиции», а заодно и прочие элементы этого удара — просто невыполнимая задача, если, согласно правилам, разбить ее на отдельные элементы, выучить каждый в соответствии с писаными инструкциями, а затем все детали собрать воедино. Однако это может оказаться не так уж и трудно, если вы посмотрите, как такой прием исполняет хороший игрок, и позволите себе, прежде чем обращать внимание на детали, «просто поиграть в том

же духе». В ходе такого эксперимента принципиально важным будет строгое воздержание от каких-либо суждений, даже не нацеленных на результат, — по крайней мере до тех пор пока вы не обретете единого ощущения обо всем этом ударе как об едином целом. Лишь тогда можно будет сосредоточить внимание на конкретных деталях и позволить себе их постепенную шлифовку. Почувствовав в себе готовность, вы можете сосредоточить внимание на том, как у вас поворачиваются бедра, понаблюдать за движениями плеча, за действиями руки и т. д. Теперь можно будет по очереди наблюдать за всеми этими элементами точно так же, как вы следили за переносом своего веса при отработке удара слева. И не прилагайте никаких сознательных усилий к тому, чтобы соответствовать какому-то заданному образцу, позволяйте себе выявить такое ощущение, которое будет удобно вашему телу и душе и при этом даст положительные практические результаты.

Если вы наконец освоите «удар справа в открытой позиции», это вовсе не значит, что нужно будет его воспроизводить при каждом подходящем случае. Более того, не стоит даже думать, что именно он представляет собой правильный способ бить по мячу. Есть ведь еще и другая общепринятая техника для удара справа — она называется «полуоткрытая стойка». Здесь между линией ваших ног и задней линией выдерживается угол 90–100°. Это, естественно, компромисс между традиционной работой ног и «ударом справа в открытой позиции». В нем можно найти достоинства каждого из двух исходных вариантов. Стоит только пожелать, и вы освоите все три варианта удара справа — и тогда сможете пользоваться то одним, то другим, то третьим. В таком раскладе очень важно, что выбор остается за вами — вместо того чтобы загонять себя и свою манеру в прокрустово ложе заданной вам модели, вы примеряете эти модели к себе и пользуетесь ими по собственному выбору, для того чтобы раскрыть в себе и отточить нужные вам навыки. Выбор какого-то другого пути — это удар по вашим способностям и к обучению, и к самостоятельной игре.

Вот вы и поняли, как просто с помощью одного только пристального внимания освоить любой технический аспект игры — либо пользуясь в качестве подспорья тем или иным техническим руководством, либо обходясь без него. Теперь вам будет легко нащупать важные моменты, заслуживающие пристального внимания, а затем с помощью простейшей методики набраться знаний из собственного опыта. Ниже я свел воедино несколько принципиальных моментов при выполнении ударов с отскока, на которые стоит обратить внимание. Вы можете и сами пополнить этот список, взяв любой учебник по теннису или посвященный теннису журнал.

Элементарная систематизация ударов после отскока

1. Замах

- Где находится ваша ракетка в конце замаха?
- Где находится мяч, когда вы начинаете замах?
- Как позиционируется плоскость ракетки в процессе замаха?

2. Момент удара

- Чувствуете ли вы, когда ракеткой попадаете по мячу?
- Как в этот момент распределяется ваш вес?
- Под каким углом располагается плоскость ракетки?
- Как долго, по вашим ощущениям, продолжается контакт мяча с ракеткой?
- В какой степени вы способны почувствовать меру и характер закручивания мяча?
- Чувствуете ли вы силу удара или вибрации, передающиеся в руку от ракетки?
- Мяч в момент удара находится перед вами или позади вас?

3. *Завершение удара*

- Где заканчивается движение ракетки?
- Каково направление в конце ее движения?
- Что происходит с плоскостью ракетки после удара?
- Чувствуете ли вы какое-нибудь сопротивление или колебания ракетки после удара?

4. *Работа ног*

- Как распределяется ваш вес при подготовке к удару и в момент удара?
- Как вы сохраняете равновесие в момент удара?
- Сколько шагов вы делаете на пути к мячу?
- Какова длина этих шагов?
- Каков во время движения звук ваших шагов?
- Когда мяч уже рядом, вы отступаете, наступайте или сохраняете прежнюю позицию?
- Насколько устойчиво ваше положение, когда вы бьете по мячу?

Подача

Подача — это самый сложный удар по сравнению со всеми другими, используемыми в теннисе. В нем задействованы обе руки, причем ударная рука совершает одновременные движения в плече, локте и запястье. Движения, совершаемые при подаче, слишком сложны для «первого Я» — ему вообще не под силу овладеть ими, заучив инструкции и команды по каждому элементу этого удара. Зато картина выглядит совсем не такой сложной, если вы позволите «второму Я» самостоятельно обучиться, поочередно переключая внимание с одного элемента на другой и объединяя их в одно целое.

На что обращать внимание при подаче?

1. Подбрасывание мяча

- Насколько высоко подлетает мяч?
- Насколько он снижается из высшей точки в момент контакта с ракеткой?
- Насколько отклоняется вперед, назад, вправо или влево относительно носка той ноги, что выставлена вперед?

2. Равновесие

- Есть ли такой момент в процессе подачи, когда вы теряете равновесие?
- Каково направление вашего движения в конце подачи?
- Как распределяется ваш вес в процессе подачи?

3. Ритм

- Вчувствуйтесь в ритм вашей подачи. Попробуйте отсчитывать этот ритм, говоря про себя: «да... да... да...» Первое «да» пусть приходится на начало подачи, второе — на момент, когда вы поднимаете ракетку, третье — на момент удара. Вслушивайтесь в этот ритм, пока не нащупаете тот, который приятнее звучит и дает лучший результат.

4. Положение ракетки и работа запястья

- Где находится ваша ракетка, перед тем как двинуться в сторону мяча?
- Ваша ракетка обходит мяч с правой стороны или с левой?
- Она бьет по мячу прямо, слева или справа?
- В какой степени она смещена в сторону?
- Насколько напряжено запястье в момент удара?
- В какой момент после удара напряжение начинает спадать?

Сила удара при подаче

Поскольку при подаче сила вашего удара имеет особую ценность, не так уж странно, что многие игроки в погоне за ней проявляют «чрезмерное усердие». Мускулы запястья и предплечья перенапрягаются, но, как ни странно, перенапряжение этих мускулов приводит к противоположному результату — удар теряет свою силу. Сила пропадает хотя бы потому, что напряженному запястью и предплечью гораздо сложнее отдать накопленную энергию. Итак, на первый план снова выступает задача наблюдать за напряженностью ваших мускулов и экспериментальным образом нащупать такую меру напряжения, которая дает наилучшие результаты.

Ваш тренер может оказаться очень полезен для вас, если укажет, на что вам стоит обратить внимание в вашей подаче при ее нынешнем уровне совершенства. Если вы примете его руководство как возможность наработать собственный опыт, вам ничего не останется, кроме как перейти к самообучению в его наиболее естественном и эффективном ключе.

Помимо того факта, что обучение вообще должно быть индивидуальным, можно также отметить, что нет такого стиля подачи, который можно было бы назвать самым лучшим для всех и каждого. Если бы такой способ существовал, стали бы все самые лучшие теннисисты подавать по-разному? Все, конечно, учатся друг у друга, но каждый спортсмен со временем вырабатывает такую манеру, которая лучше всего соответствует его телу, его уровню мастерства, определенным чертам его характера — короче, ему как личности. Этот процесс не стоит на месте. Каждый спортсмен, подбирая для себя наиболее удобную манеру подачи, конечно же многим обязан своему личному тренеру, однако главный импульс к саморазвитию исходил от него самого — это был простой выбор того, что больше нравится и что для него лично оказывается наиболее эффективным.

Точно так же, как и с другими типами ударов в теннисе, традиционный подход к подаче сейчас испытывает серьезный натиск со стороны профессионалов, которые так и норовят

выбиться за рамки его ограничений. Когда 50 лет назад я только начинал осваивать подачу, мой тренер Джон Гардинер, один из лучших в этой профессии, учил меня тому стилю, который был общепризнан в то время. Для того чтобы руки ритмично двигались в правильном направлении, мы напевали себе под нос: «вместе вниз, вместе вверх, бац!» Таким образом мы напоминали себе, что обе руки — и та, которой подбрасываешь мячик, и та, в которой держишь ракетку, — должны опускаться строго одновременно. подача начиналась так: рука с мячиком поднималась вверх, в тот же момент рука с ракеткой тоже поднималась, отводилась за спину и замирала в готовности к удару — точно так же в футболе полузащитник поднимает руку перед вбросом мяча. Потом, в зависимости от того, насколько высоко подброшен мячик, рука с ракеткой взлетает вверх (при ударе она должна быть полностью вытянута), а затем ракетка завершает круг, проходя подле ваших ног. Так в течение 50 лет звучало «святое писание» всех теннисистов.

И вот непосредственно сегодня, при написании этой главы, мне попала на глаза статейка из журнала «Tennis» за текущий месяц. В ней отмечено, что лучшие мастера подачи наших дней Штеффи Граф, Тодд Мартин, Пит Сампрас, Марк Филиппусис, Горан Иванишевич и многие другие, по сути дела, давным-давно отказались от этого правила «вместе вверх, вместе вниз». Так что с точки зрения «классических правил подачи» все эти игроки позволяют себе грубые «нарушения».

Статья называлась «Хочешь хорошую подачу — растопырь руки!». Ее автор считает, что, когда рука с мячиком уже поднята вверх и готова его подбросить, рука с ракеткой должна все еще смотреть вниз, в сторону корта. Чтобы приблизиться к уровню теннисных звезд, игроку предлагается следующее: «Когда рука с мячом поднимается над головой, руку с ракеткой отведите вниз и назад». В подкрепление этой мысли приведен такой комментарий:

Старый принцип «вместе вверх», который на первый взгляд кажется более ритмичным, на самом деле для многих игроков

только ослабляет силу их удара. Это происходит потому, что прямо посреди замаха рука с ракеткой вдруг тормозит, так что вся набранная к этому моменту энергия теряется впустую.

Фотографии подач в исполнении нынешних звезд наглядно показывают, что теперь дело обстоит совсем по-другому. Дальше в наставлении говорится:

Обратите внимание на самый важный момент: все эти игроки держат руку с ракеткой в положении «ладонью вниз», то есть в тот момент, когда мяч взлетает в воздух, рука с ракеткой обращена к земле... Такое положение необходимо для того, чтобы реализовать «эффект лассо», характерный для хорошей подачи. Перед тем как ударить по мячу, ракетка описывает дугу за спиной и быстро взлетает над головой.

Я цитирую сейчас эту инструкцию по двум причинам: во-первых, чтобы показать, что и «святое писание» время от времени переписывают, что инициатива в таких переменах исходит от тех, у кого находится мужество экспериментировать за пределами устоявшейся доктрины и доверять собственному процессу самообучения. Вторая причина — моя гипотеза, что изменениям подлежит даже сам предписанный способ внесения изменений.

Когда я читал процитированные выше наставления о том, как реализуется так называемая «подача растопыренными руками», я не мог отделаться от некоторых сомнений. Думаете, я понял, что имеется в виду под такими словосочетаниями, как «эффект лассо» или «рука с ракеткой обращена к земле»? А из-за первого сомнения уже выглядывает второе: даже если понять все эти инструкции, думаете, их можно выполнить? И еще один вопрос: а смогу ли я избавиться от моих «старых привычек», которые многие годы служили мне при подаче верой и правдой? И наконец: пусть такая подача нравится звездам при их уровне профессиональной подготовки, но кто сказал, что она подойдет и для меня?

Короче, какая польза от таких статей, хотя в них, возможно, действительно описано интересное новое открытие в области подачи? Давайте сначала разберемся: зачем вам экспериментировать и вносить изменения в привычный ход вещей? То, что некоторые профессионалы высшего уровня теперь подают немного по-другому или что новый способ вошел в моду, нельзя считать уважительной причиной. В то же время вы можете ощущать, что если есть какой-нибудь способ увеличить при подаче силу удара, то стоило бы немножко и поэкспериментировать. Контроль над процессом обучения должен принадлежать не кому-нибудь, а только вам, а для этого нужно первым делом понять, какие же цели преследуете вы, то есть *что лично вам надо*.

Ну прочитали статейку, ну посмотрели, как звезды красуются с подачей по новой моде, но не кидайтесь очертя голову к выводу, что новомодный способ — это именно то, что вам нужно. Позвольте себе (то есть своему «второму Я») спокойно присмотреться, так ли уж это интересно, и пропускайте мимо ушей подсказки от «первого Я», которое тут же начнет соваться с советами, что вам делать. При спокойном наблюдении некоторые вещи сами собой привлекут ваше внимание, вылезут на первый план. И пусть «второе Я» самостоятельно выберет, что для него интересно и с чем оно готово поэкспериментировать.

Как наблюдать за профессионалом?

В детстве я любил играть в дворовую версию американского футбола, и вот одно из первых наблюдений: как-то отец взял меня на игру «Сан-Франциско» — «Форти-найнерс», и как только я вернулся со стадиона, игра у меня пошла несравненно лучше. Я не пытался анализировать технику передачи, которую демонстрировал Фрэнки Алберт, однако чего-то я явно нахватался, и это сразу же проявилось в моей игре. Думаю, почти у каждого из нас есть что вспомнить в этом роде.

Нет сомнения, что, глядя на играющих в теннис лучших мастеров, мы можем узнать для себя много полезного, однако первым делом нужно научиться смотреть. Лучше всего просто смотреть, не примеряя на себя, не предполагая, что вам хорошо бы двигаться точно так же, как движется этот профессионал. Во многих случаях предлагать новичку двигаться так же, как профессионал, все равно что требовать от грудничка, чтобы он побежал, не научившись даже ползать. Попытки обобщать, когда наблюдаешь игру профессионала, а также попытки слишком тщательно ее имитировать могут оказать разрушительное влияние на процесс вашего естественного обучения.

Лучше позвольте себе сосредоточиться на том, что вас больше всего заинтересовало в движениях профессионала. «Второе Я» самостоятельно выберет те элементы удара, которые сочтет для себя полезными, и отбросит все остальное. Следите за каждым движением — каково оно по ощущениям, какие от него результаты. Пусть процесс естественного обучения сам ведет вас к оптимальным жестам. Не пытайтесь что-то менять насильственным образом. Пусть «второе Я» «позабавится», нащупывая новые возможности, и затем оно само обратится к тем подсказкам, которые получило, наблюдая за игрой профессионала.

Если судить по моему личному опыту, а также по опыту тех, с кем я работал, у «второго Я» отлично работает интуиция, и оно безошибочно само решает, какой из элементов удара сейчас лучше всего отрабатывать. Осваивая процесс обучения, глядя, как играют профессионалы, вы, может быть, захотите перемежать наблюдения с тренировками на корте. И так — пока не поверите, что осваиваемая вами техника удара будет вам безусловно по силам.

Когда действуешь согласно принципам «внутренней игры», при переключении внимания с внешнего наблюдения (или с воспоминаний об увиденном) на собственные движения ваш главный судья, главный авторитет остается скрытым где-то внутри вас. При этом сами по себе суждения вовсе не требуются. Вы видите различия между тем, что делаете лично вы, и внешним

образцом, но вы просто отмечаете их и продолжаете наблюдать, чувствовать собственные движения и сверять результаты. Установка на обучение — это свободный поиск таких ощущений, которые будут на вас работать.

Теперь подводим итоги. Я надеюсь, что кто-то, кто уже нашел для себя свой лучший удар, *сможет* помочь вам найти такой удар, который станет лучшим именно для вас. Технические навыки, освоенные одним человеком, могут помочь другому человеку найти оптимальные навыки для себя. Только остерегайтесь брать удар вашего учителя и вообще описание какого-либо удара за образец, за эталон, по которому можно было бы судить о правильном и неправильном.

«Первое Я» легко подпадает под очарование простых формул, которые показывают, где и когда должна находиться ракетка. Ему нравится ощущение власти, которое возникает, когда следуешь указаниям учебника. А вот «второе Я» предпочитает ощущение потока — оно видит весь удар как единое целое. «Внутренняя игра» подталкивает нас к дружбе со «вторым Я», с тем процессом обучения, который родился вместе с вами, и предостерегает от опасностей чрезмерного усердия в подгонке своих движений под какой-то заданный извне эталон. Пользуйтесь на здоровье чужими образцами в ходе собственного обучения, только не давайте им использовать себя. Движение в ходе естественного обучения всегда происходит и будет происходить по направлению изнутри наружу — и никогда не наоборот. Учеником являетесь *лично вы*, и только ваша личность, ваши внутренние процессы должны руководить всем ходом обучения.

Больше всего в этом подходе мне нравится то, что не надо принудительно втискивать себя самого или учеников в формы заданных извне образцов, которые на данный момент оказались в моде. Внешние образцы мы используем только как помощь в следующих шагах на пути естественного развития, на пути, который должен привести к нашим самым лучшим ударам. После одного из уроков, посвященных «внутренней игре», оказавший-

Таблица

Типы ударов	Технические наставления	Советы по вниманию
Удар с отскока	<ul style="list-style-type: none"> • Завершение удара на уровне плеча • Раньше отводите ракетку назад • Приспуститесь к мячу • Для подкрутки мяча отводите ракетку ниже уровня мяча • Бейте по мячу центром ракетки • Упритесь ногой, которая сзади, при подготовке к удару по мячу 	<ul style="list-style-type: none"> • Отследите уровень ракетки при завершении удара относительно уровня плеча • Отследите, где находится ракетка в момент удара • При следующих десяти ударах попробуйте почувствовать, насколько у вас сгибаются колени • Отметьте уровень вашей ракетки по отношению к мячу в момент удара. Почувствуйте контакт и отметьте степень подкрутки • Постарайтесь почувствовать (не глядя), в какую точку ракетки приходится удар мяча • Оцените, какая часть вашего веса приходится на эту ногу, когда вы готовитесь к удару
Удар с лёта	<ul style="list-style-type: none"> • Бейте по мячу, когда он перед вами 	<ul style="list-style-type: none"> • Понаблюдайте, в какой точке пространства мяч встречается с ракеткой

Таблица (окончание)

Типы ударов	Технические наставления	Советы по вниманию
	<ul style="list-style-type: none"> • Посылайте мяч к задней линии площадки • Воздерживайтесь от подрезки мяча. Бейте жестче • При любой возможности бейте по мячу до того, как он опустится ниже уровня сетки 	<ul style="list-style-type: none"> • Посмотрите, куда падают ваши мячи относительно задней линии • Насколько далеко назад вы отводите ракетку? Насколько можно сократить этот замах? Какая подрезка все-таки позволит произвести достаточно жесткий удар? • Сосредоточьтесь на просвете между мячом и верхней линией сетки. Заметьте, насколько меняется эта величина
<p>Подача</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Бейте по мячу при полностью вытянутой руке • Подбрасывайте мяч на высоту вытянутой руки плюс длина ракетки и примерно в 15 сантиметрах перед той ногой, которая впереди 	<ul style="list-style-type: none"> • Отметьте, насколько рука согнута в локте в момент контакта ракетки с мячом • Отметьте высоту, на которую вы подбрасываете мяч. Дайте мячу упасть и посмотрите, куда он упадет. Соотнесите точку падения с положением этой ноги

ся рядом профессиональный игрок в гольф сказал такие слова: «То, что я считаю правильной техникой применительно к моему удару, меняется каждый день. По мере того как я узнаю все больше и больше, все мои схемы рушатся и строятся заново. Моя техника никогда не остается на месте». Следуя своей природе, «второе Я» стремится к развитию при любой открывшейся перед ним возможности. Развивается ваша техника, а тем временем вы совершенствуете вашу способность к обучению — в результате вы в кратчайшее время добьетесь огромных улучшений. Раскрыв таланты «второго Я», его тягу к знанию, вы усовершенствуете не только ваш удар по мячу — перед вами раскроются возможности учиться всему, чему вы только захотите.

На с. 92–93 я привел таблицу, в которой постарался наметить, как следовало бы принимать наставления от вашего тренера, советы из учебника или журнала, посвященных теннису, как их преобразовывать в знание, в подсказку, которая могла бы облегчить ваш собственный поиск технических приемов, идеальных именно для вас. Рекомендованные наблюдения хорошо было бы вести над каждым вашим ударом, пока не проснется ваше «второе Я», не возьмется за свои собственные эксперименты и само не выберет понравившийся ему прием. Если у вас есть тренер, пусть себе учит, но руководить должно «второе Я», поскольку именно оно должно быть для вас главным авторитетом и главным исполнителем.

Глава 6

Меняем привычки



В предыдущей главе мы поговорили о некоторых изменениях, которые вы, может быть, захотите внести в вашу технику ударов. В этой главе я расскажу, как с помощью метода «внутренней игры» вы сможете произвести такие изменения своего внутреннего «Я», что ваш характер навсегда приобретет столь необходимые вам естественность и непринужденность.

Вокруг нас всегда толпы советчиков по этой части: одни суются с хорошими советами, другие — с дурными. Гораздо труднее дело обстоит с тем, как же воплотить эти советы в жизнь, отказаться от одних поведенческих схем и поменять их на другие. Для большинства игроков смена привычек как раз и представляет наибольшие трудности. Но когда мы научимся легко менять наши привычки, перед нами встанет другая задача — выяснить, какие из наших привычек заслуживают замены. Единожды узнав, как надо учиться, мы оказываемся перед вопросом, что нам стоило бы изучить.

Ниже мы сформулируем то, что можно было бы назвать новым методом обучения. На самом-то деле он совсем не новый. Это самый древний и естественный способ обучения — от нас требуется только забыть накопленные за всю нашу жизнь противоестественные способы. Почему детям так легко даются иностранные языки? Первым делом потому, что их еще не научили вмешиваться в свой собственный, природный, никем не навязанный процесс обучения. Методика обучения, подразумеваемая во «внутренней игре», — это возврат к нашему детству.

Под словом «обучение» я вовсе не имею в виду накопление разнообразной информации — нет, это осознание чего-то нового, что реально меняет наше поведение: либо поведение в окружающем мире (к примеру, технику игры в теннис), либо поведение в мире внутреннем (например, склад мыслей). У всех нас со временем развиваются специфические стереотипы в мыслях и действиях — каждая такая схема имеет право на существование постольку, поскольку исполняет определенную функцию. Время перемен наступает тогда, когда мы сознаем, что ту же самую функцию можно отработать и более оптимальным способом.

Возьмем хотя бы привычку после каждого удара справа совершать круговое движение рукой с ракеткой. Этот стереотип поведения — попытка удержать мяч от вылета в аут. Он существует, поскольку вроде бы дает желаемые результаты. Однако стоит только игроку понять, что, правильно закручивая мяч, он всегда сможет удержать его в пределах корта и при этом уже нет нужды в лишних движениях, повышающих вероятность ошибок, — вот тут-то и приходит время отказаться от старой привычки.

Гораздо труднее отказаться от какой-либо привычки, когда для нее не нашлось адекватной замены. Такие проблемы зачастую возникают, когда мы впадаем в морализаторство, оценивая собственную игру. Допустим, игрок прочитал в книжке, что очень плохо попусту совершать круговые движения рукой с ракеткой, но при этом ему не предложили другого способа удерживать мяч в пределах корта. Тогда от него потребуется изрядная сила воли, чтобы сдерживать лишние движения своей ракетки, беспокоясь, как бы мяч не вылетел в аут. И вот теперь, когда этот спортсмен участвует в какой-нибудь серьезной игре, можете не сомневаться — он снова вернется к своей «дурной» привычке, поскольку она дает уверенность, что мяч не улетит с корта.

Мало толку в том, чтобы осуждать свои поведенческие стереотипы, называть их «дурными» (в данном случае это наши не самые оптимальные теннисные приемы). Гораздо полезнее было бы увидеть, каким целям служат эти привычки. Тогда, найдя лучшие пути для достижения этих целей, мы могли бы разобраться со старыми привычками.

На самом-то деле мы не склонны повторять какие бы то ни было действия, если они не служат определенной цели. Но пока мы осуждаем себя за ту или иную «дурную» привычку, мы уже не можем спокойно вести расследование и отыскивать ту цель, ту функцию, которой она служит. Если же прекратить попытки подавления или исправления той привычки, которая нам не по душе, мы с большей легкостью сможем рассмотреть нужную

нам цель. Тогда без всяких лишних усилий перед нами предстанет и новый способ, новый тип поведения, который служит той же цели, но с большей эффективностью.

Теория наезженной колеи

Мы часто слышим разговоры о том, как нужно «затверживать» правильные движения в теннисе. Они проистекают из очень простой теории: каждый раз, когда вы совершаете определенное движение ракеткой, вы повышаете вероятность, что в следующий раз это движение в точности повторится. Такие поведенческие схемы, которые можно назвать привычками, будучи единожды выработаны, имеют тенденцию к самовоспроизведению.

В гольфе, кстати, используется тот же термин. В этой теории наша нервная система трактуется как грампластинка. При каждом повторении одного и того же движения в каком-то крошечном участке нашего мозга производится еле заметное воздействие — так лист, несомый ветром по пляжу, оставляет на песке едва читаемые следы. Когда воздействие повторится, эта канавка станет поглубже. После многих однотипных действий мы получим вполне заметную бороздку, или «звуковую дорожку». Игла нашего звукозаписывающего аппарата никуда уже из нее не денется. Теперь можно считать, что поведение предопределено, то есть колея наезжена.

Такие стереотипы всегда служат той или иной конкретной цели, так что стереотипное поведение подкрепляется или вознаграждается, получая стимул к идентичному воспроизведению. И чем глубже наезжена эта колея в нашей нервной системе, тем труднее бывает поломать въевшуюся привычку.

Вспомните случай из своей жизни, когда вы решали уже, что никогда не будете бить по мячу в этой неправильной манере. И что с того? Вот пример. Простое, казалось бы, дело — следить глазами за мячом, тем более что вы прекрасно понимаете, что так и надо делать. Тем не менее раз за разом мы отрываем от него взгляд. Зачастую оказывается, что чем сильнее мы стараемся сломать старую привычку, тем крепче она держится.

Посмотрим на игрока, который пытается отучить себя от манеры без толку крутить ракетку в руках. Для того чтобы выбраться из наезженной колеи, он готов скрипеть зубами, напрягать всю свою силу воли. А теперь проследим за его ракеткой. После удара она так и норовит перевернуться, но вот напрягаются все мускулы и силой возвращают ее в правильное положение. Отслеживая эти колебания, вы точно увидите тот момент, когда игрок пресекает действие старой привычки и верх берет его сила воли. В такой ситуации победа если и наступает, то лишь после длительной борьбы, после мучительной полосы огорчений и разочарований.

Нелегкая это работа — вырваться из глубокой колеи нашего косного разума. Это как с помощью саперной лопатки откапываться из глубокого окопа. Но ведь есть и более естественный способ. Посмотрите на детей — они не любят откапываться из старой колеи, им проще начать новую! Пусть себе старая колея остается позади — снова в нее залезть вы можете только добровольно. Допустим, вы полагаете, что над вами властвует какая-то дурная привычка. В таком случае вы примете решение ее побороть. А вот ребенок и не думает бороться со своей привычкой ползать, поскольку он и не воспринимает это как привычку. Он просто оставляет ее позади, как только поймет, что ходьба — более удобный способ перемещаться в пространстве.

Привычки — это следы прошлого, а прошлое уже позади. Ваша нервная система может хранить глубокую колею, в которой записана программа, как без толку крутить ракетку после удара справа. Но ведь вы повторите это движение, только если добровольно вступите в эту колею. С другой стороны, ваши мускулы вполне способны совершать с ракеткой спокойные движения по правильной схеме. На самом-то деле играть правильно легче, чем с дополнительным вращением ракетки в руках. Таким образом, приходим к выводу, что борьба с призраками старых привычек — вот что выматывает нервы теннисному игроку, заставляя его бессмысленно напрягать свои мышцы.

Короче говоря, нам нет нужды бороться со старыми привычками. Просто начинаем новые. В старую колею вы попадаете

только тогда, когда зачем-то устраиваете борьбу со старой привычкой. Строительство нового стереотипа будет нетрудным, если его вести с детским равнодушием к воображаемым трудностям. А теперь докажите это сами себе на вашем собственном опыте.

Меняем технику удара — шаг за шагом

Здесь мы сравним традиционный способ обучения, которому нас учили всю жизнь, с обучением по законам «внутренней игры». Поэкспериментируйте с этим методом, и перед вами раскроется весьма эффективный способ вносить любые изменения в стиль вашей игры.

Шаг 1. Наблюдение без суждений

С чего вы хотите начать? Какой элемент вашей игры вызывает у вас особое внимание? Не обязательно изменения нужно начинать с того элемента, который вы считаете самым плохим. Давайте лучше выберем удар, который вы больше всего *хотели бы* изменить. А теперь послушаем сам удар — хочет ли он, чтобы мы его меняли? Процесс пойдет как по маслу, если вы возьметесь менять то, что уже созрело для изменений.

Предположим, к примеру, что ваше внимание упало на подачу. Первым делом забудем все мысли, которые копошатся в голове, насчет того, что неправильно в вашей старой подаче. Стираем все старые представления и пробуем подавать, не оказывая на удар никакого сознательного воздействия. Смотрим на подачу свежим взглядом: какова она прямо *сейчас*? И пусть ваше поведение соскользнет в наезженную колею. Смотрите на него со спокойным любопытством и постарайтесь пережить его во всей полноте. Посмотрите на свою стойку, на то, как распределяется вес перед началом движения. Посмотрите, как вы держите ракетку и каково ее начальное положение. Напоми-

наю: не вносите никаких исправлений! Просто наблюдайте и не вмешивайтесь.

Теперь прочувствуйте ритм вашей подачи и всех сопровождающих ее движений. Почувствуйте путь вашей ракетки, описываемую ею кривую. Затем подайте несколько мячей, глядя только на движения запястья. Как оно — зажато или расслаблено? Ракетка охвачена полностью — или не совсем? Просто смотрите. В нескольких подачах посмотрите, как вы подбрасываете мяч. Почувствуйте это движение. Как там мяч — он взлетает каждый раз в одну и ту же точку? И где находится эта точка? И последнее — проследите за завершением удара. Пройдет совсем немного времени, и вы почувствуете, что вся подача вам очень хорошо понятна, будто вы ее только что освоили и зазубрили. Полезно будет проследить и за результатами: сколько мячей попало в сетку, с какой скоростью и точностью мячи летят к задней линии. Фиксируйте то, что есть, воздерживаясь от суждений. Такой взгляд расслабляет и является отличным началом для дальнейшей работы.

Вполне возможно, что уже на этом этапе, во время наблюдений сами собой начали отрабатываться какие-то изменения. Если перестройка началась, пусть процесс продолжается. В неосознанных изменениях нет ничего плохого — берегитесь только осложнений, когда вам взбредет в голову, будто *вы* сами совершили эти изменения и именно вы должны тут всем напоминать, что и как надо делать.

Минут пять вы любуетесь вашей подачей и стараетесь в нее вчувствоваться. За это время у вас может сложиться четкое представление о том или ином конкретном элементе удара, который заслуживает особого внимания. Спросите вашу подачу, каких бы ей хотелось изменений. Может, она мечтает о более пластичном ритме. Может, ее порадует большая сила удара или более резкая закрутка мяча. Если в сетку летит 90% мячей, тогда, конечно, понятно, чем надо заниматься. В любом случае сначала дайте себе почувствовать, каких вам хочется перемен, а потом повторите еще несколько подач.

Шаг 2. Картина желаемого результата

Допустим, вам захотелось наделить удар большей силой. Тогда следующий шаг — вообразить себе удар большей силы. Один из способов — понаблюдать за движениями какого-нибудь игрока, отличающегося завидной силой подачи. Не злоупотребляйте анализом. Просто впитывайте то, что видят ваши глаза, и постарайтесь вообразить сопутствующие подаче ощущения. Вслушивайтесь в звук мяча, когда он бьет о ракетку, и следите за результатами. Затем представьте себе, как вы бьете по мячу с такой же силой, — при этом используйте ту технику удара, которая для вас более привычна. В воображении нарисуйте себя в момент подачи, раскрасьте эту картинку всеми мыслимыми подробностями — и зрительными, и осязательными. Услышьте звук удара и увидите мяч, стремительно летящий в дальний конец корта.

Шаг 3. Доверьтесь «второму Я»

Снова упражняйтесь с подачей, но старайтесь воздержаться от сознательного управления вашим ударом. В частности, гоните прочь соблазн ударить по мячу посильнее. Пусть ваша подача происходит сама собой. Если ей нужно больше силы, пусть сама и позаботится об этом. Это никакое не волшебство — просто дайте вашему телу шанс исследовать собственные возможности. Правда, вне зависимости от результатов гоните «первое Я» куда подальше. Если удар почему-то не становится сам по себе сильнее, не торопите события. Доверьтесь процессу, и пусть все идет своим чередом.

Если спустя некоторое время вы увидите, что в подаче ничего не меняется и сила удара ничуть не растет, может быть, следует вернуться к первому шагу. Задайтесь вопросом: что же мешает силе удара? Если ответ не придет сам собой, попросите какого-нибудь профессионала, чтобы он посмотрел на вашу подачу. Допустим, он заметит, что вы недостаточно сильно сжимаете ручку ракетки в верхней части замаха. Может быть,

он скажет, что вы слишком жестко держите запястье и вам не хватает гибкости. Очень часто бывает, что стремление ударить посильнее ведет к привычке слишком сильно держать ракетку, а все движения выполняются с чрезмерно зажатым запястьем.

Прочувствуйте, *каково это* — удерживать ракетку с разной степенью жесткости. Пусть ваше запястье само покажет, как ему приятно описывать полную и плавную дугу. И не думайте, что вам все известно, потому что кто-то вам рассказал. Внимательно прочувствуйте движения запястья. Если у вас возникли какие-то сомнения, попросите, чтобы профессионал показал необходимое движение, а не просто рассказал о нем. Затем представьте в воображении все элементы подачи, причем внимательно следите за запястьем: как оно приготовилось, потом взлетело под небеса, пошло в пике и, наконец, зависло над землей. После того как образ нового движения зафиксируется в вашем сознании, потренируйтесь с мячом. Помните, что, попытавшись удерживать запястье, вы наверняка приведете его к зажатости, так что пусть оно делает что хочет. Пусть оно будет свободным и гибким, пусть летит, как ему вздумается, по широкой и плавной дуге. Его можно подбодрить, но не надо принуждать. Впрочем, не напрягаться — это еще не значит быть квашней. Подумайте на досуге, что это *значит* на самом деле.

Шаг 4. Наблюдаем без рассуждений — отслеживаем изменения и результаты

Итак, ваша подача происходит сама собой, а вашим делом остается просто смотреть. Следите за процессом и не пытайтесь им управлять. Если вдруг почувствуете, что вам охота порулить, — сдержите себя. Лучше постарайтесь выработать доверие к тому естественному процессу, который сейчас включился в действие, иначе все пойдет по наезженной дорожке: вы начнете без нужды вмешиваться в чужое дело, станете проявлять чрезмерное усердие, приметесь размышлять и рассуждать, и кара в виде огорчений и разочарований не заставит себя ждать.

Важный момент в этом процессе — не слишком уж пристальный интерес к тому, куда в результате полетит мяч. Допуская изменения в одном из элементов удара, следует ожидать, что как-то изменятся и другие. Меняя напряжение в запястье, мы влияем на весь ритм действия. На первых порах все может несколько разладиться, но если продолжать работу, позволяя и дальше вашей подаче развертываться своим чередом (а со своей стороны не снижая внимания и не теряя терпения), то все остальные элементы подачи должны сами собой постепенно прийти к гармонии.

Сила удара зависит не только от напряженности запястья. После того как вы отработали аспект с запястьем и для этого элемента уже «процарапали» в своей памяти более-менее заметную новую бороздку, можно переключить внимание на подбрасывание мяча, на вопросы равновесия или на какую-нибудь другую проблему. Присмотрим теперь за ними и снова позволим им беспрепятственно изменяться. Бейте по мячу до тех пор, пока не обретете уверенность, что в памяти прочерчена новая и достаточно глубокая колея. Чтобы проверить, появилась она или пока еще нет, проведите несколько подач, концентрируя внимание только на мяче. Подбросив его вверх, займитесь разглядыванием швов на его поверхности — так вы отвлекете ваш разум от попыток командовать вашим телом. Если в результате подача сама собой пойдет по новому руслу, значит, автоматически включился новый маршрут, новая колея или новая борозда.

Традиционный способ обучения

Шаг 1. Критика или осуждение прежних действий

Примеры. Сегодня мой удар справа никуда не годится... И почему, черт подери, я никак не могу выполнить эти простые требования... У меня не получается ничего из того, о чем говорил тренер на последних занятиях... Как просто дурачиться на корте, так пожалуйста, а как дело доходит до игры, то выходит

хуже, чем у моей бабули... ...!!! (Все приведенное выше обычно изрекается самым оскорбительным тоном.)

Шаг 2. Приказываем себе исправиться.

Обучение посредством регулярных повторов
словесных команд

Примеры. Держи ракетку ниже, держи ракетку ниже, держи ракетку ниже... Бей по мячу перед собой, перед собой, перед собой... Нет, черт подери, дальше! Не расслабляй запястье, держи его жестче... Козел!!! Опять за старое! Хоть на этот раз подбрось мяч повыше, дотянись до него, не расслабляй запястье и не меняй на полдороге захват. И смотри, чтобы мяч полетел куда надо...

Шаг 3. Лезем из кожи вон

и заставляем себя сделать все как надо

На этом этапе «первое Я», разобъяснив «второму Я», что и как надо делать, пытается контролировать ситуацию. В качестве подспорья используются никому не нужные ужимки и гримасы. Нарастает зажатость, которая мешает плавности и точности движений. «Второе Я» уже не вызывает никакого доверия.

Шаг 4. Критическая оценка результатов.

«Первое Я» замыкает порочный круг

Постаравшись изо всех сил, чтобы все было сделано «правильно», мы уже вряд ли будем доверять кажущемуся успеху и не избежим разочарований в случае неудачи.

Сомнения и разочарования — плохая поддержка для нашей воли, нам трудно сосредоточиться и адекватно осознать, что произошло. Если мы низко оцениваем результат собственных усилий, это подталкивает нас к еще пушему *усердию* при новых попытках. Если же наша самооценка высока, то мы снова *усердствуем*, чтобы при следующем ударе повторить ту же схе-

му действий. Выходит, что и позитивная самооценка, и негативная самооценка одинаково мешают естественности, спонтанности наших действий.

Как нужно обучаться на основе «внутренней игры»

Шаг 1. Не допуская никаких суждений, внимательно рассматриваем сложившуюся ситуацию

Примеры. От последних трех ударов слева мяч улетел в аут, хотя и недалеко — где-то на полметра. Вместо того чтобы все время идти плавно, ракетка как-то колеблется. Может, стоит обратить внимание на положение ракетки во время замаха... Да, намного выше пояса... Ну вот, на этот раз удар получился сильным, но мяч в аут не улетел.

(Приведенное выше сообщается заинтересованным, но при этом достаточно отстраненным тоном.)

Шаг 2. Рисуем желаемый результат

При этом не используются никакие команды. «Второму Я» предложено поработать в нужном направлении, чтобы получить нужный результат. В качестве ориентира ему представлен зрительный образ и осязательные ощущения каждого элемента удара. Если нужно, чтобы мяч ушел в дальний левый угол, вы просто воображаете траекторию мяча от ракетки до цели. Не пытайтесь исправлять случившиеся ошибки.

Шаг 3. Пусть будет как будет — доверимся «второму Я»

Если вы поручили вашему телу исполнить то или иное действие, дайте ему свободу для этого действия. Телу нужно доверять, не оказывая на него давления со стороны вашего сознания. Подача

должна происходить как бы сама собой. *Усилия* прилагаются со стороны «второго Я», к этому акту нельзя допускать «первое Я». Когда мы позволяем идти всему своим чередом, это не значит, что мы сами становимся безвольным киселем. Просто «второе Я» пользуется только теми мышцами, которые нужны для дела. Никто никого не принуждает. Процесс идет сам собой. Полезно дозволить «второму Я» производить какие-то изменения внутри самих изменений. Работа продолжается до тех пор, пока не будет укатана новая колея.

Шаг 4. Спокойное, свободное от суждений рассмотрение полученных результатов.

Оно должно привести к ддящемуся познанию и дальнейшим наблюдениям

Хотя игрок хорошо видит поставленную перед собой цель, он не привязан эмоционально к ее достижению, а потому способен хладнокровно рассматривать результаты и сознавать ведущий к ним процесс. В такой позиции легче всего достичь необходимого сосредоточения, а процесс обучения идет быстро и эффективно. Новые изменения могут потребоваться только в том случае, если результаты не соответствуют ранее сформированному образу. Если же все в порядке, достаточно будет только продолжать наблюдение над ддящимися переменами. За переменами можно только следить — ни в коем случае нельзя их совершать.

Весь этот процесс неправдоподобно прост. Очень важно прочувствовать его до конца. Не старайтесь его «интеллектуализировать», выразить словами. Посмотрите, как это здорово — попросить самого себя что-то сделать, а потом позволить этому произойти без всякого сознательного вмешательства. Для большинства людей это удивительное переживание, а результаты говорят сами за себя.

Этим методом можно пользоваться в самых разных ситуациях — как на корте, так и за его пределами. Чем больше вы позволяете себе свободных действий на теннисном корте, тем

Не забудьте поблагодарить свое «второе Я»

Познав, что значит «пустить все на самотек» и доверить «второму Я» самостоятельное ведение игры, спортсмен достигает неслыханных ранее силы и точности ударов — более того, он испытывает восхитительное чувство свободы, которое не покидает его даже в самых быстрых и сложных движениях. В попытке удержаться на этом высоком уровне игрок зачастую позволяет «первому Я» крадучись вернуться на сцену. Обычно это сопровождается какими-нибудь словами типа: «Я разгадал тайну игры — дай-ка я теперь немножко расслаблюсь». Но как только вы позволите себе расслабление, *постараетесь* расслабиться, настоящее расслабление исчезнет без следа. На его месте воцарится странный уродец под названием «попытки расслабиться». Расслабление должно происходить само собой — оно тоже не должно быть результатом стараний.

Не ждите, что «первое Я» сразу и так просто откажется от власти. Подобающее ему место может найтись только в том случае, если вы будете продолжать самосовершенствование в искусстве расслабленного сосредоточения.

Глава 7

Сосредоточение — фокусируем внимание



Вплоть до этого момента мы обсуждали, как избавиться от власти «первого Я» и допустить «второе Я» к самостоятельному ведению игры. Здесь было рассказано множество историй, показывающих, как важно отказаться от самоосуждения, от излишних размышлений и от избыточного усердия, то есть от всех претензий на чрезмерную власть.

Допустим, я вас уже совершенно убедил, как хорошо было бы утихомирить собственное «первое Я», но кто сказал, что это легко сделать? Мой многолетний опыт показывает, что, когда мы приказываем нашему разуму заткнуться, когда спорим с ним, когда огрызаемся на его критику, — все это отнюдь не лучший способ его успокоить. Борьба с собственным разумом нам не поможет. Правильнее всего было бы *научить его сосредоточиваться*. Как научиться сосредоточению — это и есть тема данной главы, и то, насколько мы освоим это искусство, скажется потом во множестве дел, которые предстоят нам в этой жизни.

Отметим такой странный момент: даже убедившись в том, какую практическую пользу приносит способность успокоить свой разум, мы не можем овладеть этим эфемерным, вечно ускользающим состоянием. Допустим, я знаю, что высшие результаты у меня достигаются, когда я передаю бразды правления «второму Я», но все равно остается назойливый соблазн подумать, как это у меня получается, составить для этого специальную формулу и, таким образом, перевести вопрос в сферу полномочий «первого Я», где никто не оспорит его власть. Я сознаю, что все эти соблазны — суета «первого Я», вечно напрашивающегося на благодарность, стремящегося выступить в несвойственной ему роли, а попутно разводящего бесконечные потоки отвлекающих от дела мыслей, которые не идут на пользу ни восприятию, ни нашим действиям.

Когда я только начал исследовать возможности «внутренней игры», был у меня такой момент: я вдруг смог изгнать почти все сознательные факторы из процесса подачи, и в результате подача стала происходить сама собой, обеспечивая исключи-

тельную силу и точность. В течение примерно двух недель 90% всех моих подач идеально ложились в поле подачи, и уж тем более ни разу не было ни одного дабл-фолта. А потом мой сосед по комнате, тоже профессионал, предложил мне сыграть с ним матч. Я согласился, добавив как бы в шутку: «Только смотри — я раскрыл тайну идеальной подачи». На следующий день в первом же гейме у меня было целых две двойных ошибки.

Стоило мне только *постараться* применить мои новые «знания», как «первое Я» уже было тут как тут, прикрывшись «фиговым листочком», что оно якобы старалось как лучше, «чтобы все шло своим чередом». «Первое Я» хотело покрасоваться перед моим приятелем, оно напрашивалось на похвалу. Скоро я все-таки осознал, что произошло, но волшебство стихийной, раскованной, спонтанной подачи уже куда-то растворилось и долго еще не возвращалось в своей чистой и полной форме.

Короче говоря, избавиться от «первого Я» и защититься от его непрошенных услуг — это не очень-то простая задача. Очень хорошо, если вы ясно представляете себе эту проблему, но полезнее было бы увидеть все это на практике и отработать способы избавления от этого незваного гостя. Я, в общем-то, не думаю, что если пустить все на самотек, то наш разум оставит нас в покое. Пассивная позиция здесь не поможет. Для того чтобы утихомирить свой разум, нужно придумать, куда его засунуть. Его нельзя просто прогнать — его нужно на чем-то сосредоточить. Если наши дела идут на лад, когда наш разум абсолютно спокоен, тогда зададимся вопросом, на чем и как его можно сосредоточить.

Добившись сосредоточения, разум тут же затихает. Он тих, когда пребывает в настоящем. Сосредоточение — это пребывание здесь и сейчас. Расслабленное сосредоточение — это особое искусство, и без него не добьешься успехов ни в каком занятии. Зато с его помощью перед вами открыты все дороги. Не освоив этот навык, вы не достигнете вершин ни в теннисе, ни на другом поприще.

Еще интереснее тот факт, что теннис можно использовать в качестве отличного средства, в качестве полигона, на котором так удобно тренировать это умение. Научившись сосредоточиваться во время игры в теннис, вы выработаете бесценные навыки, которые помогут вам совершенствоваться во всех других сферах жизни.

А для того чтобы освоить это искусство, необходима практика. Причем упражняться в этом деле можно в любой момент и в любом месте (за исключением, правда, часов сна). В теннисе самым удобным объектом для сосредоточения будет сам теннисный мячик. Самое, пожалуй, часто повторяемое заклинание в теннисе — «смотри за мячом». Правда, мало кто из теннисистов по-настоящему умеет это делать. В эту команду обычно вкладывают простой смысл: «не упускай из виду». Никто не призывает, скажем, *размышлять* о мяче, о том, легко или трудно будет провести следующий удар, как я двину по нему ракеткой, или о том, что там Дик, Том или Гарри будут думать, если я отличусь или, наоборот, дам маху. Сфокусированный разум выбирает из ситуации только те аспекты, которые важны для выполнения поставленной задачи. Он не отвлекается на другие мысли или посторонние события, он безраздельно погружен в то, что имеет значение именно здесь и именно сейчас.

Следим за мячом

Смотреть на мяч — это значит сосредоточить все свое внимание на его внешнем виде. Я обнаружил, что самый эффективный путь к углублению концентрации — это сосредоточить внимание на чем-то мелком, едва заметном. Увидеть сам мяч очень легко, но не так легко уследить за узорами, которые образуют швы его «шкурки», особенно на крутящемся мяче.

Введите в привычку следить за швами, и вы получите интересные результаты. Пройдет не так много времени, и вы заметите, что сам мяч стал виден гораздо лучше, чем когда вы просто на него «смотрели». Отслеживая узор из швов, непроизвольно

начинаешь следить за мячом еще издалека, задолго до того, как он приблизится к ракетке, так что внимание начинает сосредоточиваться намного раньше. За мячом нужно следить с того момента, как он отскакивает от ракетки вашего противника, до того момента, как он ударяется о вашу ракетку. (Иной раз начинает казаться, что мяч больше, чем он есть на самом деле, или вдруг движется медленнее, чем обычно. Все это — естественные признаки настоящего сосредоточения.)

Впрочем, мы сосредоточиваем все наше внимание на мяче не просто для того, чтобы лучше его рассмотреть. Узоры на крутящемся мяче едва различимы, а потому они подталкивают наш разум к более глубокому сосредоточению. Разум так увлекается этими узорами, что забывает соваться не в свое дело и проявлять неуместное усердие. Разум вглядывается в рисунок — ему некогда связываться с естественными движениями нашего тела. Более того, эти швы на мяче — они всегда присутствуют здесь и сейчас, и если мы прикуем к ним наше внимание, разум уже не будет блуждать в дебрях прошлого и будущего. Повторяя это упражнение, вы будете достигать все более и более глубоких степеней сосредоточения.

Большая часть спортсменов, попробовавших упражняться в рассматривании швов на мяче как в особой форме самодисциплины, буквально сразу почувствовали пользу от этого занятия, но проходили дни, и оказывалось, что их разум снова блуждает где хочет. Нашему разуму трудно сосредоточиваться на одном и том же объекте в течение долгого времени. Посмотрим правде в глаза: может, для кого-то теннисный мяч и покажется предметом очень интересным и привлекающим взгляд, но вообще-то наш беспокойный разум, столь избалованный самыми разнообразными утехами, трудно удержать подобной безделицей.

Удар с отекока

Итак, мы встали перед вопросом: как не утратить сосредоточенность достаточно долгое время? Лучше всего было бы увлечь свой разум наблюдениями за всей жизнью мяча. И как же это

сделать? Да вы ведь все уже знаете: поменьше думать и не брать на себя лишних полномочий. Таковы действенные принципы концентрации внимания, и вы давно уже знаете о них, независимо от того, сколько тысяч мячей вы успели увидеть за вашу спортивную карьеру.

А вот что о мяче вы пока еще не знаете — это точный момент, когда он должен отскочить от корта, и тот момент, когда он коснется вашей ракетки или ракетки вашего противника. Из всех открытых мной способов сосредоточения самым, пожалуй, эффективным и простым будет очень незатейливое упражнение, которое я назвал «скок — бэмц».

Начнем с самых простых указаний, которые я даю ученикам: «Когда видишь, как мяч касается корта, громко говори *скок*, а в момент, когда он соприкасается с ракеткой (твоей или твоего противника), говори *бэмц*». Эти слова должны звучать громко — тогда и я, и ученик имеем возможность честно отследить, насколько они совпадают с моментами отскока и удара. Когда ученик непрерывно твердит «скок — бэмц... скок — бэмц... скок — бэмц...», это дисциплинирует его, не позволяя оторвать глаза от прыгающего мяча. Кроме того, слова подчеркивают звуковой ритм из ударов и отскоков, что дополнительно помогает игроку концентрировать внимание.

Результат получается именно таким, какого и следовало ожидать. Такие упражнения формируют у игрока более тесную связь с мячом, а главное, помогают удерживать ум от вредных занятий. Ведь трудно же произносить вслух: «скок — бэмц» и в то же самое время давать себе какие-то указания, суетиться, упираться или беспокоиться по поводу выигранных очков.

По моим наблюдениям, начинающие игроки, твердя непрерывно считалку «скок — бэмц» и парализуя таким образом свое «первое Я», весьма успешно осваивают работу ногами и все удары (хотя бы на начальном уровне). Они способны выдерживать весьма долгую перестрелку с задней линии, совсем не включая свое сознание по 15–20 минут кряду. Как ни странно, но многим продвинутым игрокам выполнить это упражнение

оказалось гораздо труднее. Дело в том, что во время игры их разум набит множеством мыслей, которые они считают необходимыми для успешной игры. Когда они соглашались на мой эксперимент и, сосредоточившись на отскоках и ударах, гнали из сознания все управляющие мысли, результат вызывал у них приятное удивление и даже некоторое смущение. Ведь нелегко бывает признать, что «второе Я» прекрасно обходится без тех мыслительных процессов, которые протекают внутри «первого Я» и которые, как раньше казалось, имеют такое великое значение для успешной игры.

Один из самых простых способов поддерживать в себе интерес к мячу — смотреть на него не просто как на мяч, а как на мяч, пребывающий в непрерывном движении. Конечно, рассмотрение швов на мяче уже помогает нам сфокусировать внимание на объекте, но еще лучше было бы углубить свои познания о *полете* мяча, о том, как он движется в вашу сторону, а потом, после встречи с ракеткой, удаляется в сторону противника. Я обычно рекомендую сфокусировать внимание на конкретных траекториях, по которым движется мяч — как в вашу сторону, так и в сторону противника. Можно отметить высоту, на которой он пролетает над сеткой, его скорость, как она представляется на взгляд, а особенно внимательно следует наблюдать за углом отскока. Полезно бывает следить за вертикальной составляющей в момент удара ракеткой: поднимался ли в это время мяч, спускался или находился на вершине своей траектории. С таким же вниманием я слежу за траекторией мяча после собственного удара. Вскоре приходит обостренное чувство ритма, слышится такт чередующихся ударов, появляется некое чувство предвидения. Вот этот ритм, который воспринимается и глазами, и ушами, способен всерьез и надолго увлечь наше внимание, удерживая его от всевозможных поползновений отвлечься на посторонние раздражители.

Если мы будем просто пялить глаза на тот или иной предмет — это еще не сосредоточение. Нельзя сконцентрировать

внимание через силу. Упорно думать о предмете — это тоже не концентрация.

Естественная сосредоточенность приходит сама собой, если наш разум чем-то заинтересован. Появляется интерес, и разум неудержимо тянется к объекту (или субъекту), который его заинтересовал. При этом он расслаблен, не прилагает усилий, не напряжен и никому не подвластен. Следя за теннисным мячом, просто позвольте себе заинтересоваться его полетом. Если глаза у вас начинают щуриться, напрягаться — значит, вы снова переусердствовали. Если вы попрекаете себя за утрату концентрации — значит, перегнули с претензией на власть. Пусть мячик сам привлечет ваше внимание, и ни в коем случае не напрягайте попусту ни разум, ни мускулы.

Вслушиваемся в звуки мяча

Редко бывает, чтобы игрок слушал, как звучит его мяч, но я нахожу в этих звуках глубокий смысл. Когда мяч ударяет по вашей ракетке, вы слышите отчетливый стук. Характер этого звука бывает разный — он зависит от того, насколько удар пришелся близко к центру, к «сладкой точке», под каким углом была расположена ракетка, как распределялся в момент удара ваш вес и в каком месте вы встретили мяч. Если раз за разом внимательно вслушиваться в эти звуки, вы скоро научитесь различать множество нюансов. Станет возможно на слух опознать звук от крученого удара справа, когда мяч приходится точно в центр ракетки, или звук от удара справа с подрезкой, когда ракетка бьет чуть снизу. Вы научитесь издали узнавать плоский удар слева и отличать его по звуку от такого же резаного удара.

Однажды, когда я упражнялся подобным образом, подавая мяч за мячом, у меня вдруг пошли на удивление хорошие удары. В момент встречи ракетки с мячом вместо обычного хлопка стал слышаться чуть ли не треск. Звук был ужасный, но мяч летел

с невиданной скоростью и точностью. Почувствовав, как хорошо получается теперь подача, я устоял перед соблазном сразу выяснить причину успеха и позволил своему телу делать все, что угодно, лишь бы при ударе слышался все тот же «треск». Этот звук я сохранил в памяти и с удивлением отмечал, как мое тело раз за разом ухитрялось воспроизводить его снова и снова.

Благодаря этому опыту я осознал, сколь полезно бывает запоминать определенные звуки, которые могут потом сработать в качестве ключа к «бортовому компьютеру», скрытому где-то в нашем мозгу. Вслушиваясь, как звучит ваш удар справа, вы можете сберечь в памяти тот звук, который соответствует правильному, полноценному контакту. Тогда ваше тело постарается воспроизводить те самые движения, которые когда-то привели именно к такому звуку.

Особенно полезна такая методика при освоении различных типов подачи. Существует четкое различие в звуках плоской, резаной и крученной подачи. Точно так же можно добиваться строго отмеренной закрутки мяча по одному лишь звуку. Нужно только при подаче внимательно прослушать, как звучит удар при разной степени закрутки. А если вы будете вслушиваться в звук мяча при ударе с лёта, вы сможете подправить и работу ваших ног, и движения ракетки. Когда удар с лёта проходит четко и в правильный момент, он издает чудесный, легко запоминающийся звук.

Для некоторых игроков слежение за звуком мяча оказалось занятием более эффективным, чем, скажем, разглядывание на нем швов, — видимо, потому что раньше они этим никогда не занимались. На самом-то деле, почему бы вам не использовать одновременно оба эти приема при каждом ударе? Ведь следить за мячом можно непрерывно, а звук мы слышим только в момент удара.

На мой взгляд, практика вслушивания в звук мяча — это лучшее, что следует использовать на тренировках. Выработав в себе чуткость к этим звукам, вы обнаружите, что во время

матча, ориентируясь по звуку, вы сможете в автоматическом режиме раз за разом выдавать только добротные, эффективные удары. Благодаря этой привычке количество хороших, сильных ударов должно заметно вырасти.

Ощущение

Когда мне было 12 лет, я как-то услышал слова тренера, адресованные моему партнеру: «Он в самом деле знает, где в каждый момент находится его ракетка». Я не очень-то понял, что тренер имел в виду, однако нутром почувствовал важность этого замечания и никогда его не забывал. Мало кто из теннисистов понимает, насколько важно обращать внимание на то, как вы *чувствуете* вашу ракетку, когда держите ее в руках.

Есть две вещи, которые *нужно* знать при каждом ударе: где находится мяч и где находится ракетка. Если вы теряете контроль над каким-либо из этих моментов, вас неминуемо ждут огорчения. Основная масса игроков приучились глазами следить за мячом, но у всех в основном имеется лишь самое смутное представление, где большую часть времени пребывает их ракетка. Очень важно точно знать положение ракетки, когда она находится у вас за спиной, а это требует сосредоточенного внимания к вашим осязательным ощущениям.

Когда вы выполняете удар справа, расстояние от вашей руки до центра ракетки составляет больше 30 сантиметров. Это значит, что даже небольшое изменение угла, под которым вы держите запястье, приводит к значительному смещению центра ракетки. Точно так же поворот плоскости ракетки даже совсем на небольшой угол заметно повлияет на траекторию мяча. Строго говоря, когда вы посылаете мяч от одной задней линии к другой, смещение плоскости ракетки всего на один сантиметр приведет к уходу мяча на целых два метра. Короче, если вы хотите, чтобы ваши удары были неизменно точны, вам нужно выработать исключительную чувствительность в плане осязания.

Всем теннисистам было бы полезно пройти курс тренировок, разрабатывающий чувствительность тела и осознание. Если хотите тренироваться сами — концентрируйте во время упражнений внимание на собственном теле. В идеальном случае хорошо было бы, чтобы кто-то подавал вам мячи с достаточно высокой точностью — они должны каждый раз попадать примерно в одну и ту же точку. Затем, не обращая на мяч особого внимания, проследите за ощущениями, которые вы испытываете, отбивая мяч в своей обычной манере. Не жалейте времени и отследите только за счет одного осознания точный путь вашей ракетки, когда вы производите удар. Особое внимание следует обратить на ощущения в кисти и предплечье в момент, предшествующий маху вперед и удару по мячу. Прочувствуйте, как рукоятка ракетки лежит в вашей руке, насколько сильно вы ее сжимаете.

Есть много способов, позволяющих обострить ощущение собственных мускулов. Один из них — провести все приемы в замедленном темпе. При этом упражнении вы сосредотчиваете все ваше внимание на движущихся частях тела. Прочувствуйте каждый сантиметр ваших движений, каждый мускул вашего тела. Потом, когда вернетесь к нормальной скорости, вы, проводя удары, остро почувствуете состояние некоторых мышц. К примеру, когда я выполняю свои лучшие удары слева, я четко сознаю, что вся моя рука подчиняется не столько предплечью, сколько плечевой мышце. Вспомнив ощущение этой мышцы перед самым ударом, я получаю возможность полностью реализовать всю накопленную в ней силу. Точно так же во время удара справа, когда ракетка оказывается под мячом, я особо четко ощущаю свой трицепс. Ощущая эту мышцу, я несколько подавляю свою склонность отводить ракетку назад на слишком большой высоте.

Полезно также внимательнее относиться к ритму. Вы можете радикально повысить оперативность и силу удара, просто обратив во время тренировки внимание на тот ритм, с которым

выполняете каждый из ударов. У любого игрока свой, присущий только ему ритм. Если вы научитесь сосредотачиваться на чувстве ритма, вам будет нетрудно попасть в тот ритм, который для вас более естествен и продуктивен. Вы никогда не добьетесь правильного ритма, если будете воссоздавать его принудительно. Позвольте ему сложиться стихийно. Однако чувствительность к ритму, выработанная тренировками и сосредоточением, была бы очень полезна.

Если вы уже пробовали сосредоточивать внимание на ощущении ракетки и ее траектории, вы, наверное, уже обнаружили, что без всяких сторонних усилий темп ваших движений снижается и сами они становятся как-то проще. Исчезают всякие суетливые рывки и кокетливые закидоны, а вместо них воцаряются спокойная уверенность и сила.

Итак, весьма не вредно было бы внимательнее вслушиваться в звук мяча. Точно так же было бы полезно поучиться сосредоточению на чувстве мяча в момент удара. Мы способны чувствовать слабейшие, да и не такие уж слабые различия в вибрациях, которые проходят вверх по руке, когда ракетка ударяет по мячу. Эти различия определяются тем, в каком месте мяч попал в ракетку, распределением вашего веса и углом, под которым развернута ракетка. Вы снова имеете возможность запрограммировать наилучшие результаты. Для этого нужно как можно точнее запомнить то чувство в вашей ладони, запястье и предплечье, которое сопутствует хорошему, сильному удару. Упражняя это чувство, вы вырабатываете в себе то, что называют «туше» и что особенно ценно при укороченных и высоких ударах.

Иначе говоря, лучше познакомьтесь со своим телом. Осознайте, что вы чувствуете, когда тело приводится в правильное положение, каковы ощущения, когда взмахиваешь ракеткой. Запомните: практически невозможно что-то хорошо рассмотреть или прочувствовать, если вы в этот момент *думаете*, как вам *нужно двигаться*. Забудьте о том, что *нужно*, и сживитесь с тем, что *есть*.

В теннисе я назвал бы всего один или два элемента, которые можно познать глазами, и очень много таких, которые открываются другим вашим чувствам. Расширение ваших сенсорных познаний о вашем теле радикально ускорит весь процесс само-совершенствования.

Далее мы обсудим, как нам повысить остроту по крайней мере трех из доступных нам пяти чувств и как расширить сферу наших знаний, поступающих через эти чувства. Упражняйте эти чувства, но не так, как обычно рекомендуют в учебниках, набитых запретами и приказами, а так, как вам хочется, то есть в вашем собственном ритме.

Насколько я знаю, чувство вкуса и обоняние не так уж и принципиальны для успеха на теннисном корте. А потому эти чувства вы можете по мере желанья оттачивать за обеденным столом после очередной тренировки.

Теория сосредоточения

Описанные выше упражнения способны заметно ускорить ваш путь к хорошему, красивому теннису. А сейчас мы подошли к такому пункту, на котором стоило бы задержаться подольше. Итак, концентрация внимания помогает вам в игре в теннис. Но справедливо и обратное: игра в теннис поможет вам научиться сосредоточению. Умение сосредоточивать собственное внимание — залог успеха в самых разных областях. Если вам интересно, я вкратце изложу кое-какие теоретические аспекты вопроса о концентрации.

Что бы мы ни испытывали на теннисном корте, все это можно объединить под таким понятием, как познание. Это некая деятельность, которую совершает наше сознание. Именно благодаря нашему сознанию возможно познание видимого мира, звуков, чувств и мыслей, которые все вместе составляют то, что принято называть «опыт». Вроде бы самоочевидно, что никто не способен включить в свой опыт что-то такое, что пребывает

вне нашего сознания. Сознание — это нечто, делающее вещи и события доступными нашему познанию. В отсутствие сознания глаза не видят, уши не слышат, а разум неспособен думать. Сознание подобно чистой световой энергии. С ее помощью события открываются для познания точно так же, как предметы становятся видимы благодаря электрическому свету. Сознание можно было бы назвать светочем всех светочей, поскольку именно в его свете мы можем увидеть и всякий другой свет.

В человеческом теле световая энергия нашего сознания ведет свою работу познания через посредство нескольких каналов с весьма ограниченными возможностями — это пять наших чувств и собственно разум. Через глаза она познает зрительные образы, через уши — звуки, через посредство разума она познает представления, факты и идеи. Все, что с нами происходит, все, что делаем мы сами, становится нам известно благодаря световой энергии той силы, которую мы называем сознанием.

Буквально сию минуту ваше сознание посредством глаз и разума познает смысл этого предложения. Правда, в то же самое время вокруг вас совершаются и другие действия. Если вы перестанете обращать внимание на все, что обычно доносится извне до ваших ушей, вы, без сомнения, сможете расслышать такие звуки, о которых раньше и не подозревали, хотя они всегда были вокруг вас, как и сейчас, когда вы читаете эти строки. И если вы теперь внимательно вслушаетесь в эти звуки, вы расслышите их получше, то есть ваше сознание проникнет в них глубже. Может быть, вы никогда не задумывались, как себя чувствует ваш язык, спокойно спрятавшийся за зубами. Но бысь об заклад, прочитав эти слова, вы обратите на него внимание. Пока вы читаете, оглядываетесь вокруг и слушаете звуки, вы и не думаете об ощущениях вашего языка, но стоит лишь чуть-чуть намекнуть, и разум переносит внимание с одного предмета на другой. Позволив вниманию сосредоточиться, мы разрешаем ему познать то, что вокруг. Внимание — это сфокусированное сознание, а сознание — та сила, которая способна познавать.

Рассмотрим такую аналогию. Если сознание уподобить электрическому фонарю, который светит в темном лесу, то благодаря этому фонарю мы сможем увидеть и познать некую часть леса в пределах конкретного светового круга. Чем ближе тот или иной предмет окажется к источнику света, тем лучше он будет освещен и тем более отчетливым предстанет в наших глазах. Удаленные предметы будут едва видны. Но если мы этот фонарь окружим рефлектором, то есть превратим его в прожектор, то весь его свет будет отбрасываться в одну сторону. Теперь предметы, оказавшиеся в луче света, будут видны с большей четкостью, а кроме того, мы узнаем о многих новых предметах, которые только что были «скрыты во мраке». Такова же сила сфокусированного внимания. Если же линза нашего прожектора окажется грязной, если в ее стекле при отливке образовались пузырьки, рассеивающие световой луч, если сам свет все время мерцает — тогда луч рассеется в стороны, утратится фокусировка, а вместе с ней и ясность видимых образов. Рассеянность, отвлечение внимания подобны грязи на стекле нашего прожектора. Или же они дергают наш фонарь так, что вокруг скачут блики, не позволяя ничего рассмотреть.

Свет сознания можно сфокусировать либо вовне — на объекты, доступные нашим органам чувств, либо внутрь — на чувства и мысли. Мы способны фокусировать наше сознание в форме либо широкого, либо узкого луча. Сделав луч широким, мы сможем одновременно увидеть очень большой участок леса. Сфокусировав наш свет в узкий луч, мы направим внимание на что-нибудь конкретное — на прожилки в отдельно взятом листе или на отдельный изгиб ветки.

Здесь и сейчас на теннисном корте

Вернемся к теннисному корту. Чтобы рассмотреть швы на мяче, внимание необходимо сфокусировать в узкий луч. Это помогает в борьбе с нервозностью и прочими ненужными ве-

щами, которые могли бы вдруг попасть в поле нашего внимания. Прочувствовать свое тело — это более широкий фокус, в нем охвачено сразу множество ощущений, которые могут оказаться полезными в процессе обучения теннису. Если сразу включить в поле внимания ветер, движения вашего противника, траекторию мяча, да еще и ощущения вашего тела, то это будет еще более широкая фокусировка, хотя такой подход может быть вполне адекватен поставленной задаче. И все равно это — определенная фокусировка, поскольку она оставляет за пределами внимания то, что в данный момент не представляет интереса, и высвечивает именно то, что сейчас актуально. О такой фокусировке можно сказать одну очень важную вещь: она всегда здесь и сейчас, то есть существует в настоящем времени и в данном месте. В первой части этой главы мы перебрали несколько вариантов для понятия «здесь» в качестве объектов для сосредоточения. Швы на мячике позволяют более четко сфокусировать в пространстве наше внимание, чем, скажем, мячик сам по себе. И так мы последовательно включаем в поле нашего внимания один элемент за другим — от издаваемых мячом звуков и до осязательного ощущения каждого нашего движения. Таким образом мы охватываем все более и более широкую область познания.

Однако помимо «здесь» существует еще и «сейчас», и оно не менее важно. Говоря попросту, нам нужно настроиться исключительно на то, что происходит в настоящем. При сосредоточении внимания самые серьезные проколы могут случиться, когда мы позволяем нашему разуму прогнозировать события, которые должны произойти, или предаваться размышлениям о том, что уже произошло. Смешно смотреть, как легко наш разум поддается на провокации, начинающиеся со слов «а что, если...». Он легко задается вопросом: «А что, если я проиграю это очко? Тогда счет на подаче соперника будет уже 5 : 3. Если я не выиграю его подачу, то проиграю первый сет, а скорее всего, меня вообще разделают в этом матче. Да уж, а что скажет

Марта, когда услышит, что я продул Джорджу?» На этом этапе естественно ожидать, что разум позволит себе предаться фантазиям насчет того, как же все-такиотреагирует Марта, когда узнает о вашем проигрыше. А тем временем здесь и сейчас счет все еще 3 : 4, 30 : 40, а вы, считай, даже и не сознаете, что находитесь на корте и участвуете в игре. Энергия, столь необходимая вашему сознанию для того чтобы выкладываться сейчас по полной, утекает куда-то в воображаемое будущее.

Таким же точно образом разум может утащить ваше внимание куда-нибудь в прошлое. «Если бы судья на линии не засчитал последнюю подачу как аут, счет был бы 40 : 40 и все было бы нормально. Ведь на прошлой неделе все было абсолютно так же, и тогда я проиграл. В результате я, похоже, утратил уверенность в собственных силах, а сейчас все это повторяется снова. И с чего бы это?»

В теннисе, слава богу, все это долго продолжаться не может — раньше или позже ваш партнер бьет по мячу, и вы быстро возвращаетесь в «сейчас». Правда, в такой ситуации обычно часть вашей энергии уже растрочена в воображаемом мире прошлого или будущего, так что к настоящему вы возвращаетесь отнюдь не в лучшей форме. В результате окружающий мир предстает каким-то смазанным, мяч летит быстрее, чем хотелось бы, и выглядит совсем маленьким. Кажется, что даже корт сжимается в своих размерах.

Поскольку наш разум, судя по всему, обладает своей собственной волей, то как нам заставить его жить только в настоящем и никуда не отлучаться? Только тренировкой. Другого пути просто нет. Каждый раз, как он вздумает куда-нибудь слинять, вежливо, но решительно верните его назад.

У меня для этого дела есть машинка, стреляющая мячами в широком диапазоне скоростей, и особое упражнение, помогающее моим ученикам понять, что это значит «быть сейчас» и никуда отсюда не отлучаться. Я предлагал ученикам встать у сетки в готовности принимать удары с лёта, устанавливая

машинку на задней линии и запуская ее на скорости три четверти от максимума. Ученики в момент забывали о своем легкомысленно-расслабленном тоне и приводили себя в полную боевую готовность. Сначала им казалось, что мячи слишком часто следуют друг за другом, но скоро они приспособивались и реагировали быстрее. Я, со своей стороны, потихоньку прибавлял и прибавлял скорость, а мои ученики реагировали на это все большей сосредоточенностью. И вот, когда они уверенно отвечали на мячи, летевшие в них на предельной скорости, и полагали, что действуют абсолютно сосредоточенно, я переставлял машинку на середину корта, то есть метров на пять ближе, чем раньше.

В этот момент многие ученики теряли самообладание, поскольку появлялся новый фактор — определенная степень испуга. У них слегка напрягались предплечья, из-за чего движения замедлялись и теряли точность. Я, как всегда, советовал: «Расслабьте предплечья. Расслабьте свой разум. Просто расслабьтесь и не покидайте настоящего времени, сосредоточьте внимание на швах мяча — и пусть будет как будет». И вскоре они снова уверенно встречали летящие в них мячи прямо перед собой и самым центром ракетки. Я не видел на их лицах даже следа самодовольных улыбок — только полную сосредоточенность и углубленность в игру. Потом некоторые ученики рассказывали мне, что им казалось, будто скорость мячей снизилась. Другие замечали, что ощущение было сверхъестественным, они не верили своим глазам, когда отбивали мячи, не имея времени даже подумать о них. Каждый, кто хоть раз, хоть на минуту побывал в настоящем состоянии «сейчас», знает это переживание, это сочетание покоя с восторгом. И каждый жаждет его повторить.

Таким образом мы резко повышаем свою «боеготовность», и это сразу сказывается на нашей способности отбивать мячи «с лёта». Обычно такие мячи отбить непросто: то наша ракетка уходит в момент удара слишком далеко назад, то мяч попада-

ет слишком далеко от ее центра. Погрузившись с головой в настоящее, мы с легкостью видим, где должен находиться мяч в каждый момент, и реагируем достаточно быстро, чтобы подставить под него ракетку именно в тот момент, который нам нужен.

Есть такие игроки, которые, оказавшись около сетки, просто считают себя слишком медлительными, чтобы правильно встретить достаточно сильный удар. Но ведь время — вещь относительная, и мы действительно *в силах* его затормозить. Сами подумайте: в каждой секунде целая тысяча миллисекунд. Это же очень много. Настоящая боеготовность измеряется тем, сколько раз за конкретный период времени вы способны пребывать в настоящем «сейчас» и действительно «начеку». Если сформулировать результат, то он будет очень прост: научившись удерживать свое внимание в точке «сейчас», вы несравненно лучше представляете себе, что в этот момент происходит вокруг.

Натренировав способность быть в любой момент конкретно в настоящем времени, я обнаружил, что теперь могу, встречая подачи, сменить позицию. Если раньше я предпочитал стоять у задней линии, то теперь появилась возможность действовать внутри корта, в 30 сантиметрах от линии подачи. Будучи сосредоточенным и расслабленным, я могу внимательно рассмотреть даже самые быстрые подачи, «замедлить полет мяча во времени» и моментально отреагировать, подцепив мяч буквально через миллисекунды после того, как он отскочил от корта. Тут уже не остается времени для размышлений о том, что я делаю, и даже о том, куда лучше послать мяч. Остается только хладнокровная сосредоточенность, спонтанная реакция на летящий мяч и завершение удара, придающее мячу нужную скорость и направление. И прямо в следующий момент я готов оказаться рядом с сеткой — намного раньше противника, все еще стоящего на подаче.

Противник, видя, как я готовлюсь принять его мяч, стоя на линии подачи, вряд ли сумеет сразу переварить такую но-

вость — скорее всего, он воспримет такое поведение как оскорбление в свой адрес. Пытаясь проучить наглеца, он почти наверняка не единожды сделает двойную ошибку. Это еще ладно, но перед ним сразу же встанет еще одна проблема: ему придется отвечать на прямой удар откуда-то из совершенно неожиданного места.

Вы, естественно, подумаете, что вряд ли подобная тактика пройдет, если против меня будет играть на подаче первоклассный мастер. Вот и нет. Поэкспериментировав всего несколько месяцев, я сумел с превеликим успехом использовать этот финт в турнирной игре. И чем чаще я обращался к этому приему, тем более быстрыми и точными становились мои реакции. Благодаря сосредоточению часы, казалось, замедляли свой ход, и у меня оказывалось достаточно времени, чтобы увидеть мяч и спокойно провести прицельный удар. Поскольку я теперь мог встретить мяч сразу после отскока, прямо у самой земли, мне уже не требовалось учитывать угол отражения мяча — а ведь с ним так любят поиграть опытные спортсмены, по-разному закручивая мяч при подаче. А уж благодаря тому что я оказывался у сетки раньше противника, я завоевывал на корте командные позиции.

Сосредоточение во время матча

Все разнообразие описанных выше способов развития концентрации лучше применять на тренировках. Во время матча разумней было бы выбрать один прием (какой вам больше нравится) и больше от него не отклоняться. Если, к примеру, вам достаточно швов на мячике, чтобы сосредоточиться и удерживать внимание «здесь и сейчас», то уже нет нужды включать в поле внимания звук или осязательные ощущения.

Очень часто сосредоточиться помогает сам факт, что вы играете в турнирном матче. В ходе собственно игры спортсмен достаточно часто самопроизвольно переходит в состояние относи-

тельно глубокой концентрации внимания, когда воспринимает только то, что происходит в данный момент. Опасность поджидает в те минуты, когда игра приостанавливается. Заканчивается обмен ударами, разум выпускает из виду мяч и сразу отправляется в дальние странствия. Именно в этот момент — через мысли о счете, о вашем неправильном ударе слева, о бизнесе, о детях или об обеде — ваша энергия утекает с корта, из точки «здесь и сейчас». Теперь к возобновлению игры вам трудно будет восстановить тот же уровень сосредоточенности.

И как же во время перерыва не утратить концентрацию, не уплыть из точки «здесь и сейчас»? Для этого у меня есть свой прием, который пришелся по душе и многим моим ученикам, — сосредоточение на собственном дыхании. Ведь для сосредоточения нам нужен какой-то объект или процесс, который всегда при нас. И что же нам более доступно, более «здесь и сейчас», чем наше дыхание? Сосредоточиться на дыхании — это значит просто следить, как оно протекает в своем естественном ритме: вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. При этом я *не подразумеваю* какое бы то ни было преднамеренное управление дыханием.

И вообще, дыхание — весьма любопытный феномен. Мы всегда дышим, хотим мы того или нет. Спим мы или бодрствуем — это происходит непрерывно. Даже если мы сознательно попытаемся прекратить этот процесс, какая-то сила вскоре переборет все наши потуги, и мы сделаем очередной вдох. Итак — когда мы сосредоточиваемся на дыхании, мы концентрируем внимание на чем-то таком, что очень тесно связано с жизненной энергией нашего тела. Кроме того, дыхание — один из фундаментальных ритмов. Сказано же, что процессом своего дыхания человек повторяет ритм вселенной. Если привязать внимание к этому ритму, разум успокаивается и сосредоточивается. И в спортивных, и во всех других жизненных ситуациях я не знаю лучшего способа борьбы с нервозностью и озабоченностью, чем сосредоточить свой разум на процессе дыхания.

Беспокойство — это проявление страха перед тем, что может случиться в будущем. Оно донимает нас только тогда, когда разум строит в воображении картины будущего. Но если ваше внимание приковано к «здесь и сейчас», у вас на руках оказываются все необходимые козыри для успешного выполнения того, что нужно сделать именно в настоящем, а добросовестно решая проблемы в настоящем, вы способны превратить ваше будущее в самый лучший из всех мыслимых вариантов настоящего.

Итак, обмен ударами завершен, я иду, чтобы подобрать мяч или занять нужную позицию. В эти секунды я сосредоточиваюсь на дыхании. Чуть только мой разум начинает прикидывать, выиграю я или проиграю в этом матче, я ласково возвращаю его присматривать за дыханием и расслабляться в его естественном и фундаментальном ритме. Благодаря этой тактике к моменту, когда снова начнется игра, я сумею сосредоточиться еще лучше, чем это было в разгар недавней перестрелки. Таким образом я не только пресекаю ворчание своего разума по поводу неудачных ударов, но и его похвальбу какими-нибудь исключительными удачами.

Игра в зоне влияния «второго Я»

Помните, в первой главе этой книжки я говорил, как люди обычно описывают свое состояние, когда им удается по-настоящему хорошо играть в теннис. Люди, говоря о таких моментах, используют выражения типа «был в ударе» или «прыгнул выше головы». Сейчас модно говорить «сорвало башню» или «был там». Что касается этого состояния, состояния «там», «в угле», действительно, его практически нельзя описать точными словами, поскольку, когда вы пребываете в нем, тот, кто обычно занимается описаниями, там не присутствует. А вот когда вы покидаете это состояние, «возвращаетесь оттуда», можно

попробовать его вспомнить и рассказать, на что это было похоже. Это очень трудно. Возможно, все, что останется в памяти, — это ощущение восторга и волшебства.

Из того, что происходило в этом состоянии, вы практически ничего не помните, но зато твердо помните, чего «там» не было. Вы помните, что «там» вы не занимались самокритикой. Вместе с тем вы и не поздравляли себя с успехами. Вы не размышляли ни о том, как правильно ударить по мячу, ни о том, как по мячу бить не надо. Вы не думали ни о прошлых ударах, ни о будущем счете, ни о том, что подумают люди, ни даже о том, кто победит в этой игре. Иначе говоря, вспоминая о том, чего «там» не было, вы понимаете, что «там» начисто отсутствовало ваше «первое Я». Только «второе Я» присутствовало и действовало. Поскольку из картины событий исчезло «первое Я», мы иногда говорим: «Я этого не делал, оно случилось само собой». От учеников часто можно услышать такие слова: «Меня там не было». Или: «Кто-то мной управлял». Или: «Ракетка сама проделала тот или этот фокус». Однако ваша ракетка — вот она. И прекрасно проведенный вами удар — вовсе не случайность, хотя вы к нему даже не готовились. По мячу в это время било ваше «второе Я». То есть, по сути дела, по мячу били вы, но только ваше «первое Я» не путалось, как обычно, под ногами.

Интересно отметить, что такое состояние, когда «первого Я» нет на месте, а действует только «второе Я», всегда доставляет нам удовольствие. Сознание при этом действует более живо, а играем мы на удивление хорошо. Это совсем не то, что похвалы от лица нашего «эго», хотя они тоже нам очень нравятся. Нет, здесь совсем другое, многие называют это гармонией, уравновешенностью, даже умиротворенностью или удовлетворением. И такое блаженство может наступить прямо в разгар «напряженного» теннисного матча.

Фил Джексон, тренер Майкла Джордана и команды «Чикаго Буллс», четырехкратного чемпиона NBA, в своей книге «Священные кольца» очень хорошо описал фокусы, которые

вытворяет «второе Я»: «Баскетбол — это сложный танец, в котором нужно с молниеносной скоростью переключаться с одного объекта на другой. Для того чтобы добиться в этом деле успеха, нужно действовать с незамутненным разумом и полностью контролировать, кто и что делает на площадке. Ключ к успеху — отказ от мыслей. Это не значит стать идиотом. Это значит успокоить вечное копошение мыслей, чтобы ваше тело инстинктивно выполняло то, чему оно было научено, и чтобы ваш разум не мешал вашим действиям. Всем нам знакомы вспышки ощущения самоидентичности... когда мы безраздельно погружены в текущий момент и становимся неотделимы от наших действий».

А вот описание этого состояния у Билла Рассела, знаменитого баскетболиста из «Бостон Келтикс»: «В этом специфическом состоянии происходят всякие странные вещи... Как-то я ощутил, будто мы внутри кинофильма, снятого замедленной съемкой. Во время таких озарений я буквально мог чувствовать, как дальше пойдет игра, откуда и куда будет сделан следующий бросок. Еще до того как команда противника ввела мяч в игру, я уже ясно видел развитие событий, так что мог бы закричать ребятам из своей команды: „Они сейчас рванут туда!“ Мог бы, но знал, что скажи я это вслух — и тут же все изменится. Мои предчувствия никогда меня не обманывали. Я всегда чувствовал, что вижу насквозь всех ребят из „Келтикс“ и даже всю команду противника. Более того, я чувствовал, что и они так же хорошо понимают меня. Сейчас мне это уже не кажется таким странным. Сейчас я, пожалуй, чувствую, что да, так оно и есть. Так оно должно быть всегда. Мы способны к настоящему сосредоточению. Мы можем многое осознать».

И еще одно предостережение касательно этого фантастического состояния. Оно неподвластно «первому Я». Я видел много статей, якобы предлагающих способ, как всегда достигать его по своему желанию. Забудьте! Это разводка. Это ловушка, старая как мир. «Первому Я» по душе идея «вдохновения»,

а особенно результаты, которые при этом становятся достижимы. Поэтому «первое Я» будет с энтузиазмом хвататься за любое обещание привести вас в этот мир, где, как все это знают, быть очень приятно и полезно. Только вот ведь какая незадача: попасть туда можно лишь в том случае, если оставишь «первое Я» у дверей. Так что, покуда вы верите, что вас туда приведет ваше «первое Я», оно ведь тоже рассчитывает оказаться там вместе с вами, значит, вам туда путь уже заказан.

Представим, что хотя бы на секунду желаемое свершилось. «Первое Я», оглянувшись, заорет: «Ура, мы здесь!» И тут же волшебство закончится, и вы снова окажетесь за дверьми.

Есть и другой взгляд на это чудесное состояние: его можно воспринимать как дар. Не тот дар, который требуют от самого себя, а тот, о котором просят со смирением. Как молиться о дарах? Прилагая какие-то усилия? В чем состоят эти усилия? Ваши усилия зависят от вашего понимания. Могут только сказать, что они подразумевают стремление сосредоточиться и стремление вырваться из-под власти «первого Я». По мере того как крепнет ваша вера, «первое Я» затихает, а «второе Я» набирает силу, обретает сознание, вас наполняет радость, и дары не заставят себя ждать. Если вы готовы благодарить там, где благодарность необходима, и не воображать, будто вы и сами знаете путь к цели, дары нисходят чаще и пребывают с вами дольше.

Все это, наверное, звучит не слишком научно, не так авторитетно и уверенно, как, может быть, вам бы хотелось. Но честно скажу: я очень долго искал расположения своего «второго Я», буквально увивался вокруг него. Я сознательно домогался его внимания больше двадцати пяти лет, однако всему должно быть свое время. Оно придет, когда вы созреете для этого, когда наберетесь смирения и уважения, когда перестанете чего-то требовать и для себя облюбуете позицию не над ним, а ниже него. Потом, когда придет подобающий момент, оно явится вам. Уйдут все мысли вашего «первого Я», и взамен им придет радость. Мне такое состояние очень нравится. Попробуйте его

схватить, и оно выскользнет из рук, как мокрый обмылок. Попробуйте отнестись к нему без должного уважения, и тут же к вам придет рассеянность, а оно исчезнет. Раньше я думал, что все, чем радуется это состояние, по сути своей эфемерно и всегда готово меня покинуть. Теперь я знаю, что оно со всеми своими радостями существует всегда, и это я в любой момент готов его покинуть.

Когда я гляжу на ребенка, то понимаю: это состояние может не покидать нас никогда. По мере того как ребенок вырастает, его ум развращается, впадает в рассеянность, а «это» разглядеть в нем все труднее и труднее. Тем не менее именно оно, наше «второе Я», — единственное, что было с нами всегда и пребудет с нами до самой смерти. Мысли, рассуждения приходят и уходят, но наше детское «Я», наше подлинное «Я» здесь всегда, и оно будет здесь, покуда мы дышим. И дар сосредоточения — это единственная возможность видеть его и радоваться ему.

Провалы в сосредоточении

Трудно понять, почему мы вообще склонны покидать наше «здесь и сейчас». «Здесь и сейчас» — единственное место, единственное время, где и когда человек радуется жизни, радуется самому себе и совершает реальные действия. Большая часть страданий обрушивается на нас, когда мы позволяем нашему разуму представлять себе будущее или копаться в прошлом. И тем не менее мало кого удовлетворяет то, что оказывается перед его глазами в настоящий момент. Наше желание, чтобы дела обстояли не так, как оно есть в реальности, влечет наш разум в нереальный мир. В результате мы оказываемся неспособны оценить по достоинству то, что нам может предложить мир настоящий. Наш разум расстается с реальностью настоящего только тогда, когда мы готовы предпочесть нереальный мир прошлого или будущего.

Чтобы понять, откуда берутся провалы в сосредоточении, нужно осознать свои настоящие желания, и со временем мне стало ясно, что, когда я играю на корте, внутри меня присутствует не только желание играть в теннис, но и множество других. Иначе говоря, теннис оказался не единственной игрой, которой я предаюсь на теннисном корте. Для того чтобы достичь и удержать сосредоточенное состояние ума, полезно было бы также познать все эти противоречивые желания и навести в них порядок. Надеюсь, следующая глава прольет кое-какой свет на этот процесс.

Глава 8

Игры, в которые играют люди... на теннисном корте



Даже самый легкомысленный наблюдатель способен отметить, что, будучи на корте, люди не только играют в теннис, но еще и предаются многому другому. Где бы ни шла игра: в загородном клубе, в городском парке или на частном корте, — везде можно видеть, как игроки испытывают множество разнообразных переживаний — от легкого огорчения до настоящего гнева. Люди яростно топчут ногами, потрясают кулаками, исполняют воинственные танцы и прочие ритуалы, твердят заклинания и молитвы. В бешенстве они швыряют ракетки в ограду корта, в ликовании подбрасывают их в воздух, в возмущении колотят ими по бетонному полу. С пеной у рта доказывают, что был аут, когда его на самом деле не было, и наоборот. Слышатся угрозы в адрес судей, ругань в адрес мальчишек, подносящих мячи, под сомнение ставятся давние дружеские отношения. На лицах игроков стремительно сменяются выражения стыда, гордости, экстаза и отчаяния. На смену развязности и самодовольству приходит робость, на смену наглости — разочарование. Злоба и агрессия самых различных степеней выражаются как в открытую, так и в замаскированной форме. Посмотрел бы кто-нибудь непредвзятым взглядом на такую игру, он бы глазам не поверил, что вся эта драма разворачивается просто на теннисном корте между ударами по мячу и возгласами судьи.

К игре можно относиться по-разному, и разнообразие этих отношений безгранично. На корте игроки демонстрируют не только широчайший спектр эмоциональных реакций, но и множество различных жизненных целей. Кто-то готов на все ради победы, кому-то главное — избежать поражения, но при этом он даже не почешется, когда очки сами идут в руки. Одним наплевать, как они играют, — им важнее стильно выглядеть, а другим вообще на все наплевать. Кто-то норовит обмануть противника, а кто-то обманывает самого себя. Есть такие, что готовы на каждом углу трубить о своих достоинствах, другие изводят вас жалобами на то, как они плохо играют. Среди

всего этого разнообразия можно даже набрать пяток таких, которые выходят на корт просто ради удовольствия и чтобы поразмяться.

В широко известной книжке «Игры, в которые играют люди» * Эрик Берн описал некоторые подсознательные игры, которые кроются за фасадом человеческих взаимоотношений. Он с замечательной наглядностью показал: то взаимодействие между людьми, которое мы видим на поверхности, — это всего лишь ничтожная часть из всего айсберга.

То же самое, судя по всему, происходит и на теннисном корте, и, поскольку для того чтобы действительно хорошо играть, нужно знать об игре как можно больше, я включил в свою книгу краткий обзор тех скрытых игр, в которые играют люди на теннисном корте. В заключение я расскажу о собственных поисках такой игры, в которую не стыдно было бы сыграть. Я полагаю, что предложенный здесь обзор вы будете использовать не для упражнений в самоанализе, а просто как подсказку, чтобы получать от игры в теннис еще больше удовольствия. Согласитесь, трудно ведь получать удовольствие или просто сосредоточиваться, если ваше «эго» тем временем ведет, как оно считает, борьбу не на жизнь, а на смерть.

Когда «первое Я» ведет какую-то невидимую серьезную игру, которая затрагивает его честь и самооценку, «второму Я» уже никто не позволит высовываться со своей простодушной непосредственностью. Но стоит только разгадать игры «первого Я», и нам уже по силам добиться хотя бы малой степени свободы. А добившись свободы, вы уже можете объективно разобраться во всей этой интриге и выбрать для себя такую игру, в которую будет не зазорно сыграть.

Пришло время дать краткое определение тому, что такое «игра». Каждая игра подразумевает как минимум одного игрока, некую цель, определенные препятствия, лежащие между игроком и поставленной перед ним целью, игровое поле

* М.: Современный литератор, 2007. — *Примеч. ред.*

(в физическом или ментальном смысле), на котором разворачивается эта игра, и, наконец, мотив, заставляющий человека играть.

Главная игра № 1. Путь к совершенству

Главная цель: достижение совершенства.

Главный мотив: доказать самому себе, что ты «хорош».

Вариант А. Совершенство

Тезис: каких высот я способен достичь? В этом варианте достоинства определяют при соотношении с эталоном идеальной игры. В гольфе таким показателем является «пар»*, в теннисе же свою игру соотносят с представлениями об идеале, которые формируют самостоятельно, перенимают у родителей, тренера или друзей.

Цель: совершенство. Игроку необходимо достичь самого высокого уровня.

Мотив: стремление к самоутверждению.

Препятствия

Внешнее: фатально непреодолимый разрыв между нашими представлениями о совершенстве и нашими реальными возможностями.

Внутреннее: самоосуждение за то, что не приблизились к совершенству настолько, насколько хотелось бы. Оно ведет к разочарованию, игрок начинает упорствовать без успеха, сомневаться в своих способностях. В результате складывается убеждение, что первым делом всегда необходимо подтверждать свои достоинства.

Вариант В. Состязание

Тезис: я лучше, чем ты. Здесь критерий «хорошо/плохо» строится на сравнении с достижениями других игроков, а не с аб-

* «Пар» (par — *англ.*) — число ударов, необходимых для того чтобы сравняться с лучшим игроком. — *Примеч. пер.*

страктным эталоном, как это было раньше. Суть такова: дело не в том, как я играю, а в том, выигрываю или нет.

Цель: быть лучшим, победителем, побеждать всех претендентов.

Мотив: стремление быть царем горы. Проистекает из потребности в поклонении и во власти.

Препятствия

Внешнее: всегда поблизости найдется тот, кто тебя победит. Вон и молодежь кругом подрастает...

Внутреннее: когда разум все время занят сравнением себя с окружающими, он препятствует естественным, непринужденным действиям. Мысли о своем превосходстве перемежаются с мыслями о неполноценности — в зависимости от исхода состязаний. Страх перед поражением.

Вариант С. Образ

Тезис: посмотрите, я какой! Понятие «хороший» определяется внешним видом. Здесь не играют роли ни победа, ни вообще квалификация. Главное — стиль.

Цель: выглядеть красивым, сильным, грациозным, элегантным, блистательным.

Мотив: потребность во внимании, в преклонении.

Препятствия

Внешнее: никому не дано всегда выглядеть прекрасно. Кроме того, что нравится одним, то не нравится многим другим.

Внутреннее: неразбериха с тем, что же ты есть на самом деле. Страх перед тем, что на всех не угодишь, а также перед воображаемым одиночеством.

Главная игра № 2. Друзья

Главная цель: найти друзей и поддерживать дружбу.

Главный мотив: потребность в дружбе.

Вариант А. Статус

Тезис: вы играете в загородном клубе. Важны не достоинства вашей игры, а то, где вы играете и с кем.

Цель: поддерживать или повышать свой социальный статус.

Мотив: жажда дружбы с сильными мира сего.

Препятствия

Внешнее: держаться рядом с Джонсами — это стоит денег.

Внутреннее: страх утратить свое социальное положение.

Вариант В. Мы вместе

Тезис: все ваши хорошие друзья играют в теннис. Вы играете ради того, чтобы быть рядом с ними. В такой ситуации ошибкой было бы играть слишком хорошо.

Цель: найти друзей, поддерживать дружбу.

Мотив: потребность в дружбе и признании.

Препятствия

Внешнее: осталось только найти время, место и собственно друзей.

Внутреннее: боязнь изгнания, остракизма.

Вариант С. Муж и жена

Тезис: мой муж (жена) все время играет в теннис, так что...

Цель: всегда видеть супруга.

Мотив: одиночество.

Препятствия

Внешнее: не так просто натренироваться, чтобы супругу не было скучно с вами играть.

Внутреннее: сомнительно, что на теннисном корте можно преодолеть одиночество (см. также «Внутреннее препятствие» для варианта «Совершенство»).

Главная игра № 3. Здоровье и удовольствие

Главная цель: физическое и психическое здоровье и наслаждение.

Главный мотив: здоровье и/или удовольствие.

Вариант А. *Здоровье*

Тезис: так посоветовал доктор. Возможна и самостоятельная инициатива в плане самооздоровления и заботы о собственной внешности.

Цель: тренировки до пота, расслабление разума и нервов.

Мотив: здоровье, жизненная сила, желание продлить молодость.

Препятствия

Внешнее: нужно еще найти такого партнера, у которого похожие цели.

Внутреннее: сомнения в том, что теннис действительно поможет. Сблазн съехать к играм типа «Совершенство».

Вариант В. *Развлечение*

Тезис: играем и не для победы, и не для того чтобы стать «хорошим», а просто для удовольствия (такая игра в своей чистой форме встречается крайне редко).

Цель: повеселиться от души.

Мотив: радость от совершенствования.

Препятствия

Внешнее: отсутствует.

Внутреннее: опасность, что тебя втянут в игры «первого Я».

Вариант С. *Обучение*

Тезис: игра идет только в угоду желаниям «второго Я» обучаться и расти.

Цель: развитие.

Мотив: радость познания.

Препятствия

Внешнее: отсутствует.

Внутреннее: опасность быть втянутым в игры «первого Я».

Эти три варианта игры можно исполнять одновременно, и они не будут мешать друг другу. Эти варианты пребывают во внутренней гармонии с врожденными потребностями «второго Я».

Этика состязаний и зарождение игры в совершенство

В нашем обществе многие «серьезные» теннисисты, по сути дела, предаются тому или иному варианту игры в «совершенство» — и это независимо от всех соображений, которые, как им кажется, привели к тому, что спорт в их жизни занял первое место. Многие начинают с того, что играют на корте по выходным в надежде привести себя в форму, а заодно отдохнуть от суеты повседневной жизни. Бывает, что такое скромное начало ведет потом к провозглашению недостижимых эталонов совершенства, и на корте человек испытывает еще больше раздражения и суеты, чем в своей повседневной жизни.

Почему так складывается, когда всего лишь сноровка в любительской игре обретает в глазах человека такое значение, что становится способна порождать нервозность, злобу, отчаяние и разочарование в самом себе? Ответ, похоже, коренится глубоко в фундаментальных стереотипах нашей культуры. Мы живем в обществе, которое нацелено на всяческие достижения. Людей здесь оценивают по их компетентности в тех или иных областях. Еще до того как нас похвалили или отругали за впервые принесенные из школы отметки, мы уже устаивались любви либо ворчанья за то, как мы выполняли первые требовавшиеся

от нас действия. С самых первых шагов по жизни у нас в ушах громко, отчетливо и весьма регулярно звучит одно фундаментальное правило: тебя можно считать хорошим человеком, ты заслуживаешь уважения в том, и только том случае, если ты преуспел в определенных делах. Разумеется, в разных семьях формируются разные списки таких дел, которые нужно исполнять хорошо, чтобы заслужить любовь окружающих, однако базовое уравнение, связывающее ценность человека с его достижениями в делах, остается практически неколебимым.

А ведь это уравнение — жестокая штука. Доверься ему, и тогда все наше самоуважение встанет в зависимость от любых действий, которые можно оценить только в критериях «успех — неуспех».

Если кто-то там плохо играет в гольф, это странным образом означает, что он не слишком-то заслуживает уважения — и собственного, и уважения окружающих. Другое дело, если бы он хорошо играл в эту игру. А вот если он объявлен чемпионом хотя бы своего клуба — его считают «победителем» и, таким образом, объявляют более ценной персоной в критериях нашего общества. Вот и получается, что люди, скажем, всего лишь более умные, более красивые или более компетентные уже объявляются и считают себя людьми более *хорошими*.

Если любовь и уважение ставят в зависимость от победы или успеха в нашем построенном на конкуренции обществе, это с неизбежностью ведет (да, с неизбежностью, поскольку любая победа предполагает чей-то проигрыш, а на каждого блестящего игрока должно приходиться много посредственных) к тому, что в мире оказывается много людей, испытывающих явный дефицит и любви, и уважения. Разумеется, неудачники будут из кожи вон лезть, чтобы завоевать столь недостающее им самоуважение, а победителям тоже придется попотеть, чтобы не утратить тот авторитет, который ими завоеван. В таком свете становится понятно, почему для нас столь много значит все-го-навсего приличная игра на корте.

Но кто все-таки сказал, что меня нужно оценивать по тому, насколько хорошо я выполняю те или иные действия? Кто сказал, что меня вообще нужно хоть как-то оценивать? В самом деле, кто? Чтобы выпутаться из этой ловушки, требуется всего лишь ясное понимание, что человека нельзя оценивать по успешности его действий. Да его и вообще нельзя оценивать ни по каким произвольным критериям. Неужели вы в самом деле способны подумать, что ценность человека поддается измерению? А уж измерять себя через сравнение с другими столь же неизмеримыми существами — это и вовсе бессмысленное занятие. На самом деле мы есть то, что мы есть. Мы совсем не то, что нам удастся сделать в тот или иной момент. Оценка в школьном дневнике может соответствовать нашим успехам в арифметике, но она не имеет никакого отношения к нашей личной ценности. Точно так же счет в теннисном матче указывает на то, хорошо ли я играл, достаточно ли старался, но он никак не оценивает лично меня. Он не дает никакого повода для переоценки, для объявления меня чем-то большим или меньшим, чем то, что я представлял собой до этого матча.

В поисках игры, в которую можно было бы сыграть

Отец привел меня на теннисный корт, когда я так подросток, что мог заглянуть через сетку. Я поигрывал от случая к случаю со старшей сестрой и двоюродными братьями, пока мне не исполнилось 11 лет. Первый урок я получил в Пebbл Бич, штат Калифорния, у молодого тренера, которого звали Джон Гардинер. В том же году я участвовал в первом в моей жизни турнире в возрастной группе «до 11». Это был национальный чемпионат Хардкорт. Вечером перед игрой я мечтал о славе «темной лошадки». Первый матч помотал мне нервы, но привел к относительно легкой победе. Второй, против игрока, «посеянного» под вторым номером, привел к поражению со счетом 6 : 3, 6 : 4.

Было горько до слез. Тогда я еще не понимал, почему победа имеет для меня такое значение.

Потом, лето за летом, я играл в теннис каждый день. Я сам просыпался в семь утра, за пять минут готовил себе завтрак, а потом бежал несколько километров до кортов в Пebbл Бич. Обычно я был там на час раньше всех и в одиночестве оттачивал удары справа и слева, неустанно колотя мячом о стенку. За день я успевал отыграть 10–15 сетов, побывать на занятиях, «позубрить» отдельные движения. Я шел домой только после того, как мяч уже растворялся в темноте. Почему? Да я и сам не знал. Если бы кто-нибудь меня спросил, я бы ответил: просто потому что очень люблю теннис. В этом, конечно, была некая доля правды, но реальная причина состояла в том, что я с головой провалился в игру — игру, которая по нашей классификации называется «игра в совершенство». Похоже, мне отчаянно хотелось что-то себе доказать. При участии в турнирах мне, конечно, требовалась победа, но изо дня в день я боролся просто за безупречную игру. Мне нужно было каждый день становиться все лучше и лучше. Я выработал для себя такую повадку: сначала я говорил себе, что победить мне ни за что не удастся, а потом стремился удивить и себя, и окружающих. Победить меня было трудно, но и мне победа давалась не так уж легко. Я ненавидел поражения, но нельзя сказать, что победа над кем-нибудь приносила мне настоящую радость. Мне было даже чуть-чуть неловко. Зато я был неутомимым трудягой и никогда не останавливался, оттачивая свои удары.

Когда мне исполнилось 15, я победил в национальном чемпионате Хардкорт среди юношей. Это было круто — победить в самом знаменитом турнире. Тем же летом, но чуть раньше я ездил на национальный чемпионат в Каламазу. Там я проиграл в четвертьфинале игроку, «посеянному» под седьмым номером, со счетом 3 : 6, 6 : 0, 10 : 8. В последнем сете я вел со счетом 5 : 3, 40 : 15 при моей подаче. Я сильно нервничал, но не терял веры в победу. В первом же розыгрыше я сделал двойную ошибку

при попытке выполнить лихую подачу. Во втором розыгрыше я промазал по легчайшему мячу — и это при набитой публикой трибуне. Потом многие годы в бесчисленных снах я снова и снова переигрывал этот матч, и сейчас, хотя прошло столько лет, он стоит у меня перед глазами так же ясно и отчетливо, как в тот день. Почему? Неужели он хоть что-нибудь значил? А мне ведь и в голову не приходило задать этот вопрос.

К тому времени когда я поступил в колледж, я уже отказался от мысли доказывать кому-то свою значимость, используя в качестве средства теннисные чемпионаты, — меня вполне устраивала позиция «крепкого любителя». Почти все свои силы я отдавал на интеллектуальном поприще: в одних случаях это была честолюбивая борьба за высокие оценки, а в других — беззаветное стремление к Истине. Начиная со второго курса я играл в университетской команде и обнаружил, что в те дни, когда у меня не клеилось с учебой, точно так же плохо шли дела и на теннисном корте. Я старался изо всех сил, чтобы на корте доказать что-то такое, чего не мог в этот день подтвердить в учебных аудиториях. При этом обычно было ясно, что недостаточная уверенность в одной сфере каким-то образом передавалась и на другие дела. Обратное, впрочем, тоже имело место. В течение четырех лет, играя в университетской команде, я почти всегда нервничал, выходя на матч. На старших курсах меня сделали капитаном команды. К тому времени я уже твердо понимал, что на самом-то деле исход состязаний ничего не доказывает, — и все равно перед каждым матчем испытывал напряжение.

Получив диплом, я в последующие 10 лет не выступал в турнирах, а занялся вплотную педагогической работой. Преподавая английский в академии Экстер в Нью-Хэмпшире, я понял, что даже самым продвинутым, самым умньким из моих учеников и то было непросто встроиться в академическую структуру обучения и поведения.

Потом была служба инструктором, обучавшим личный состав на корабле ВМФ США «Топека». Там я еще отчетливее

увидел все убожество нашей системы образования и отсталость нашей педагогической методики.

Уйдя наконец с флота, я присоединился к одной группе идеалистов, и мы основали Колледж свободных искусств в Северном Мичигане. Просуществовало это заведение совсем недолго, всего пять лет, но за это время я успел углубиться в принципиальный вопрос: как же нам надо учиться и как можно помогать другим в этом деле.

В конце 1960-х я штудировал труды Абрахама Маслоу и Карла Роджерса. Потом были занятия теорией педагогики в магистратуре в Клермонте, но каких-то революционных достижений в практике обучения у меня не замечалось, пока не пришел 1970 год. Я решил отдохнуть от «образования», взял академический отпуск и летом занялся подготовкой теннисистов. Меня заинтересовали некоторые теоретические вопросы обучения теннису, и в течение этого лета я начал понимать некоторые очень интересные вещи, касающиеся вообще процессов познания. Я решил не бросать тренерскую работу и разработал некий принцип, который впоследствии получил название «внутренняя игра». Это был особый способ обучения, который, судя по всему, фантастически повышал потенциал обучаемости моих учеников. Кроме того, этот новый метод благотворно сказался и на моей собственной игре. Бегло ознакомившись с искусством сосредоточения, я быстро возродил все свои игровые навыки, так что в скором времени уже играл намного лучше, чем когда-либо в жизни, причем играл с неведомой раньше уверенностью. Потом я стал клубным тренером в клубе Мидоубрук в Сисайде, Калифорния. На новом месте я обнаружил, что, хотя теперь у меня было мало времени, чтобы оттачивать собственную технику, но тем не менее, опираясь на принципы, которые я излагал своим ученикам, я уже умел так вести игру, что никто в округе не мог меня победить.

Однажды, после того как я особенно удачно отыграл в поединке с одним очень хорошим теннисистом, мне пришел в го-

лову вопрос: а как бы я сейчас выглядел на настоящем турнире? Я был уже совершенно уверен в своем профессиональном уровне, но мне давно не доводилось выступать против по-настоящему известных игроков. В общем, я решил отправиться на турнир в теннисный клуб в Беркли — там была возможность встретиться со многими именитыми спортсменами. В назначенный уик-энд я решительно собрался в Беркли, но когда приехал на место, в душе снова закопошились сомнения.

Там ходили парни двухметрового роста с сумками, из которых торчало по пять-шесть ракеток. Многих я узнавал по фотографиям в журналах, а вот меня тут не узнал никто. Здесь все было не так, как в Мидоубруке, моей родной лужице, где все меня считали самой главной лягушкой. Мой прежний оптимизм почему-то начал таять, и на его месте рос и креп трезвый пессимизм. Я начал сомневаться в своих талантах. А почему? Что-нибудь изменилось за последние три часа с тех пор, как я покинул родной клуб?

В первом матче против меня выступал спортсмен, в котором действительно было почти два метра. Правда, у него было всего три ракетки. Когда мы расходились по своим сторонам площадки, коленки у меня слегка подрагивали, а хватка где-то в запястье казалась уже не такой верной, как всегда. Несколько раз я проверял руку, без нужды сжимая рукоятку ракетки. Мне было весьма интересно посмотреть, что же будет сейчас делаться на корте. А пока мы разминались, я уже отметил, что мой соперник не так уж и крут, как показалось с первого взгляда. Если бы он был моим учеником, я бы уже знал, в чем его нужно подправить. Я быстро навесил на него адекватный ярлык «клубный игрок уровнем чуть выше среднего», и мне сразу полегчало.

Впрочем, через час, когда во втором сете счет был 4 : 1 в его пользу, а первый сет я проиграл со счетом 6 : 3, я начал смиряться с тем, что мне суждено на этот раз проиграть «клубному игроку уровнем чуть выше среднего». В течение всего этого

матча я чувствовал себя на грани, играл неуверенно, нечетко и пропускал даже самые простые мячи. Похоже, что-то случилось с моим умением сосредоточиваться: мои мячи уходили на несколько дюймов за заднюю линию и через раз попадали в сетку.

Все шло своим печальным чередом, но тут, уже в самом преддверии победы, из моего противника вдруг вышел весь пар. Я не знаю, что случилось у него в голове, но он просто не смог меня добить. Второй сет он проиграл со счетом 7 : 5, следующий — 6 : 1. Когда я уходил с корта, у меня не было ощущения, что я выиграл этот матч. Точнее было бы сказать, что это он его проиграл.

Я сразу же переключился в мыслях на следующий матч, где меня ждал теннисист, весьма почитаемый в Северной Калифорнии. Мне было известно, что у него и турнирного опыта побольше, чем у меня, да и квалификация, наверное, повыше. У меня не было никакого желания играть так, как я играл в первом раунде, — тогда это был бы полный разгром. Однако колени у меня все так же дрожали, я нервничал, и мой разум совершенно не мог на чем-нибудь сосредоточиться. Я выбрал укромный уголок, сел и подумал, что можно сделать, чтобы взять себя в руки. Внутренний диалог начался с вопроса: «Что было бы сейчас самым худшим?»

Ответ нарисовался сам собой: «Проигрыш со счетом 6 : 0, 6 : 0». — «Ну а если и так? Что тогда случится?» — «Ну... Меня выпрут с турнира, и я вернусь в Мидоубрук. Меня будут спрашивать, как там дела, а мне придется отвечать, что во втором раунде я продул господину такому-то. Друзья будут с сочувствием приговаривать: „Ну да, это ж такой крутой боец. А с каким счетом?“ И я буду вынужден признаться: „Всухую“».

«Ну и что дальше?» — спрашиваю себя. «Ну, все быстро узнают, как меня разделили в Беркли, но ведь моя игра через несколько дней придет в норму, и вскоре все будет как прежде».

Я изо всех сил старался быть честным перед собой и прямо сформулировать самые худшие из всех возможных результатов. Это был бы конечно же не подарок, но такое горе нельзя назвать невыносимым — короче, от таких вещей не умирают. И теперь я спросил себя: «А как тебе видится самый лучший расклад?»

Ответ снова был тривиальным: «Можно выиграть со счетом 6 : 0, 6 : 0». — «Ну и что?» — «Тогда я сыграю еще один матч, потом еще, пока наконец не проиграю, а в турнире такого уровня это все равно неизбежно. Потом вернусь в свой клуб, расскажу о своих достижениях, все будут меня хлопать по плечу, а дальше все снова вернется в свое обычное русло».

Выходило, что остаться в этом турнире еще на один или два раунда — не такая уж страстно желаемая перспектива. Теперь я задал себе самый важный вопрос: «Так чего же ты на самом деле хочешь?»

Ответ был совершенно неожиданным. Я понял, что на самом деле мне нужно только одно: избавиться от психоза, который все равно не даст мне играть так, как я этого хочу, и не позволит получить от игры удовольствие. Теперь оставалось только преодолеть внутреннее препятствие, которое столько лет отравляло мне жизнь. Мне обязательно нужно было победить во «внутренней игре».

Теперь, когда я пришел к настоящему пониманию, когда я наконец узнал, что же мне на самом деле нужно, я вышел на корт с совершенно новым чувством. В первом гейме я сделал три двойные ошибки и проиграл подачу, но с этого момента ко мне пришло совершенно новое чувство уверенности. Будто бы с меня сняли тяжеленный груз. Я почувствовал себя на свободе и играл, используя всю энергию, которая вдруг оказалась в моем распоряжении. Дело пошло. Конечно же мне все равно было трудно принимать крученые мячи моего противника, а его подачи левой рукой были неотразимы. Тем не менее у меня уже не было промахов с моими собственными подачами до самого последнего гейма во втором сете.

Я проиграл со счетом 6 : 4, 6 : 4, но ушел из клуба, чувствуя себя победителем. Я проиграл во внешней игре, но выиграл в той, которая для меня была намного важнее, в моей *собственной* игре, так что я был по-настоящему счастлив. Когда на следующий день ко мне подошел один из приятелей и спросил, как успехи, у меня был сильный соблазн гордо ответить: «Я победил!»

Первый раз в жизни я реально увидел существование «внутренней игры» и понял, насколько она для меня важна. Я еще не знал правил этой игры, еще не очень точно представлял ее цель, но тем не менее почувствовал, что выигрыш в этой игре будет поценнее, чем любой из блестящих кубков.

Глава 9

Значение состязаний



В современном западном обществе не утихают споры о таком предмете, как соперничество, или конкуренция. Одни возводят это понятие на пьедестал, считая, что именно дух состязательности лежит в основе западной цивилизации с ее процветанием и прогрессом. Другие считают, что конкуренция — это плохо, что она всегда противопоставляет одних людей другим и потому дробит общество на отдельные атомы, что она порождает враждебность между людьми, подрывает основы сотрудничества и таким образом снижает эффективность общественной деятельности. Сторонники конкуренции предпочитают такие виды спорта, как, например, футбол, бейсбол, теннис или гольф. Те же, кто трактуют состязательность как пропаганду враждебности, питают уважение к тем формам развлечений, где нет места конкуренции, — к серфингу, фрисби или джоггингу. Если же они все-таки играют в теннис или футбол, то сразу оговаривают свою позицию, заявляя, что хотели бы обойтись без соперничества. Их символ веры звучит так: сотрудничество лучше, чем соперничество.

Убежденные противники состязательного духа имеют в запасе развернутую аргументацию. Мы уже говорили в предыдущей главе: мир полон свидетельств, показывающих, что, попав в условия конкуренции, люди зачастую просто звереют. Трудно отрицать, что для многих состязания — всего лишь арена, где можно выпустить на свободу собственную агрессию, лишь площадка, где можно померяться, кто круче, сильнее или умнее. Понятно, что, победив соперника, можно установить свое превосходство над ним — и не только в области игры, но и в общечеловеческих отношениях. При этом мало кто понимает, что потребность в самоутверждении проистекает из чувства незащищенности и из сомнений в собственных силах. Насколько вы не уверены в себе, настолько и нуждаетесь в демонстрации собственных сил — как перед собой, так и перед окружающими.

Именно когда состязательная ситуация эксплуатируется в таком ключе, когда ее используют как средство для возвышения над окружающими, наружу выходит самое худшее, что

кроется внутри человека. Даже заурядные страхи и огорчения приобретают космический характер. Если я втайне опасаясь, что недостаточно красивая игра или мой проигрыш в матче будут для всех означать, что я не тяну на образ настоящего мужчины, тогда, естественно, теряя очки, пропуская мячи, я буду злиться на себя на самом полном серьезе. И разумеется, такая напряженность вряд ли позволит мне играть в полную силу, реализуя все свои возможности. Вместе с тем никакие состязания не вызовут у вас проблем, если в качестве ставки в игре вы не выставляете ваше самоуважение.

Я имел дело со многими детьми и подростками, которые стали жертвами предрассудка, будто их человеческая ценность напрямую связана с тем, насколько хорошо они играют в теннис или насколько преуспели в других занятиях. Зачастую для них вопрос хорошей игры и победы в состязаниях становится вопросом жизни и смерти. Они постоянно пытаются измерять свои достижения, используя в качестве мерной шкалы сравнение с тем, как играют в теннис их друзья. Похоже, многие из них верят, что, только став лучшими, став победителями, они будут достойны столь необходимых им любви и уважения. Многие родители передают эту веру по наследству своим детям. Однако, когда они учат детей измерять, оценивать собственную значимость в соответствии со своими способностями и достижениями, они забывают об истинном, бесценном величии, присутствующем каждому индивиду. Те дети, которых научили оценивать себя таким образом, зачастую вырастают людьми, для которых стремление к успеху затмевает все остальное. Трагичность этого предрассудка состоит не в том, что они, может быть, никогда не добьются успеха, а в том, что не дождутся ни любви, ни даже самоуважения, которые, как им обещали, должны этому успеху сопутствовать. Более того, целенаправленное стремление к такому успеху, к достижениям, которые легко измерить, приводит, как это ни прискорбно, к забвению тех человеческих качеств, которые измерению не подлежат. Бывает, у преуспевающего человека не находится ни времени, ни желания полю-

боваться красотами природы, не обнаруживается способности, чтобы выразить свои нежные чувства, обращенные к любимому человеку, не хватает мудрости, чтобы задуматься о цели собственного существования.

В то время как одни попадают в психологическую ловушку, обрекающую на вечное стремление к успеху, другие встают в позу отрицания подобных ценностей. Указывая на вопиющую жестокость, на духовную ограниченность культурного стереотипа, в котором принято восславлять победителей и презирать посредственность, даже если она обладает неоспоримыми достоинствами, они со всем неистовством обрушиваются на дух состязательности.

Особенно страстно выступает на этом фланге молодежь, страдавшаяся под гнетом родителей и общества, назойливо требующих «конкурентного поведения». Обучая такую молодежь, я часто наблюдал у них тягу к поражению. Они, казалось, ищут проигрыша и не совершают никаких усилий для победы или успеха в любой другой форме. Они как бы устраивают забастовку. Отказываясь от усилий, они всегда могут заявить о своем алиби: «Может, я и проиграл, но это не в счет, потому что на самом деле я и не пытался победить». При этом обычно замалчивается такой нюанс: молчаливое предположение, что если бы они и в самом деле ввязались в состязание, но при этом проигрвали, то это было бы «в счет». Ведь так они признали бы, что этот критерий служит мерой их достоинств.

На самом-то деле подобная позиция не так уж далека от позиции человека, который ввязывается в состязания для того, чтобы самоутвердиться. Все это шуточки нашего «эго», нашего «первого Я». В обоих случаях основой служит ложная посылка, что наше чувство самоуважения зиждется на том, сколь успешно мы действуем в сравнении с окружающими. В обоих случаях слышен страх, что после этого сравнения результат будет неутешительным. Новый смысл в состязании мы сможем обнаружить только тогда, когда рассеются страхи, лежащие в основе многих наших горестей.

Прежде чем я пришел к своим нынешним взглядам, мое отношение к состязаниям и конкуренции успело претерпеть немало изменений. Как я уже рассказывал в предыдущей главе, меня воспитали с верой в конкуренцию, так что хорошая игра и тем более победа значили для меня чрезвычайно много. Я утратил вкус к состязаниям только после того, как занялся исследованием «второго Я» и свойственного ему процесса обучения применительно и к тренировке, и к игре. Вместо того чтобы пытаться победить, я решил просто добиться красивой, безупречной игры. Иначе говоря, я ввязался в чистый вариант игры «в совершенство». Согласно моей теории, мне уже было не важно, насколько совершенны мои действия в сравнении с игрой противника. Мое дело — полностью погрузиться в стремление к совершенству ради него самого. Прекрасно! Будем на корте танцевать вальс, удивляя всех своей пластичностью, точностью и «изошренностью».

Впрочем, чего-то в этой схеме явно не хватало. Я отказался от стремления к победе, и в результате мне часто не хватало столь необходимой в этой игре решительности. Я опасался, что через стремление к победе на сцену снова вылезет мое «эго», однако в один прекрасный момент я задался вопросом: а нельзя ли придумать такую мотивацию, как неэгоистичное стремление к победе? Может, найдем такую устремленность к победе, которая не грозила бы интрижками нашего «эго» и не влекла за собой характерные для них страхи и огорчения? Неужели воля к победе всегда должна значить только одно: «смотри-ка, а я круче, чем ты»?

Как-то раз я прошел через любопытное переживание, которое неожиданным образом убедило меня, что игра ради одних только красоты и совершенства — это еще не весь теннис. Месяц за месяцем я ходил за некой девушкой, пытаясь назначить ей свидание. Дважды она мне уже отказала, но каждый раз за этим стояла вроде бы уважительная причина. Наконец я все-таки изловчился пригласить ее на ужин. В день свидания, когда я только-только отпустил своих учеников, один из тренеров

предложил мне сыграть пару сетов. «С радостью, Фред, — ответил я, — но только в другой раз. Сегодня я занят». Как раз в этот момент кто-то сказал, что во время тренировки мне звонили. «Обожди-ка, Фред, — замешкался я, — может, мы еще и сыграем, если это тот самый звонок, которого я опасаясь. Так что потерпи минутку». Получилось, как я и ожидал. Снова в оправдание отказа была заявлена вполне уважительная причина, девушка была столь вежлива, что я не посмел даже рассердиться. Лишь повесив трубку, я ощутил ярость. Схватив ракетку, я ринулся на корт и начал с такой злобой колотить по мячу, какую за собой раньше не замечал. Как ни странно, большая часть мячей летела туда, куда надо. К концу матча приступ бешенства еще не прошел, да я и не пытался его обуздать — так и играл, пока злоба не вышла сама собой. Даже в критические моменты я шел напролом, и у меня все получалось. Я играл с несвойственной мне решимостью, азарт не утих, даже когда я уже побеждал, причем с большим отрывом. На самом деле это была та самая игра «с сорванной башней». Неким загадочным образом озлобленность вывела меня за привычные рамки — я забыл про осторожность. После матча, когда Фред жал мне руку, он ничуть не выглядел огорченным. Так уж сложилось, что в тот вечер его занесло прямо в центр урагана. Справиться с ним он, конечно, не смог, но изрядно повеселился, пытаясь не дать себя в обиду. Я играл так хорошо, что ему, похоже, было приятно на это смотреть. Судя по всему, он даже рассчитывал на некоторую благодарность, что помог мне подняться до такого уровня. И был прав: благодарность он заслужил.

Я, естественно, не пытаюсь здесь доказать, что игра в состоянии ярости — это ключ к победе. Если и есть такая штука, как «ключ к победе», то в тот вечер ключом послужило то, что я играл искренне. В тот вечер я был действительно зол, но не стал лицемерить и адекватно выразил свою злобу средствами тенниса. Мне это понравилось, а кроме того, это ведь подействовало!

Смысл победы

Разгадка вопроса о смысле состязаний пришла ко мне уже позже, когда начало что-то проясняться в вопросе о воле к победе. Касательно смысла победы я начал что-то понимать после одного из разговоров с отцом. Это мой отец, как я уже говорил раньше, ввел меня в мир спорта и состязаний. Он и себя считал убежденным сторонником конкуренции — как в спорте, так и в бизнесе. Мы и раньше нередко спорили с ним на эту тему — я обычно утверждал, что занятие это нездорово по самой сути и будит в людях худшие чувства. Но в том разговоре, о котором я сейчас вспомнил, беседа вышла за рамки привычного спора.

Я начал в тот раз с серфинга и выставил его в ряду таких спортивных развлечений, которые не подразумевают состязательности. Размышляя о моем тезисе, отец сказал:

— А разве серферы не состязаются с теми волнами, которые они оседлали? Разве они не уклоняются от скрытой в волне силы и не пользуются ее слабостью?

— В общем-то да, но они же не состязаются ни с кем лично, не стараются кого-то победить, — ответил я.

— Однако они имеют цель добраться верхом на волне до самого пляжа. Или, может быть, нет?

— Да, но подлинная цель серфера — это влиться в поток, в динамику волны и добиться ощущения единства с ней.

И вот тут меня осенило. Отец был прав. Конечно же, серфер стремится доплыть, подчинив волну, до самой кромки песка, но перед этим он дожидается в океане самой крупной волны, которую, как ему кажется, он способен оседлать. Если бы ему просто хотелось «влиться в поток», для этого сгодились бы и волны средней величины. Так почему же серфер дожидается именно большой волны? Ответ был прост и сразу же распутал всю неразбериху, накопившуюся в разговорах об истинной природе состязаний. Серфер дожидается большой волны, поскольку ему ценен сам вызов, который она представляет. Он ценит препятствия, которые волна ставит между ним и его целью, то есть

возможностью прокатиться верхом на волне до самого пляжа. Почему? Да потому что сами эти препятствия, кипящая мощь волны дают серферу возможность проявить все свои способности. Только в преодолении большой волны от него требуются все его силы, все искусство, вся храбрость и вся сосредоточенность, только на большой волне он способен оценить реальные границы своих способностей. Именно здесь есть шанс достичь своей вершины. Иначе говоря, чем страшнее препятствия, чем значительнее вызов, тем шире возможности у серфера реализовать все свои способности. Конечно, все эти способности всегда остаются при нем, но пока они не проявлены в действии, они остаются тайной, спрятанной даже от их носителя. Препятствия — это необходимый компонент в процессе открытия самого себя. Подчеркнем, что серфер в этом примере выходит в море вовсе не для того, чтобы *самоутвердиться*, он не намерен продемонстрировать себе и всему миру свое превосходство — он просто с увлечением исследует свои скрытые возможности. Он странствует в глубинах своих способностей, ощущает их самым непосредственным образом и тем самым расширяет собственные познания о самом себе.

Благодаря этому примеру мне сразу стал яснее основной смысл победы. *Победа — это преодоление препятствий в стремлении к цели, и ценность победы абсолютно соразмерна величию преодоленных на пути к ней препятствий.* Само по себе достижение цели может оказаться не столь важным, как опыт, обретенный в совершении запредельных усилий, когда преодолеваешь стоящие на пути препятствия. Этот процесс может оказаться более весомой наградой, чем сама победа.

Как только я смог осознать ценность препятствий и важность их преодоления, мне стало уже совсем просто понять истинные блага, которые несут с собой состязательные виды спорта. Скажем, в теннисе — кто снабжает нас препятствиями, чтобы их преодолевать и таким образом испытывать свои способности? Разумеется, противник! Итак, кем вам приходится ваш противник — другом или врагом? Он друг в той мере, в какой изо

всех сил старается затруднить вам путь к победе. Только исполняя роль вашего противника, он может действительно стать вашим другом. Противостоя и конкурируя, он вступает с вами в сотрудничество! Когда мы трактуем состязания в таком ключе, обязанностью вашего противника становится создание для вас всевозможных трудностей, ну а вы, конечно, тем временем изо всех сил создаете трудности для него. Только в таком сотрудничестве вы предоставляете друг другу возможность выяснить, до каких высот вы способны добраться.

Итак, вернемся к удивительному выводу: подлинное состязание тождественно подлинному сотрудничеству. Каждый игрок изо всех сил стремится победить соперника, но при таком понимании состязаний мы побеждаем не другого *человека*. Наша задача — преодолеть те препятствия, которые он строит на нашем пути. При истинных состязаниях побежденных не бывает. Оба игрока только выигрывают, проявляя все свои силы и преодолевая те препятствия, которые подстроены противником. Как два молодых бычка, бодающихся друг с другом, оба только крепчают, и при этом каждый помогает другому в его развитии.

Если смотреть под таким углом, то любой ваш теннисный матч вы увидите совсем в другом свете. Во-первых, чем надеяться, что ваш противник совершит двойную ошибку при подаче, лучше ведь желать, чтобы его подача прошла прекрасно. Искренне желая, чтобы мяч шел туда, куда нужно вашему противнику, вы с большей легкостью подготовитесь к нему и войдете в нужное психическое состояние. Естественно, вы будете лучше двигаться, быстрее реагировать, а действуя наилучшим образом, вы делаете игру для противника сложнее и интереснее. Полезно было бы выработать доверие к своему противнику, равно как и доверие к самому себе — такие установки очень содействуют развитию чувства предвидения. Когда игра подходит к концу, вы жмете руку противнику и, независимо от того, кто победил, благодарите его за то, что он устроил вам отличный поединок. И вы при этом не лицемерите.

Раньше я думал, что, играя в дружеском поединке с приятелем, у которого, скажем, неважно получается удар слева, было бы не совсем красиво все время эксплуатировать эту слабость. Однако в свете того, что мы сейчас обсуждаем, такое мнение очень далеко от истины. Если вы при любой возможности играете ему под удар слева, то это пойдет ему только на пользу. Если же вы хотите играть роль доброго приятеля и станете подавать ему мячи только под удар справа, его удар слева так и останется неотработанным. В таком контексте настоящий приятель должен не подыгрывать другу, а играть роль честного противника.

Когда я понял этот аспект в природе настоящего соперничества, пришло время для еще одного переворота в моей картине мира, и это очень помогло мне повысить уровень игры. Когда мне было 15 лет, я победил в местном турнире одного 18-летнего спортсмена. После матча мой отец спустился с трибуны и сердечно поздравил меня с победой, но от матери я услышал совершенно неожиданные слова: «Бедняга. Ну и тошно ему небось — проиграть мальчишке, который настолько моложе». Вот простой и наглядный пример ситуации, когда душа противоречит сама себе. Я испытывал одновременно и гордость, и неловкость. До тех пор пока я не понял истинной цели состязаний, я никогда не испытывал при победе настоящего счастья. Когда игра у меня шла хорошо и я приближался к победе, в моем внутреннем мире творились сложные дела. Как я понял, такие чувства испытывают многие игроки, особенно когда дело идет к разгромному финалу. Нередко в таких случаях вас охватывает некоторая скованность — она вырастает из ложных представлений о смысле состязания. Если я действую в предположении, что после победы буду заслуживать большего уважения, тогда мне должно быть ясно (хотя бы бессознательно), что, победив другого, я сделаю так, что он теперь будет заслуживать меньшего уважения. В такой парадигме нельзя подниматься вверх, не сталкивая при этом кого-нибудь вниз. Подобные взгляды вырабатывают у нас совершенно ненужное чувство вины. Что-

бы стать победителем, вам совсем не требуется быть злодеем. Игра, в которую вы играете, вовсе не подразумевает истязания и унижения соперника. Просто поймите: ваша игра называется теннисом, а не игрой «кто кого убьет». Когда я играю, то каждую минуту вижу перед собой цель — победить. Это просто, и это хорошо. Но при этом я не слишком озабочен тем, что меня ждет: победа или поражение. Для меня важнее провести розыгрыш каждого очка на пределе собственных возможностей — я же понимаю, что именно в этом состоит подлинная ценность.

Работа на пределе возможностей не имеет в виду перенапряжение «первого Я». Она требует сосредоточения, решимости и доверия к собственному телу. А дальше — пусть будет что будет. Это и подразумевает полную физическую и психическую самоотдачу. И здесь снова состязание и сотрудничество сливаются воедино.

На первый взгляд различие между нацеленностью на победу и нацеленностью на максимальную самоотдачу ради победы кажется почти незаметным. На деле между ними лежит настоящая пропасть. Когда я стремлюсь только к победе, в сфере моих забот оказывается нечто мне не совсем подвластное. Когда я побеждаю или проигрываю во внешней игре, это результат не только моих усилий. Мой противник с его волей и сноровкой является моим соавтором. Если кто-то позволит себе слишком сильную эмоциональную привязанность к результату (тем более когда тот не в его власти), он неизбежно начинает нервничать и проявляет чрезмерное усердие. Зато усилия, которые мы вкладываем в победу, находятся полностью под нашим контролем. Вы же в любой момент можете постараться и исполнить лучшее, на что вы способны. Странно было бы нервничать по поводу события, которое в нашей власти. Достаточно в каждом розыгрыше очка сознавать, что вы честно прикладываете все свои силы к достижению победы, и это сознание плавно пронесет вас мимо проблемы с нервозностью и озабоченностью. А в результате та часть энергии, которая обычно утекает в мир забот и нервозности, теперь может пойти в дело, то есть попол-

нить ресурс для ваших усилий, направленных к победе. При таком подходе вы реально повысите свои шансы на победу во внешней игре.

Итак, для тех, кто предан идеям «внутренней игры», жизнь есть постоянное, ежесекундное стремление пустить все на самотек, а самому пребывать в равновесии прямо в центре «здесь и сейчас». В этой игре вы познаете настоящие победы и настоящие поражения, и эта игра не кончается никогда. В завершение главы призываю вас к осторожности. Принято считать, что все великие достижения свершаются благодаря великим усилиям. Хотя я в этом и не сомневаюсь, но добавлю: тезис, что все великие усилия ведут к великим достижениям, вовсе не обязательно будет правильным. Один очень мудрый человек как-то сказал мне: «Когда речь заходит о преодолении препятствий, мы можем выделить три типа людей. Первому типу большая часть препятствий кажется неодолимой, и он уходит прочь. Второй тип, видя препятствие, заявляет, что оно ему по зубам, и приступает к работе: карабкается, ведет подкопы или закладывает динамит. Третий тип, прежде чем подступить к препятствию, пытается найти такую точку, с которой видно, что делается по другую сторону препятствия. И только тогда, когда награда, на его взгляд, заслуживает приложенных усилий, он вступает в борьбу».

Глава 10

«Внутренняя игра» за пределами корта



Вплоть до этого момента мы рассматривали «внутреннюю игру» только применительно к теннису. Мы начали с утверждения, что многие из наших сложностей в теннисе имеют корни в духовно-психологической сфере. Играя на корте, мы склонны слишком много думать и во время ударов, и перед ними, мы слишком усердствуем, стараясь управлять собственными движениями, мы слишком озабочены результатами наших действий и тем, как они могут отразиться на нашей самооценке. Короче, мы слишком обеспокоены и неспособны по-настоящему сосредоточиваться. Для того чтобы достичь ясности в нашем внутреннем мире, когда мы играем в теннис, я ввел такие понятия, как «первое Я» и «второе Я». «Первым Я» мы назвали наше «эго», наш сознательный разум, который любит учить «второе Я», то есть вас лично, как правильно бить ракеткой по теннисному мячику. Чтобы найти ключ к раскованному, высококлассному теннису, нужно разобраться в той дисгармонии, которая обычно складывается в отношениях между двумя этими «Я». Для этого необходимо освоить несколько специфических навыков внутренней работы — первым делом, искусство избавляться от суждений относительно собственных действий. Кроме того, позвольте «второму Я» самостоятельно проводить удары, признайте существование процессов естественного обучения и выработайте к ним доверие, а главное, наработайте хоть какой-то практический опыт в искусстве расслабленного сосредоточения.

На этом этапе появляется концепция «внутренней игры». Перечисленные здесь навыки внутренней работы оказывают замечательное воздействие на технику наших ударов — и слева, и справа, и подач, и ударов с лёта (назовем это «внешней игрой в теннис»). Но главное — они имеют самостоятельную ценность и могут широко применяться в самых разных аспектах нашей жизни. Когда игрок начинает сознавать, к примеру, что освоение искусства концентрации для него может быть более важно, чем отработка удара слева, он уже перестает быть просто исполнителем «внешней игры» и начинает постепенно осваи-

вать пространство «игры внутренней». Затем идет следующий шаг: вместо того чтобы осваивать искусство сосредоточения для совершенствования игры в теннис, человек уже занимается теннисом ради того, чтобы совершенствоваться в искусстве сосредоточения. Происходит жизненно важный сдвиг акцентов с внешнего на внутреннее. Только переставив внутри себя эти акценты, игрок освобождается от беспокойства и огорчений, которые мучают нас всегда, когда мы чрезмерно зависим от результатов «внешней игры». Теперь перед игроком раскрывается возможность выйти за пределы границ, построенных различными эгоистичными ухищрениями «первого Я», и он получает истинное представление о своих возможностях. Теперь состязания представляют собой интересный механизм, осмысленную структуру отношений, в которых каждый игрок, прилагая все силы на пути к выигрышу, предоставляет своему противнику все возможности, необходимые тому для достижения новых уровней самосознания.

Таким образом, в теннисе мы одновременно наблюдаем две игры — это внешняя игра, в которой мы преодолеваем препятствия, выставленные перед нами нашим противником, и боремся за некий внешний приз или целую совокупность призов, а также другая, «внутренняя игра», в которой мы преодолеваем внутренние духовные и эмоциональные препятствия, рассчитывая в качестве награды на обретение знания и реализацию своего внутреннего потенциала. Не надо забывать, что обе эти игры — и внешняя, и внутренняя разворачиваются одновременно, так что вопрос не в том, какую игру выбрать, а в том, которая из них заслуживает первостепенного внимания.

Я уверен, что почти в любой человеческой деятельности присутствуют как внешняя, так и внутренняя игра. Между нами и нашими внешними целями всегда оказываются какие-то препятствия, чем бы мы ни занимались: зарабатыванием денег, самообразованием, отстаиванием собственной репутации, борьбой за мир во всем мире или просто заботами о том, что бы перехватить на ужин. А уж от внутренних препятствий и вовсе никуда не деться.

Тот самый разум, которым мы пользуемся в достижении наших внешних целей, очень легко отвлекается от истинных задач на разного рода беспокойства и сожаления, вносит путаницу в картину мира, создает искусственные трудности. Полезно было бы осознать, что если наши внешние цели многочисленны и разнообразны и для их достижения необходимо осваивать множество различных навыков, то все внутренние препятствия проистекают из одного источника и для их преодоления всегда годятся одни и те же приемы.

Покуда вы не смирите свое «первое Я», оно, где бы вы ни были и чем бы ни занимались, так и будет порождать страхи, сомнения и разочарования. Сосредоточенность в теннисе ничем не отличается от сосредоточенности, которая нужна при выполнении любой задачи и даже в процессе слушания симфонической музыки. Освободиться от привычки судить о себе по тому, как вы проводите удар слева, — то же самое, что освободиться от привычки осуждать вашего ребенка или начальника.

Когда вы научитесь радоваться препятствиям, возникающим в ходе состязаний, вам станет легче находить положительные стороны в тех перипетиях, которые встают на вашем жизненном пути. Итак, всякое ваше внутреннее завоевание сразу же автоматически становится применимо ко всему, чем бы вы ни занимались. Вот почему «внутренняя игра» должна бы заслужить хоть какое-то внимание с вашей стороны.

Как достичь внутреннего равновесия

В наши времена людям, пожалуй, более всего необходимо такое качество, как способность сохранять спокойствие прямо в гуще стремительных и безостановочных перемен. Сейчас легче всего выжить тем, кто, по словам Киплинга, «сохраняет голову на плечах, когда все вокруг ее уже потеряли». Спрятать при виде опасности голову в песок — это неправильный путь к до-

стижению внутреннего равновесия. Правильнее будет, если вы выработаете в себе способность к видению истинной природы того, что происходит вокруг, и к адекватному ответу на угрозы. Тогда суматошная реакция «первого Я» не сможет нарушить ваше внутреннее равновесие и ясность видения.

Неуравновешенность — это, напротив, такая форма бытия, когда мы с легкостью утрачиваем равновесие под натиском «первого Я» и его паники перед угрозой определенных событий или ситуаций. «Первое Я» склонно исказить свое восприятие событий, подталкивать нас к ошибочным действиям, а те, в свою очередь, ведут к новым, усугубленным обстоятельствам и еще больше подрывают наше внутреннее равновесие. Таков порочный круг, создаваемый «первым Я».

Люди вокруг спрашивают: «Как нам справиться со стрессом?» Для этого они ходят на специальные занятия, выслушивают и выполняют разные советы, и тем не менее наше «первое Я» так и остается под гнетом стресса. В общем-то, трудно «победить стресс», если в глубине души вы уже верите, что он непреодолим. Стресс должен существовать от века, а вы — с ним бороться. Я уже давно заметил, что «первое Я» разрастается с особой пышностью именно тогда, когда мы пытаемся с ним бороться.

А вот альтернативный подход: попробуйте опираться на ваше внутреннее равновесие. Нужно поддерживать и подбадривать ваше «второе Я», ведь чем оно сильнее, тем труднее будет вывести вас из равновесия и тем быстрее вы будете возвращаться к стабильности и покою.

Напряженность «первого Я» подобна вору, который, пусти его в дом, сразу украдет все радости нашей жизни. Чем дольше я живу, тем больше крепнет мое уважение к тому дару, который представляет собой жизнь. Это чудо более величественное, чем можно было себе представить, так что время, прожитое в состоянии стресса, означает, что мы многое упускаем — будь это на korte или в окружающей жизни. Похоже, мудрость — это не столько выдумывание новых ответов, сколько распознавание

все более и более глубоких уровней, скрытых в тех ответах, которые были даны столетия назад. Есть вещи, которые не меняются. Так, никогда не обесценится потребность в самоуважении, в доверии к себе и в понимании своего истинного «Я». И путь к возможной ясности всегда лежит через освобождение от черно-белых очков, которые представляют нам мир разделенным на «хорошее» и «плохое», через отказ от осуждения и себя, и других. Не менее важно иметь ясное представление о собственных приоритетах, особенно о самой главной цели в вашей жизни. Этот вопрос не утерять важности, покада в вас теплится жизнь.

Конечно, легко впасть в состояние стресса, когда угрозы лезут на нас изо всех углов. Мужья, жены, начальство, дети, счета, реклама и, наконец, само общество — все они неизменно предъявляют нам какие-то претензии. «Работай больше, работай лучше, будь таким и не будь другим, стремись чего-то достичь, равняйся на него или на нее. Мы сейчас вводим вот такие изменения, так что спеши измениться». Все это не слишком отличается от требований типа «бей по мячу так или эдак, грош тебе цена, если ты этого не сможешь». Иной раз эти претензии бывают упакованы в такие ласковые или убедительные формы, что представляются вполне невинной частью нашей жизни. Иногда мы получаем их в виде окрика и невольно соглашаемся просто от страха. Неизменным остается одно: окружающая жизнь давит и давит, причем давит все сильнее, а охотников давить становится все больше. Мы присутствуем при информационном взрыве — значит, от нас ждут все более обширных познаний, более широкой сферы компетентности. От людей все настойчивее требуют интенсивной работы, при этом крепнет угроза ее потерять.

Почти во всех стрессовых ситуациях причина одна — это *привязанность*. «Первое Я» впадает в такую зависимость от вещей, ситуаций, людей и представлений, касающихся его опыта, что испытывает панику при любых изменениях или даже тенденциях к переменам. Чтобы освободиться от стресса, вовсе

не обязательно взять все и бросить — достаточно ощутить в себе способность при необходимости отказаться от чего угодно и понимать, что ничего страшного при этом не произойдет. Эта способность вырастает из независимости, которую не нужно путать с одиночеством. Это просто уверенность в своих внутренних силах, позволяющих сохранять равновесие.

В наши времена, если хотите благополучной жизни, то вам просто необходима мудрость, умение поддерживать внутреннее равновесие. Первым шагом к внутреннему равновесию может стать признание, что у вас есть свое особое «внутреннее Я», у которого имеются свои собственные потребности. Это «Я» обладает всеми вашими талантами и способностями, на которые лично вы полагаетесь при достижении ваших целей. Но есть у него и личные запросы. Это естественные потребности, которым нигде не учат. Независимо от того, где и когда родилось ваше «второе Я», при рождении его наделяют инстинктом следовать своей природе. Оно желает радости, познания, понимания, благодарности, творческих усилий, отдыха, здоровья, жизни и свободы быть тем, что оно есть, желает выразить себя и внести в мир свой собственный, уникальный вклад.

Просьбы «второго Я» звучат ласково, но настойчиво. Когда человек действует в согласии со своим «Я», его сопровождает характерное ощущение — чувство смысла бытия. Остается ответить на основной вопрос: какой уровень важности мы присвоим потребностям «второго Я» в соответствии с требованиями окружающего мира? Естественно, что этот вопрос каждый задает себе сам. Сам и отвечает.

Мне, как и всем вокруг, нужно учиться и учиться одному очень важному делу: как отличить внутренние потребности «второго Я» от тех внешних требований, которые «переняло» «первое Я» и так глубоко их внедрило в мой мыслительный процесс, что теперь они кажутся «своими», то есть исходящими от меня самого. Уже двадцать пять лет я не работал ни на кого, кроме самого себя, и вынужден признать, что самым страшным источником стресса для себя являюсь я сам.

Правда, постепенно я начал понимать, что, когда я сам давлению на себя и принуждаю себя выполнять определенные требования, эти требования зачастую оказываются не моими — это хлам, который я где-то подцепил или принял на веру, зачастую не имея для этого более серьезных оснований, чем то, что это общепринято или что я это слышал когда-то давным-давно из авторитетных уст. И что вы думаете, очень быстро этот хлам начинает звучать вполне серьезно, авторитетно, а главное, более громко, чем тихий, хоть и настойчивый голос моего собственного «Я».

Часто и с удовольствием вспоминаю одно старое интервью — беседу с теннисисткой Дженнифер Каприатти, когда ей было еще 14 лет. Уже тогда она играла в женских турнирах мирового класса, и у нее очень неплохо получалось.

Журналист спросил, сильно ли она нервничает, когда против нее выступает кто-нибудь из лучших игроков мира. Дженнифер ответила, что она вообще не нервничает. Она сказала, что воспринимает это как большую честь, как то, о чем она мечтала, но что было ей недоступно до самого последнего времени. «Ну а все-таки, когда ты в свои четырнадцать выходишь в полуфинал какого-нибудь всемирного турнира, когда все на тебя смотрят и чего-то от тебя ожидают, — ведь тогда ты наверняка волнуешься?» В ответ на все репортерские вопросы касательно страха и стресса Дженнифер продемонстрировала исключительные чистоту и невинность. Как я понимаю, она передала слово своему «второму Я». «Если бы мне было страшно играть в теннис, стала бы я этим заниматься!» — ответила девочка. На этих словах репортер от нее отстал.

Кто-нибудь из циников сразу, наверное, пожелает мне возразить: «Ну и посмотрите, что потом стало с вашей Дженнифер!» Да, судя по всему, она проиграла несколько раундов своему «первому Я», но игра еще не окончена. Одиночная победа и отдельное поражение — это еще не вся жизнь. «Первое Я» так просто не сдается, но и у «второго Я» достаточно упорный характер. Я ничуть не сомневаюсь, что «второе Я» остается

у Дженнифер в полной сохранности и невредимости. А пока мы вполне можем взять себе за пример ее слова, сказанные в 14 лет, — вот так и надо ставить на место собственные страхи.

Освобождение от страха приходит вместе с ответственностью перед своим подлинным «Я». Главное — делать так, чтобы в каждый момент перед «вторым Я» были открыты все возможности быть тем, что оно есть, и с радостью отдаваться жизненному процессу. Насколько я понимаю, обучение этому искусству растягивается на всю жизнь.

Надеюсь, теперь вы поняли, что я не рекламирую здесь перед вами что-то вроде принципов «позитивного мышления», когда вашему разуму внушают, что все прекрасно, хотя сами-то вы знаете, что это вранье. Видали мы умников, которые говорят: «Если я думаю, что я добрый, — значит, я добрый. Если я считаю себя победителем, так я и есть победитель». Если спросите у меня, то я с уверенностью скажу, что все это игры «первого Я», которое таким образом пытается выглядеть получше. Собака гоняется за собственным хвостом.

В большей части лекций, которые я читал в последнее время, мне приходилось напоминать и себе, и моим слушателям, что хотя я родом из Калифорнии, но абсолютно не верю в самосовершенствование и уж совсем не имею цель совершенствовать свою аудиторию. Ответом зачастую бывает изумленное молчание. Но я действительно не думаю, что хоть у кого-то его «второе Я» нуждается в совершенствовании от рождения до смерти. «Второе Я» прекрасно всегда! Мне об этом нужно напоминать еще чаще, чем другим. Да, мне нужно постоянно шлифовать свои удары слева, я уверен, что и писать я когда-нибудь научусь получше. Мы способны совершенствовать наше искусство общения друг с другом на этой планете. Однако краеугольный камень в моей картине мира — это убежденность, что суть всякого человеческого существа пребывает безупречной.

Поверьте, когда я все это говорю, я не забываю о тех глубинах растрепанности, в которые нас может ввергнуть наше «первое Я», но истинное знание, основанное на моем личном опы-

те, говорит, что в нас всегда живет частица, не подверженная заразе «первого Я». Лично мне это требуется повторять снова и снова, поскольку в меня с молодых ногтей вколотили прямо противоположные убеждения: что изначально я неизбежно дурен и мне нужно учиться быть хорошим.

Изрядную часть своей жизни я потратил на то, чтобы, стараясь быть очень хорошим, хоть частично скомпенсировать свое дурное начало. Мне это не доставило никакой радости и не принесло никаких плодов. Обычно мне удавалось соответствовать ожиданиям и надеждам тех, кого я хотел порадовать. Бывало, я даже превосходил эти надежды, но каждый раз это стоило мне каких-то проблем в отношениях со своим внутренним «Я». Мои исследования в области «внутренней игры» на примере игры в теннис помогли мне увидеть, причем увидеть в весьма своеобразном ключе, что «второе Я», если его оставить на собственном попечении, отлично справляется и само. Надеюсь, со мной до старости останется эта потребность — постоянно освежать веру в себя, защищать свое «Я» от тех исходящих изнутри и снаружи голосов, которые подрывают эту веру.

Так что же нам еще нужно, чтобы достичь равновесия? Правила «внутренней игры» просты и однозначны — сосредоточьтесь. Сосредоточьте свое внимание на текущем моменте, ведь только в нем вы по-настоящему живете. Сосредоточение — суть этой книги, суть того искусства, которое поможет вам достойно выполнить любую задачу. Сосредоточение не подразумевает размышлений о прошлом, не приветствует осмысления ошибок или побед. Оно не зовет к такому увлечению будущим, его страхами и мечтами, чтобы все наше внимание отвлеклось от настоящего. Способность сосредоточить свой разум — это способность его удержать, не позволить ему сбежать, пусть и вместе с вами. Сосредоточение — это не отказ от мыслей, хотя ваши мысли теперь должны подчиняться только вам. Сосредоточению можно учиться на теннисном корте, на кухне, когда шинкуешь морковь, в давке светской тусовки или за рулем в транспортной пробке. Сосредоточиваться можно в одиночестве

и когда вы ведете беседу. Полностью сосредоточить внимание на словах собеседника, не болтая при этом на посторонние темы с самим собой, — это требует такой же веры, такой же сосредоточенности, как и разглядывание летящего теннисного мяча, когда отвлекаешься от болтовни «первого Я» с его извечными тревогами, надеждами и наставлениями.

Мы крепим свое равновесие, учась смиренно принимать то, с чем ничего нельзя поделаться, и властвуя над тем, что доступно нашей власти. Как-то холодным зимним вечером, когда я только закончил колледж, состоялось мое первое (но уж ничуть не последнее) знакомство с таинственной силой — силой принятия жизни и смерти. Я в одиночестве ехал на своем «фольксвагене-жуке» из маленького городка в штате Мэн в Экстер, штат Нью-Хэмпшир. Было около полуночи, когда меня занесло на обледенелом повороте, машина закрутилась, слетела с дороги и уверенно, хоть и мягко впилилась в снежный бруствер.

Я сидел в машине, холодало буквально с каждой секундой, и я отчетливо осознал, как я влип. За дверью было -20°C , а на мне — всего лишь спортивная курточка. Пока машина стоит, согреться в ней практически невозможно. Очень мало надежды было и на то, что меня подберет кто-то проезжающий мимо. Последний крошечный городок я миновал еще 20 минут назад, и мне за это время не встретился ни один автомобиль. Рядом не было ни ферм, ни возделанных полей — даже телефонных столбов, которые напоминали бы о цивилизации. Карты у меня с собой тоже не было, так что я не имел представления, сколько осталось до ближайшего городка.

Передо мной встал забавный выбор. Если оставаться в машине, наверняка замерзнешь. Нужно было решить: то ли идти вперед, в неведомое, надеясь, что какая-нибудь деревушка окажется уже за следующим поворотом, то ли шагать назад, туда, откуда прибыл, зная, что там я наверняка найду помощь, — правда, в 25 километрах отсюда. Секунду поколебавшись, я решил попытать счастья в неизведанном. Ведь в кино все настоящие герои так и поступают. Я рванул вперед, но через де-

сять шагов, не размышляя, решительно повернул и зашагал в обратном направлении.

Уже через три минуты уши начали замерзать, и казалось, что они вот-вот отвалятся. Я побежал. На морозе запасы энергии быстро истощились, и вскоре мне снова пришлось перейти на шаг. Теперь, чтобы замерзнуть, мне уже было достаточно всего двух минут. Я снова побежал и снова быстро ослаб. Пробежки становились все короче, идти подолгу я тоже не мог, так что вскоре начал сознавать, к чему сейчас приведут эти сокращающиеся пробежки. И уже видел себя лежащим на обочине — остекленелым и чуть присыпанным снежком. В этот момент я понял: то, что мне казалось просто затруднительной ситуацией, обернулось, судя по всему, последним приключением в моей жизни. Я ощутил непосредственную близость смерти, перешел на шаг и остановился.

Минута ушла на размышления, и я услышал, как говорю вслух: «Ну ладно, если время пришло, пусть так и будет. Я готов». Эти слова прозвучали всерьез. Теперь я просто перестал об этом думать и спокойно пошел вдоль дороги, неожиданно осознав всю красоту этой зимней ночи. Меня захватила тишина звездного неба, красота едва освещенного пейзажа. Все было сказочно прекрасно. Потом, совсем не размышляя, я побежал. К моему удивлению, я бежал без остановки целых сорок минут, да и остановился лишь потому, что увидел огонек, мерцавший в окне какого-то дома.

Откуда же взялась эта энергия, которая позволила мне бежать так долго? Я совсем не был напуган, просто не чувствовал ни усталости, ни мороза. Когда я сейчас рассказываю эту историю и повторяю слова «со смирением принял смерть», это звучит несколько двусмысленно. Я ведь не сдался, то есть не прекратил сопротивление. Можно сказать, что я отбросил одни заботы и отдался другим. Судя по всему, перестав цепляться за жизнь, я высвободил этим самым ту энергию, которая позволила мне долго бежать с полной отрешенностью. Причем бежать к спасению, *к жизни*.

«Отрешенность», она же «страстность», — прекрасное слово, описывающее то, что происходит с теннисным игроком, который понял, что ему уже нечего терять. Он уже не думает о результате, но играет, не жалея сил. Он отбрасывает те соображения, которые шепчет ему «первое Я», и предоставляет слово природной воле своего глубинного и более истинного «второго Я». Новые заботы не подразумевают озабоченности. Новые усилия реализуются легко.

Цель «внутренней игры»

Теперь мы подошли к последнему и самому интересному моменту. Мы уже говорили о том, как пробиться ко «второму Я», как нам не путаться у самих себя под ногами, не мешать себе в работе и обучении, в какие бы внешние игры мы ни играли. Сосредоточение, вера, решимость и знание без суждений — вот что мы рекомендовали в качестве средств для достижения этой цели. Но одного вопроса мы пока еще не касались. Что это значит: *победить* во «внутренней игре»?

Несколько лет назад я, кажется, уже пробовал ответить на этот вопрос. Теперь я воздержусь — хотя и продолжаю считать, что это самый важный вопрос на свете. Всякая попытка нащупать ответ — это приглашение к беседе с «первым Я», которое тут же наплетет нам кучу ложных измышлений. Если бы когда-нибудь наше «первое Я» пришло к нелицемерному заключению, что оно ничего не знает, не понимает и никогда ничего не поймет, я бы снял перед ним шляпу и признал, что оно уже далеко продвинулось на пути саморазвития. Тогда бы у нас было больше свободы, чтобы ощутить собственное существование, удовлетворить внутреннюю жажду и раскрыть для себя то, что приносит подлинное удовлетворение. Я с облегчением буду приветствовать те времена, когда единственным, кто хоть что-нибудь понимает, будет признано мое «второе Я» и отпадет нужда в похвалах и авторитете, провозглашаемых извне.

Взгляд в будущее

Иногда меня спрашивают, как я вижу будущее «внутренней игры». Здесь я спокоен: эта игра благополучно шла еще до моего рождения и не прекратится после моей смерти. Увидеть ее будущее — задача не по мне, у нее есть собственное зрение. Я достаточно счастлив уже хотя бы потому, что получил возможность любоваться этой игрой и с радостью в ней участвовать.

Если же говорить о «Внутренней Игре», когда ее пишут с заглавных букв, то есть о развитии и применении тех методов и принципов, которые сформулированы в книжках, посвященных «Внутренней Игре», — думаю, в нынешнем веке эта методика будет обретать все большую важность. Я искренне убежден: в течение нескольких последних столетий человечество было так занято преодолением внешних преград, что просто не обращало внимания на самый главный вызов, не понимало всей необходимости сосредоточиться на внутренних проблемах.

Что касается спорта, мне хотелось бы видеть, как тренеры из всех видов спорта станут специалистами в обеих сферах и смогут руководить развитием своих учеников, прививая им навыки как внешней, так и внутренней игры. Если такое отношение сможет по-настоящему закрепиться, профессия тренера, так же как и спортсмена, обретет неслыханный ранее авторитет.

Я верю, что с пониманием тайн человеческого развития и тех навыков, которые для этого необходимы, наступит расцвет в таких областях, как бизнес, здравоохранение, образование и социальные отношения. Мы станем более уважаемыми учениками и более независимыми мыслителями. Короче говоря, я полагаю, что сейчас мы стоим в самом начале долгожданного процесса глубокой перестройки, перестановки акцентов между внешним и внутренним. Не нужно понимать все это как теоретическое обоснование эгоизма. Это процесс самораскрытия, и по мере того как мы учимся приносить жизненно необходимые дары своему «Я», оно набирается сил, чтобы приносить свои бесценные дары Единому и Всецелому.

Издательство «Олимп—Бизнес»

105005, Москва, ул. Ф. Энгельса, д. 46

Тел./факс: (495) 411-90-14 (многоканальный)

Интернет-магазин: www.olbuss.ru

e-mail: sales@olbuss.ru

Как купить наши книги:

- В интернет-магазине издательства: www.olbuss.ru
- Сделать заказ по телефону (495) 411-90-14
- Приехать в офис издательства «Олимп—Бизнес»

Спрашивайте книги нашего издательства в магазинах вашего города

Издательство «Олимп—Бизнес»
приглашает к сотрудничеству оптовиков,
книготорговые организации и магазины.
Информацию об условиях работы
можно получить
в отделе продаж издательства

У. Тимоти Гэллуэй
Теннис:
психология успешной игры

Издатель *В. Стабников*
Перевод с английского *С. Егоров*
Редактор *М. Фрейдкина*
Консультант *Б. Кантор*
Технический редактор *М. Егоров*
Корректор *Н. Антонова*
Компьютерная верстка *С. Родионова*
Художник *В. Коршунов*

Фотография теннисного мячика *Бет Филипс*

Подписано в печать 01.10.2009.
Формат 60×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная № 1.
Гарнитура «Школьная». Печать офсетная.
Печ. л. 13,0. Уч.-изд. л. 8,2. Заказ №

Издательство «Олимп – Бизнес».
105005, Москва, ул. Ф. Энгельса, 46.
ОАО «Типография „Новости“».
105005, Москва, ул. Ф. Энгельса, 46.