

Теннис

**психология успешной
игры**

У. Тимоти Гэллуэй



 **ОЛИМП-БИЗНЕС**

Продано более 1 000 000 экземпляров!

У. Тимоти Гэллуэй

Теннис. Психология успешной игры

Издательский E PUB
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9739591
Теннис: психология успешной игры: ЗАО «Олимп-Бизнес»; М.; 2010
ISBN 978-5-9693-0164-1

Аннотация

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 её 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, надёжных – 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...

Содержание

К читателю	5
Об авторе	6
Предисловие: оглянемся назад	7
Введение	11
Глава 1	12
Обычная тренировка теннисиста	13
Игра без мозгов	15
Глава 2	17
Как обычно складываются отношения между «первым Я» и «вторым Я»	18
Усердие – сомнительная доблесть	19
Глава 3	21
Избавимся от суждений	24
Естественное обучение и путь к нему	28
Знание обо всем сущем	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

У. Тимоти Гэллуэй

Теннис: психология успешной игры

© 1974, 1977 by W. Timothy Gallwey

All rights reserved.

© ЗАО «Олимп-Бизнес», перевод на рус. яз., оформление, 2010

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.

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 достопочтенному 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»¹ – 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.

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 сосредоточивается 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

¹ 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.*

положения «внутренней игры» очень просты, имеют многовековую 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 разоидется тиражом более 20 тысяч. Разумеется, мы были удивлены, когда тираж дошел почти до миллиона и книгу взяли 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 сознался 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 методики. 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 попытать 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 АТР 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 принял глав-

ные 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 появился 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 гоюсь. 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 незадача – 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», нащупываешь 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 нервозной 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 довернули 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 больше 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 сознательно 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. *He усердствует*. Пребывая в подобном состоянии, спортсмен знает, куда следует послать мяч, но ему совсем не нужно «стараться», чтобы он туда полетел. Оно происходит само собой и зачастую точнее, чем даже рассчитываешь. Спортсмен как бы погружен в поток действий. Этот поток вроде и требует от спортсмена его энергии, но воздаст 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 сетями, как бы между делом спросить: «Слушай, Джо, что с тобой случилось? Ты сегодня просто классно играешь!» Если ваш противник заглохнет 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 улетучиться 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 *пребывает в 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»

Итак, 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 играющему «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 сижу я и размышляю на эту самую тему, и тут приходит на тренировку одна симпатичная и жизнерадостная дамочка. 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 становилось ясно, что ее старания почему-то не вели к положительным результатам.

Теперь, прежде чем высыпать 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 пол-

ностью 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 удастся 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 достигнутое. 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 пыта-

ется 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 – мышцы у игрока напрягаются именно в те минуты, когда они должны быть расслаблены, движения становятся неуклюжими, теряют необходимую эластичность, выполненные действия все чаще и чаще устаиваются 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, куда 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 приходится 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 восприни-

мать 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 поможете?

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. Заметим, 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 взглянуть 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 торопится 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 заклинание 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.)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.