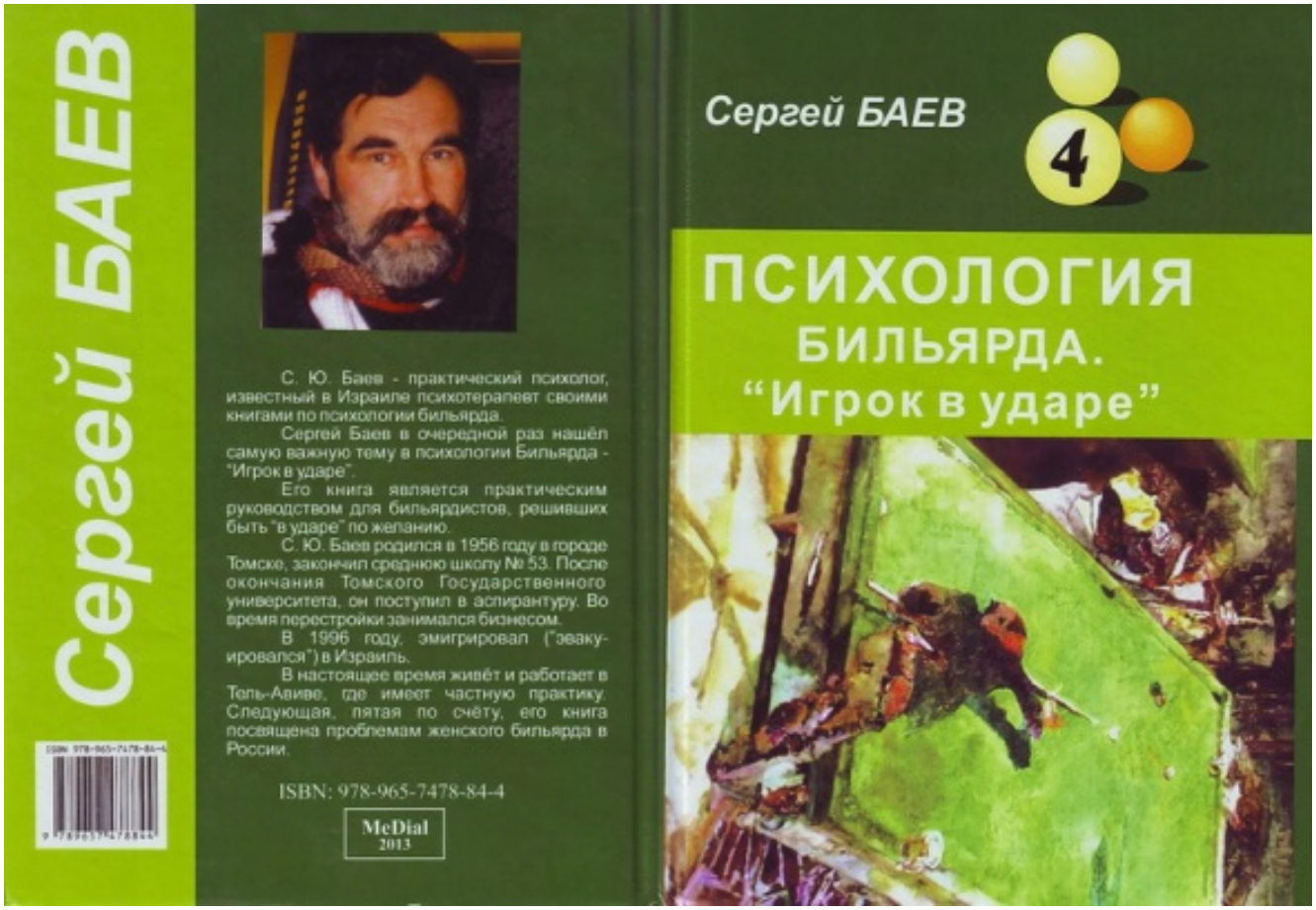

Сергей Баев

Психология бильярда. «Игрок в ударе»

MeDial ISRAEL
2013

Посвящается моему классному руководителю НЕХОРОШЕВОЙ Полине Яковлевне

СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. Состояние «игрок в ударе» глазами профессионалов

Введение

Глава 1. Исследование игры, когда игрок «в ударе» и «не в ударе» по А.И.Леману. Есть ли счастье на бильярде?

Глава 2. Когда вы «в ударе». Версия Евы Лоренс

Часть 2. Состояния подобные феномену «игрок в ударе»

Введение

Глава 1. Факторы, характеризующие состояние «игрок в ударе»

§ 1. Необходимые факторы
п. 1.1 Наличие у игрока минимума информации о бильярде
п. 1.2 Необходимость творческой, эмоциональной натуры
§ 2. Способствующие факторы
п. 2.1 Технический уровень игрока
п. 2.2 Независимость от уровня игры
§ 3. Временные факторы
п. 3.1. Внезапность «включения» и «выключения» состояния «игрок в ударе»
п. 3.2. Потеря адекватного чувства времени
§ 4. Ощущение важности процесса, а не результата
§ 5. Возрастные и половые факторы

Глава 2. Интуиция, инсайт

§ 1. Что такое интуиция?
§ 2. Интуитивная способность – предпосылка мастерства в бильярде
§ 3. Интуиция – фактор необходимый для «включения» состояния «игрок в ударе»

Глава 3. Мотивация

§ 1. Роль мотивации
§ 2. Мотивация и стимул
§ 3. Планирование игры
§ 4. Мотивация, как необходимый фактор «включения» состояния «игрок в ударе»

Глава 4. Эмоция радости – как причина «возникновения» состояния «игрок в ударе»

§ 1.Эмоция радости
§ 2. Переживание радости
§ 3. Функции радости
п. 3.1. Социальная функция
п. 3.2. Биологическая функция
п. 3.3. Развитие эмоции радости
п. 3.4. Взаимодействие эмоции радости с другими эмоциями
п. 3.5. Дозировка радости

Глава 5. Вся наша жизнь – игра. Система Станиславского

§ 1. Что такое игра
§ 2. «Система» Станиславского

Глава 6. Состояние «боевой готовности» в спорте

§ 1. Спортивная форма
§ 2. Готовность к соревнованиям
§ 3. Формирование уверенности в своих возможностях, как фактор, необходимый для достижения спортивной формы.
§ 4. Различия состояния «спортивная форма» (боевая готовность, готовность к соревнованиям) и состояния «игрок в ударе»

Глава 7. Вдохновение

§ 1. Различные определения вдохновения
§ 2. Необходимые условия для вдохновения
п. 2.1. Совершенствование профессиональных навыков.
п. 2.2. Наблюдательность
п. 2.3. Ритуалы
п. 2.4. Сбор информации
п. 2.5. Мотивация
п. 2.6. Процесс
п. 2.7. Тотальность
п. 2.8. Планирование
п. 2.9. Вера в себя
§ 3. Творчество. Вдохновение и интуиция
§ 4. Вдохновение. Физики и лирики
§ 5. Вдохновение по заказу
§ 6. Достижение Вдохновения при помощи изменения пульса

Глава 8. Инсайт

§ 1. Инсайт в психологии
§ 2. Инсайт в науке
§ 3. Инсайт в психотерапии
§ 4. Достижение Инсайта в действии
§ 5. Как «работает» Инсайт? Инсайт-терапия
§ 6. В чём суть работы психолога. Инсайт
§ 7. Возможно ли избавиться от своих проблем самостоятельно?
§ 8. Чем отличаются состояния Инсайта и «игрок в ударе» и чем они похожи?

Глава 9. Гештальт-терапия

§ 1. Что такое гештальт-терапия?
§ 2. Теория
§ 3. Экзистенциальное изменение
§ 4. Парадоксальный принцип изменений
§ 5. Диалогические отношения в гештальт-терапии
§ 6. Незавершенные дела
§ 7. Гештальт и бильярд

Часть 3. Психологические методы для реализации состояния "игрок в ударе"

Введение

Глава 1. Аутогенная тренировка

§ 1. Саморегуляция
§ 2. Дыхание
§ 3. Релаксация
§ 4. Управление эмоциями
§ 5. Метод Бенсона
§ 6. Концентрация
§ 7. Концентрация внимания (сосредоточенность внимания)
§ 8. Как тренировать внимание
§ 9. Что такое аутогенная тренировка (АТ)?
§ 10. Формулы внушения в аутотренинге
§ 11. Механизмы аутогенной тренировки
§ 12. Как проводится аутотренинг?
§ 13. Аутогенная тренировка в спорте
§ 14. Аутогенная тренировка и состояние «игрок в ударе»

Глава 2. Самогипноз

§ 1. История появления и развития самогипноза
§ 2. Гипноз и самогипноз в спорте
§ 3. Психомышечная тренировка
§ 4. Психомышечная саморегуляция
    п. 4.1. Психомышечная саморегуляция и техническая подготовка бильярдиста
    п. 4.2. Репетиция в уме в состоянии транса
    п. 4.3. Психическая саморегуляция и функциональное состояние
    п. 4.4. Аутогенная тренировка и восстановление после интенсивных тренировок
§ 5. Гипноз (самогипноз) в творчестве
    п. 5.1. Психология творчества
    п. 5.2. Гипноз и творчество
    п. 5.3. Отличие самогипноза от других техник
§ 6. Практический самогипноз
§ 7. Типы самовнушений
    п. 7.1. Общие внушения
    п. 7.2. Личные внушения
    п. 7.3. Установка на действие
    п. 7.4. Гипнотические ключи
    п. 7.5. Импринтинг («впечатывание») кратких гипнотических сигналов
    п. 7.6. Идеомоторные сигналы
§ 8. Самогипноз и состояние «игрок в ударе»
    п. 8.1. Спонтанная активация («включение») состояния «игрок в ударе»
    п. 8.2. Целенаправленный самогипноз для активации состояния «игрок в ударе»

Глава 3. Нейролингвистическое программирование (НЛП)

§ 1. Что такое НЛП?
§ 2. Основные черты и особенности НЛП
§ 3. НЛП в действии

п. 3.1. Техники НЛП
п. 3.2. Приёмы НЛП
§ 4. Теоретические основы НЛП
§ 5. Состояние обучения. Якорь
п. 5.1. Найдите ролевую модель (пример для подражания)
п. 5.2. Используйте свою собственную физиологию
п. 5.3. Измените свой образ мышления
§ 6. Техника якоря
§ 7. Создание собственной коллекции якорей
§ 8. Как заякорить «пиковое» состояние
п. 8.1. Внешние сигналы
§ 9. НЛП в спорте
§ 10. Нейролингвистическое программирование (НЛП) в бильярде
§ 11. Как активировать состояние «игрок в ударе» с помощью НЛП
п. 11.1. Поиск необходимого якоря в прошлом
п. 11.2. Создание нового якоря

ПРЕДИСЛОВИЕ

Моё увлечение Русским бильярдом началось давно, почти сорок лет назад.

По классификации игроков я отношу себя к «вечным студентам», т.к. профессионально бильярдом не занимаюсь, да и в турнирах не участвую.

Бывали времена, когда я по три-четыре месяца каждый день гонял шары, а бывали паузы, когда я в течение двух лет не брал кий в руки.

Я считаю, что в жизни очень много интересного, поэтому расходовать всё время только на бильярд – непозволительная роскошь. Но бильярд я люблю и всегда играю с удовольствием.

Можно сказать, что я фанат бильярда, но не его фанатик.

Не буду говорить об эмоциональности бильярда, его сложной технике, интеллигентности и азарте. Но одно явление в бильярде не даёт мне покоя все эти годы. Явление это – «игрок в ударе». Мне всегда хотелось понять, как возникает этот феномен? Каковы механизмы «включения» состояния «игрок в ударе»?

В общем, много лет я мучился этими вопросами, не находя ответов.

Причём, что удивительно – все бильярдисты, независимо от уровня игры, хотя бы раз «испытывали» это магическое Вдохновение – «быть в ударе».

Игроки, «побывавшие» в этом состоянии только разводили руками и говорили что-то вроде того, что: «Кий сам забивает шары, а я только держу его», или «В этот момент залетают самые невероятные шары».

Почему так происходит? – ответить на этот вопрос никто из них не мог.

Иногда, в рассказах о состоянии «игрок в ударе» бильярдисты говорили о Вдохновении, которое переполняло их в тот момент.

Раньше я думал, что Вдохновение – это термин применимый только к искусству.

Как я глубоко заблуждался.

Феномен «игрок в ударе» – это и есть настоящее Вдохновение, только Вдохновение – в бильярде.

Чтобы понять, что такое Вдохновение, я купил книги К.С.Станиславского «Работа актёра над ролью» и «Работа актёра над собой»; начал их читать и пришёл в восторг от прочитанного. Казалось, что «система Станиславского» давала ответы на вопросы о Вдохновении, и как его достичь.

Между прочим, обратите внимание на схожесть театрального искусства и бильярдного искусства. В театре действующие лица – актёры, в бильярде игроки, во время репетиций актёры разучивают роли, в бильярде игроки составляют план на игру (или на весь турнир), наличие зрителей обязательно и там, и там (даже, если в бильярдной нет зрителей, то, всё равно, будьте уверены, что за вами наблюдают краем глаза, за вами следят играющие), о мизансценах, диалогах, жестах, паузах и говорить нечего (театр, как и бильярд на этом стоит), на театральной сцене -шикарные декорации, в бильярдном клубе – тоже самое (наглухо зашторенные окна, кругом зелень столов, наличие бара, уютные кресла около каждого стола и т.д.).

А самое главное, что бильярдистов высокого уровня всегда называли «артистами».

Таким образом, пребывая в эйфории от «системы Станиславского», я стал задумываться

– «Почему актёры, изучая сценическое мастерство, имеют руководство, а бильярдисты нет?»

«Почему «включение» Вдохновения в театре изучено, а «включение» состояния «игрок в ударе»

– нет? В общем, система Станиславского меня вдохновила на исследование феномена «игрок в ударе».

Конечно, книга, которую Вы сейчас держите в руках, – это только первый шаг на долгом пути понимания, изучения и практической реализации состояния «игрок в ударе».

Почему феномену «игрок в ударе» иногда предаётся мистическое толкование?

Да потому, что всё что не изучено (непонятно) всегда окружается завесой таинственности.

Наверное, пришло время эту тайну приоткрыть.

Я не претендую на оригинальность, но эта книга является скромной попыткой понять, что же это за явление такое – «игрок в ударе». Без всякого сомнения, этой темой надо заниматься и, я буду это делать и дальше.

Очень хочется, чтобы бильярдисты (как любители, так и профи), подобно театральным актёрам, научились по желанию «включать» Вдохновение за бильярдным столом.

Если кому-то кажется нереальной такая постановка вопроса, то можете не читать эту книгу.

Ну, а если кого-то заинтересовала эта тема, то рад буду сотрудничать. Отзывы о книге, свои идеи, предложения, замечания, можете присылать по адресу, который будет в конце заключения.

И ещё, хотелось бы сказать огромное спасибо Вам, дорогой читатель, за внимание к моему творчеству.

С уважением, Баев С.Ю.

Часть 1. Состояние «Игрок в ударе» глазами профессионалов.

Введение

Конечно, изучение какого-либо явления необходимо начинать с обзора литературы по этой теме.

Однако, все мои усилия по поиску материалов, хоть как-то затрагивающих феномен «игрок в ударе», привели к обнаружению только двух публикаций, это шесть страниц в книге А.И.Лемана «Теория бильярдной игры» и две страницы в книге Евы Лоренс и Томаса Шоу «Бильярд».

Временной интервал между этими публикациями составляет более ста лет.

И хотя, за эти сто лет было написано много книг о бильярде, опубликованы десятки томов по психологии вдохновения, была создана замечательная система К.С.Станиславского, которая является руководством для актёров, как «включать» Вдохновение по желанию, но о психологии «вхождения» в состояние «в ударе» не написано ничего.

Этот феномен («игрок в ударе») в бильярде известен давно, наверное с тех пор, как существует сам Бильярд. Однако, никому не приходило в голову «заглянуть за кулисы» этого явления, понять, что кроется за этим магическим состоянием.

Как у А.И.Лемана, так и у Е.Лоренс существует своё понимание этого явления, основанное на их собственных ощущениях. Их понимание базируется, в первую очередь, на интуиции и их игровом опыте.

А.И.Леман и Е.Лоренс не раскрывают тайны состояния «игрок в ударе», но они, хотя бы ставят вопросы, на которые современным спортивным психологам надо было бы давно найти ответы.

Остаётся только догадываться по какому пути пошло бы развитие Бильярда, если бы за прошедшие сто лет этому явлению («игрок в ударе») уделялось бы больше внимания.

Состояние «игрок в ударе» сродни Вдохновению, изучению которого посвящены целые библиотеки.

К.С.Станиславский всю свою жизнь разрабатывал (улучшал, изменял) свою знаменитую «систему».

Многие поколения актёров выражают искреннюю благодарность К.С.Станиславскому за то, что у них есть практическое руководство для достижения Вдохновения по желанию.

Кстати, другие виды искусств (музыка, живопись, скульптура, литература, поэзия и др.) до сих пор не имеют подобной «системы», как не имеет подобного руководства и Бильярд. Создание любого руководства (любой практической системы) должно начинаться с изучения явления.

А.И.Леман и Е.Лоренс только показали нам направление для изучения феномена «игрок в ударе».

Не будем строго судить их высказывания, но отнесёмся к ним (высказываниям) с большим вниманием.

ГЛАВА 1. Исследование игры, когда игрок «в ударе» и «не в ударе» по А.И.Леману. Есть ли счастье на бильярде?

Анатолий Иванович Леман – теоретик и практик Русского бильярда, образованнейший человек своего времени, работал в газете, писал рассказы, делал отличные скрипки, был профессиональным дантистом. Всё, за что бы он ни брался, получалось у него на высоком профессиональном уровне.

Более ста лет назад А.И.Леман написал свою знаменитую «Теорию бильярдной игры». Некоторые технические приёмы из этой книги кажутся современному бильярдисту

устаревшими, но думаю, что и сегодня эта книга не потеряла свою привлекательность, особенно главы, касающиеся психологии бильярда. Не надо забывать, что в то время не было даже такого понятия, как психология.

Очень ярко в этой книге отражён неповторимый дух бильярдной девятнадцатого века, очень живо описаны характеры игроков.

Поэтому, привожу здесь без изменений и интерпретаций главу из книги А.И.Лемана по нашей теме (даже название главы я оставил оригинальным).

И ещё, думаю, что книга А.И.Лемана – первая по психологии бильярда, хотя и написана больше на интуитивных ощущениях, нежели на научных исследованиях. Скажем А.И.Леману огромное спасибо и насладимся ещё раз его замечательными строками.

«Всякому игроку тысячу раз приходилось и говорить и слышать: эх, вот не везёт-то, Вам счастье, я не в ударе. В другой раз игрок жалуется, что он устал, «удар уже не тот». Иногда победитель говорит, что он сегодня «в таком ударе, как никогда». Подобных восклицаний не перечтёшь, но все они сводятся к тому, что «сегодня» (именно сегодня) одному везёт, а другому не везёт.

Таким образом, игроки бессознательно признают, что есть какое-то странное, почти необъяснимое соотношение между расположением духа, успешностью игры и собственно «счастьем». В чём же состоит это соотношение? Следует ли допустить, что существует счастье на бильярде в прямом значении этого слова?

Прежде чем ответить на эти вопросы, исследуем игру игрока, когда он «в ударе» и ему «везёт».

Игрок начинает играть, когда просто ему хочется поиграть или товарищ приглашает для компании (пока оставим тот случай, когда игрок-промышленник (* *Игрок-промышленник – играет осторожно, выжидает подставки, бьёт только "верные" шары.)* берётся за кий, потому что ему есть нечего). Когда игроку хочется поиграть, он испытывает лёгкое возбуждение, проявляющееся в нетерпении занять место у бильярда. Он тщательно выбирает кий, посмеивается и спрашивает, по чём будет игра. Если первые удары у него не тверды, то скоро после двух-трёх удачно сделанных шаров, он становится весьма самоуверен, даже дерзок и благополучно выигрывает партию.

Вторая партия, в которой сила противника по моральному закону всех игр будет сильнее напряжена, вновь развивается для него так счастливо, что ему остаётся только класть шаров.

Третья партия, в которой проявляется и без того упадок духа противника, выигрывается просто шутя. Партнёр «игрока в ударе», хоть и равный в силе, начинает жаловаться на то, что «тот в ударе»», и требует форы. Мало-помалу он «сбивается с кия», т.е. начинает играть значительно хуже, чем обыкновенно, и проигрывает подряд все партии.

Иногда «игрок в ударе» имеет дело с таким хладнокровным противником, который пережидает, когда кончится удар и затем, возвысив ставку, отыгрывается, сбивает в свою очередь противника с кия и торжествует.

Впрочем, иной раз просто ничего не поделаешь с «игроком в ударе».

Он так и лупит шаров, как ни отыгрывайся.

Тогда, выдержав две-три партии и не видя перемен в ходе игры, хладнокровный игрок, всё время игравший «во всю» свою силу, благоразумно отступает.

В чём же проявляется эта духовная сила игрока «в ударе» и что за причины её?

Трудно точно ответить на вопрос. Проявляется сила эта в том, что все бильярдные способности игрока временно напрягаются и достигают своего максимума. Так, зрение у него изощряется до того, что он почти не целится, удар приобретает необыкновенную точность, и наконец, у него является род вдохновения в предугадывании замыслов противника и наисильнейшего противодействия ему. Будто нарочно, например, при игре в Пирамидку, игроку «в ударе» так и подставляются крупные шары, а противнику мелкие.

При обоюдном отыгрыше – для одного свой шар всегда останавливается на удобном месте, для другого непременно у борта, да ещё коле. Всего не перечтёшь.

Дело в том, что бильярдная игра – искусство весьма тонкое, трудное и требующее многих условий для успешного выполнения. В ней всё стоит в тесной связи и гармонии. Усильте здесь, ослабнет там и обратно. Трудно найти другую игру, в которой балансирование нравственных сил противников выражалось бы рельефнее, чем здесь. Эти колебания и влияют на выигрыш или проигрыш. У «игрока в ударе» – ряд прогрессивно возрастающих духовных импульсов, постепенно угнетая дух противника, в то же время наглядно проявляется в физических отправлениях организма: так чувства изощряются, деятельность кровообращения усиливается, глаза блестят, чувство усталости исчезает. Является довольство самим собой и какое-то внутреннее удовлетворение. Вот физиологические признаки, характеризующие «игрока в ударе».

Посмотрим теперь на игру игрока «не в ударе». Невнимательного даже наблюдателя поражает то, что он играет вяло и неохотно.

Если он хорошо прицелится, то неверно ударит. Кажется, самый надёжный шар и тот изменяет. Всё это расстраивает игрока, действует подавляющим образом на его самообладание, и он начинает подряд проигрывать все партии.

В то же время и счастье ему не везёт. То свой шар на себя упадёт, то кикс выйдет, то наклейка соскочит. Он пьёт воду, переменяет кий – ничего не помогает. Обыкновенно, он сильно утомляется, голова у него болит, и появляется озноб. Где уж тут до игры!

Из этого описания ясно видно, что «игрок не в ударе» переходит мало-помалу все обратные фазисы. Нравственное изнеможение влечёт за собой физическое, тотчас обнаруживающееся в успехе игры. И затем опять-таки является счастье посторонней вещью.

Есть такие хладнокровные и выдержанные игроки, которые почти не испытывают только что описанного переходного состояния при игре. Да вообще, чем жизненнее и крепче натура, тем реже она недомогает, бывает «не в ударе» – и наоборот, чем впечатлительнее, слабее и нервнее субъект, тем чаще и энергичнее проявляется у него подъём и упадок духа.

Вот почему за некоторых превосходных игроков совершенно нельзя держать мазу. Этот закон, увеличивающий энергию победителя и ослабляющий побеждённого, особенно рельефно отражается на войне.

Раны у победителя заживают быстрее, чем у побеждённого, он устаёт меньше, а делает больше. Болезни развиваются сильнее среди побеждённых, чем среди победителей. Это всё указывает на какое-то внутреннее флюидическое перемещение психофизических сил состязающихся.

Что ж теперь заставляет признавать счастье на бильярде?

А вот что:

Случается, что сходятся два игрока равной силы. Оба они ни «в ударе», ни «не в ударе». Начинается игра, и один выигрывает. На другой день опять сходятся эти же самые игроки, и опять кто-нибудь выигрывает. Чем объяснить такое явление? Скажут, что невозможно найти двух совершенно равносильных игроков. Вовсе нет. В бильярдной игре можно так точно числом очков измерить силу каждого игрока, приняв, например, маркера за меру силы, что очень легко отыскать двух игроков положительно одной силы. Внимательно следя за их игрой, нетрудно убедиться, что одному везёт больше, другому меньше.

В результате проигрыш или выигрыш. Иногда являются такие фуксовые партии (* *Фуксовая партия – партия выигранная на одних подставках. Фукс – подставка*), которые ничем нельзя иначе объяснить, как счастьем. Одним словом, счастье есть на бильярде, но оно не играет первенствующей роли как в других играх, и до известной степени оно в руках у самого игрока.

Давно замечено, какое важное место занимают игры в воспитании человека. Но педагоги, руководствуясь своими причинами, ни разу не упомянули нигде, что бильярдная игра может служить хоть отличным гимнастическим упражнением.

Они решительно игнорировали бильярд.

С одной стороны, это происходило, разумеется, от того, что обыкновенно бильярды находятся в трактирах, куда вход их воспитанникам воспрещён, а с другой стороны, от того, что сами педагоги даже и не подозревают, какое огромное воспитательное значение может иметь бильярдная игра. Это не парадокс, а истина, которую я готов доказать рассуждениями и фактами.

Бильярд развивает характер, что очевидно только опытному наблюдателю.

Старый и превосходный бильярдный игрок – философ, стоик и знаток сердца человеческого. Он осторожен и твёрд. Он редко чему удивляется, он проницателен и памятлив. Он добродушен, его разговор исполнен неподдельного юмора.

Трудно только выучиться играть на бильярде. Самому способнейшему игроку необходимо не менее 4-х лет усердной игры, чтобы достигнуть известной силы (игра большей части маркеров на их бильярдах). Затем нужно два-три года серьёзной игры на интерес, чтобы превзойти маркеров. А для того, чтобы стать действительно артистом, для этого необходимы, кроме обыкновенной игры, ежедневные упражнения соло, подобно гаммам на скрипке или рояле.

Советую всем молодым игрокам придерживаться приблизительно следующего способа изучения бильярдной игры.

Во-первых, основательно познакомиться с теорией бильярдной игры, что тотчас сообщит им известное развитие и укрепит в желании выучиться играть на бильярде. Затем им надо начать играть друг с другом, спрашивая по возможности чаще практических советов у своих знакомых, хороших игроков.

Наконец, им следует искать игроков всё большей и большей силы и играть с ними без форы. Форы очень развращают игроков.

Молодой игрок должен сознательно относиться к своим силам и силам противника. Следует обращать внимание на число партий. Сколько было проигрышей из-за одной лишней партии. Надо помнить, что силы человека ограничены. Нельзя пренебрегать этим. Иной игрок может сыграть хорошо только шесть партий, а другой – двенадцать.

Очевидно, на восьмой и девятой партии второй игрок будет легче побеждать первого. Не должно играть более двух часов подряд на бильярдах. Конечно, азартные противники, обыкновенно, играют до закрытия бильярдной, но это в ущерб здоровью и качеству игры.

Первоклассный исполнитель во всём должен беречь себя, свой талант, а не расточать его зря, попусту.

Но особенно надо это помнить молодому, неокрепшему игроку, а такие-то обыкновенно азартнее всех.

Но и этого мало для изучения бильярдной игры. Надо ежедневно посвящать не менее часа специальным упражнениям, играя только своим кием на одном и том же бильярде.

Эти упражнения должны состоять в делании шаров всеми штрихами, в изучении отыгрыша и выхода.

Талант – это редкий дар. И если он есть, надо ценить его. Настоящий талант в бильярдной игре встречается крайне редко. Этот талант дар свыше, и никакими его упражнениями нельзя приобрести самому.

Но тем не менее всякий должен разумно относиться к своим дарованиям, и если он правильно разовьёт свои силы, свои способности, то надо отдать ему справедливость и не требовать более того, что он может дать».

Конечно, А.И.Леман не исследовал причины, по которым вдруг «включается» состояние «в ударе», не описал возможные способы этого «включения», не ответил на

вопрос «почему?» вообще, это состояние у одних игроков бывает довольно часто, а у других почти никогда не «наступает». Но, тем не менее, он ярко и правдоподобно показал эмоциональное состояние игрока, когда он «в ударе».

Ещё раз повторюсь, что это был 19 век и инструмента (психологии), рассматривающего такие феноменальные состояния человека, ещё не было.

Спасибо А.И.Леману за то, что он хотя бы попытался исследовать состояние игрока «в ударе». Есть много современных теоретиков бильярда, которые даже не упоминают об этом феномене, делая весь упор на изучение технических приёмов. Конечно, техника важна, но не менее важна психологическая подготовка игрока, а изучение таких явлений, как «игрок в ударе» – часть этой подготовки.

А.И.Леман на интуитивном уровне доказал, что техника и психология бильярда – это две составляющие одного целого.

Всего шесть страниц в книге А.И.Лемана посвящены состоянию «игрок в ударе», но сколько полезной информации для психолога дают эти страницы.

А.И.Леман не раскрывает механизмы «включения» этого состояния, но очень точно описывает физиологическое состояние игрока «в ударе», указывая на улучшение кровообращения, повышение тонуса, отсутствие усталости.

Самое главное, что содержится в этих шести страницах – это утверждение автора о том, чтобы быть «в ударе», необходимо быть психологически здоровым («...Чем жизненнее и крепче натура, тем реже она недомогает, бывает «не в ударе»).

ГЛАВА 2. Когда Вы «в ударе». Версия Евы Лоренс.

«Такое случается практически во всех видах спорта, да и не только в спорте.

Человек вдруг настолько сосредотачивается на игре, обретает такую уверенность, что его состояние напоминает состояние транса, одержимости в хорошем смысле слова. Такой полу транс бывает настолько глубоким, что потом Вы с трудом можете вспомнить, как долго Вы пребывали в этом состоянии и что конкретно делали, находясь в нём. Чтобы впасть в такое состояние, вовсе не нужно быть профессионалом, хотя, в принципе, чем опытнее игрок, тем больше вероятность того, что он будет в ударе. Вообще такое состояние является следствием высокой, почти запредельной концентрации на игре. А то, что в ударе чаще бывают профессионалы, объясняется тем, что они именно в силу своей профессиональности, способны концентрироваться на игре быстрее и глубже, чем любители.

Как я уже сказала, такое состояние бывает не только в спорте, оно может возникнуть и при выполнении обычной работы и когда Вы увлечены, например, своим хобби.

Чтобы стало окончательно понятно, что я имею в виду, скажу, что в данном случае речь идёт вовсе не о каком-то отключении от игры, а наоборот – о полном погружении в неё. Такое состояние называется «быть в ударе».

Ещё раз подчеркну, что такое состояние может возникнуть и у только-только начинающего игрока, и у чемпиона мира. Если такое случится с Вами, когда Вы тренируетесь с одиночестве, Вы, возможно, ничего особенного и не заметите, кроме, разве что того, что время пролетело как-то незаметно. А если кто-то станет свидетелем Вашей игры, то Вам наверняка скажут что-то вроде того, что никто не ожидал от Вас такой классной игры.

У Вас, наверное, возникает вопрос: если игра в ударе так прекрасна и удивительна, почему бы постоянно или хотя бы часто не использовать это состояние? Во-первых, по иронии, человек, пребывающий в таком состоянии, попросту не может прочувствовать и оценить его удивительность, так как в этот момент он не понимает этого. Сравнение такого состояния с гипнотическим вряд ли будет корректным, но что-то общее здесь есть в том смысле, что когда Вы под гипнозом, Вы этого не сознаёте. Во-вторых, намеренно погрузить себя в это состояние крайне сложно. Если человек усиленно старается

сконцентрировать сознание на чём-либо, то уже сам этот процесс приложения усилий выступает в качестве отвлекающего фактора и не даёт полностью отключиться от происходящего вокруг.

Я пришла к выводу, что это состояние, по всей видимости, имеет в своей основе некое оборонительное, защитное начало. Если долго и напряжённо концентрироваться на чём-то одном, мозг, очевидно, определённым образом меняет своё восприятие окружающего, включает какой-то особый фильтр. Освещение, движения вокруг, течение времени – всё это начинает восприниматься иначе, а действия самого человека становятся до некоторой степени похожими на действия робота.

Если хотя бы в подсознании Вы представляете, как надо играть в различных ситуациях, то Вы реально будете действовать именно так, как надо.

Действительно, если бы кто-нибудь разгадал секрет погружения в такое состояние...»

Итак, Ева Лоренс считает, что причиной «погружения» в состояние «в ударе» является чрезмерная концентрация внимания на игре, а в основе этого состояния лежит защитная функция. Но, чтобы принять это её утверждение, необходимо чётко определить – что такое «концентрация внимания» и что значит «быть в ударе»?

Концентрация внимания – это предельное напряжение нервной системы, улучшение глазомера в несколько раз, концентрация на ударе в каждой конкретной ситуации и т.д. Если игрок способен концентрироваться (суммировать все свои способности в одно мгновенье) таким образом, то, естественно, он будет очень здорово играть – забивать невероятные шары, мгновенно анализировать ситуацию на столе, делать необходимые выходы и отыгрыши. Но, согласитесь, что к состоянию «в ударе» это не имеет никакого отношения.

Игрок «в ударе» – это как озарение, вдохновение, транс. В этом состоянии, как мы знаем, концентрация внимания не имеет особого значения. У игрока просто так (по крайней мере так кажется на первый взгляд), само собой, всё получается.

Он не прилагает никаких усилий, шары как бы сами попадают в лузы.

Мне много раз приходилось наблюдать, как средней руки бильярдист, или вовсе новичок творит чудеса на бильярде, будучи «в ударе». Скорее всего, этот новичок даже понятия не имеет о «концентрации внимания», он просто забивает все подряд шары. Важно здесь согласиться с Евой Лоренс, что у бильярдиста любого уровня (даже у новичка) должно быть хотя бы теоретическое представление о том, как забивать шары. Если даже этот новичок не читал специальной литературы по бильярду, то он, конечно, видел по телевизору (хотя бы мельком) бильярдные турниры, или запомнил фильмы, где играли в бильярд (в фильмах очень часто для эффектности используют бильярдные сцены). Таким образом, наш новичок имеет некоторое смутное представление о том, как надо держать кий, как бить по шарам, как забивать их в лузы. А дальше происходит самое интересное – теперь мозг имеет более менее полную информацию об игре и берёт на себя управление действиями игрока (на подсознательном уровне), который по какой-то причине (это уже вопрос другой) «входит» в состояние «в ударе» и играет намного выше своих возможностей.

Вот, если бы состояние «в ударе» «приходило» только к профессионалам, которые умеют концентрироваться на игре, тогда всё понятно, но это состояние «приходит» время от времени ко всем игрокам (любого уровня).

Поэтому с полной уверенностью можно сказать, что концентрация внимания не является необходимой причиной состояния «в ударе», а всего лишь повышает шансы игроков «войти» в него.

Очевидно, что всё гораздо сложнее, чем кажется Еве Лоренс.

Ещё необходимо обсудить «оборонительное, защитное начало» – как пишет Ева Лоренс.

Я убеждён, что «защитного начала» здесь никакого нет. Объясню почему. Когда человек переутомлён, перевозбуждён или находится в состоянии сильного стресса, его

мозг посылает организму приказы, выводящие человека из этого состояния (изоляция от причины стресса, переутомления, перевозбуждения), типа «спать», или «уйди от источника стресса».

Применительно к бильярду это будет выглядеть так: от чрезмерной концентрации происходит перевозбуждение (переутомление) и, чтобы остановить этот процесс, мозг человека постарается как можно быстрее вывести его из игры, при помощи бесконечных киксов, промахов, ненужных импульсов во время удара, мандража. Теперь, ни о каком состоянии «в ударе» не может быть и речи.

Компьютер мозга рассуждает так – переутомился, значит, иди и отдохни, и никаких игр. Игрок быстро проигрывает и уходит.

Вывод: чрезмерная концентрация только вредит. Речь должна идти о контролируемой концентрации (необходимой концентрации).

Хотелось бы ещё сказать несколько слов о замечательной книге Евы Лоренс «Бильярд».

Книга очень основательная, содержательная (420 страниц мелким шрифтом), но вот что бросается в глаза – в книге ни разу не упомянуто о спортивных психологах (бильярдных психологах). Когда речь заходит о психологических вопросах Ева Лоренс пишет: «Я пришла к выводу...», «Я думаю...», «Мне кажется..» и т.д., а ведь она девятнадцатикратная победительница различных крупных турниров, чемпионка, профессионал. Вместо того, чтобы бок-о-бок с психологом решать вопросы, она сама пытается найти ответы.

Я совершенно уверен, что в современном бильярде без психологов не обойтись.

Часть 2. Состояния, подобные феномену «Игрок в ударе»

Введение

Чтобы понять такое явление (феномен) в бильярде, как состояние «игрок в ударе», необходимо исследовать подобные состояния, такие, как интуитивное озарение, Вдохновение, Инсайт, Пиковая спортивная форма (состояние боевой готовности) и др.

Без всякого сомнения, у всех вышеперечисленных состояний есть нечто общее, что их роднит.

Анализируя какие-либо похожие явления, можно делать выводы о механизмах их «запуска».

Конечно, состояния Вдохновения или Инсайта более изучены, чем состояние «игрок в ударе», поэтому, может быть, у всех этих состояний есть общие подсознательные «корни»?

А, может быть, поняв как «работает» Вдохновение, мы поймём как «работает» феномен «игрок в ударе»?

В любом случае, если изучение подобных состояний, хоть на шаг, приблизит нас к пониманию феномена «игрок в ударе», то есть резон их исследовать.

Думаю, что изучение феномена «игрок в ударе» с разных (иногда неожиданных) сторон будет полезно для ответа на вопрос: Что же это за такое состояние «игрок в ударе»?

Бильярд, без всякой натяжки, можно сравнить и с искусством (особенно, с театром), и со спортом (особенно, с теннисом), поэтому, рассматривая, например, «систему Станиславского», можно научиться «включать» состояние Вдохновения («игрок в ударе») в бильярде. Или, рассматривая, как спортсмен «подходит» к своей «пиковой форме» (боевая готовность) можно научить использовать спортивные приёмы, и бильярдиста.

Я, ни в коем случае, не претендую на оригинальность мышления, но, уже хотелось бы понять, что же это за такое, особое состояние в бильярде – «игрок в ударе».

Мне это интересно с точки зрения практической: «Как научить бильярдиста использовать все его ресурсы для достижения победы?»

Чем больше информации мы соберём, а главное, проанализируем её (информации, так или иначе касающейся состояния «игрок в ударе»), тем раньше мы ответим на этот вопрос.

Мне кажется, что поиск ответа займёт продолжительное время и, может быть, придётся написать несколько книг на эту тему.

Как говорили мудрецы – Чем глубже изучаешь какой-либо вопрос, тем больше понимаешь, что ты мало что в нём понимаешь (извините за каламбур). Другими словами, чем больше узнаёшь, тем большим дураком себя чувствуешь!

Буду очень рад, если кто-то из спортивных психологов (а лучше бильярдных психологов) заинтересуется этим феноменом – «игрок в ударе».

Факторы, характеризующие состояние «игрок в ударе».

Факторы, характеризующие состояние «игрок в ударе» можно разделить на несколько видов.

Конечно, разделение это будет чисто условным, так как все факторы взаимосвязаны и взаимозависимы. Взаимосвязь и взаимозависимость факторов говорит о том, что они – составные части одного целого, называемого состоянием «игрок в ударе». Разнообразие этих факторов обусловлено многообразием индивидуальных особенностей игроков, их темпераментом, уровнем игры и т.д.

Нет двух бильярдистов абсолютно похожих по характеру, по манере игры, по мышлению, поэтому факторы, характеризующие состояние «игрок в ударе» для каждого игрока индивидуальны.

Здесь мы хотим лишь обобщить разнообразие этих факторов, не претендуя на законченность; может быть, кто-то классифицирует их по-своему, а может быть, найдёт какие-то другие факторы, нами не замеченные.

Глава 1. Факторы, характеризующие состояние «игрок в ударе»

§ 1. Необходимые факторы.

п. 1.1. Наличие у игрока минимума информации о бильярде.

Что мы понимаем под этим минимумом?

Очевидно, чтобы хоть как-то играть в бильярд необходимы элементарные навыки (как держать кий, как стоять у стола, как бить по шарам и т.д.), которые приобретаются не только во время игры, но и из соответствующей литературы, а также из наблюдений за игрой других.

Другими словами, Вы знаете как надо играть, но у Вас пока, может быть, не всё получается. То есть Ваш «внутренний компьютер» (Ваш мозг, Ваше подсознание) имеет достаточно информации для того, чтобы руководить Вашими действиями у бильярдного стола.

Кстати, очень много полезной информации можно получить просматривая бильярдные турниры по телевизору (благо сейчас такие турниры постоянно показывают по спортивным каналам), или играя в бильярд на личном компьютере (игровых программ в настоящее время создано несколько десятков). Причём, совершенно не важно какой турнир Вы смотрите по телевизору: по Снукеру, Пулу, Карамболю, или Русскому бильярду, общие технические приёмы везде одни и те же.

Таким образом, одним из необходимых факторов «включения» состояния «в ударе» является Ваша информированность об игре. Если человек никогда не видел, как играют в бильярд, а тем более, ни разу не держал в руках кий, то состояние «в ударе» у него вряд ли получиться (в чём-то другом, может быть, но в бильярде – никогда).

п. 1.2. Необходимость творческой, эмоциональной натуры.

Наличие этого фактора, как необходимого для состояния «игрок в ударе», комуто покажется спорным, однако, существует много примеров (в том числе, и из Вашего опыта), когда творческий эмоциональный игрок бывал в состоянии «в ударе» гораздо чаще игрока «примитивного». Извините, не хотел никого обидеть, но в бильярдную приходят разные люди.

Почему в бильярде так важно творческое начало? Почему большое значение имеет эмоциональность игрока?

Во-первых, потому что бильярд – это игра интеллектуальная, творческая.

Бильярд – это шахматы в движении. Даже если пока Ваш игровой уровень не так высок, Вам, тем не менее, приходится постоянно думать, постоянно выбирать и анализировать.

Во-вторых, эмоциональный игрок легче концентрируется на игре, умеет радоваться своим маленьким победам, у него выше уровень мотивации и т.д.

Поэтому ему легче «войти» в состояние «в ударе», по крайней мере, вероятность этого «вхождения» у него выше.

Творческий, эмоциональный человек и играть будет творчески, с интересом и азартом.

Вот Вам, если хотите взаимосвязь факторов: эмоциональность (творчество) — умение по-настоящему радоваться — состояние «в ударе».

За примером далеко ходить не надо. Почитайте биографию Анатолия Ивановича Немана, более творческого человека, как в жизни, так и в бильярде, в то время (19 век) трудно было найти. Судя по его описанию состояния «в ударе», он сам много раз «побывал» в нём, к тому же, он один из первых теоретиков Русского бильярда, который очень ярко описал это волшебное состояние.

§ 2. Способствующие факторы

п. 2.1. Технический уровень игрока.

Чем выше класс игрока, тем чаще он бывает «в ударе». «Само собой разумеется» – скажете Вы, ведь классному, опытному игроку проще полностью погрузиться в игру (максимально сконцентрироваться), к тому же, он адекватно оценивает свои силы и умеет необходимым образом мотивировать себя.

Кстати, мне интересно понять, как игроки неопытные (любители) «попадают» в состояние «в ударе», нежели чемпионы. С чемпионами более менее всё ясно, хотя и не до конца.

Думаю, что при соответствующей, современной психологической подготовке чемпиону не составит большого труда быть часто «в ударе».

Например, на последнем чемпионате мира по Русскому бильярду почти 60% игр закончились с кия (один подход к столу).

Это не случайно, так как технический уровень всех игроков очень высок и примерно равен, а выигрывают те, у кого психологическая подготовка лучше.

Поэтому, можно смело утверждать, что на турнирах такого уровня идёт сражение бильярдных психологов.

А вот, что касается неопытных игроков (любителей), которые время от времени «попадают» в состояние «в ударе», то этот феномен очень интересен.

Надеюсь, что эта книга хоть чуть-чуть приоткроет тайну этого удивительного феномена. Итак, вывод: высокий технический уровень без сомнения является сопутствующим фактором «вхождения» игрока в состояние «в ударе».

п. 2.2. Независимость от уровня игры.

Без сомнения, любой бильярдист, как новичок, так и опытный игрок имеет в своей игровой практике опыт нахождения «в ударе», хотя бы один раз. Причём, что самое удивительное, – это состояние действительно не зависит от класса игры.

Приведу пример из собственной игровой практики. Было это в далёком 1984 году. Мне было тогда 26 лет, после окончания Томского Государственного университета я работал в одной из его лабораторий научным сотрудником. В 60-ти километрах от города на реке Оби у Университета была база отдыха сотрудников, которые каждое лето там проводили отпуск. Надо сказать, что это было лучшее место на всём побережье – представьте песчаный берег, высокие сосны, среди которых стояли небольшие домики, рассчитанные на одну семью. Вся элита Университета с большим удовольствием проводила там два летних месяца за символическую, по тем временам, плату. Совершенно случайно я попал в обслуживающий персонал базы отдыха (работал экспедитором по доставке продуктов из города на базу), и проработал в этом качестве три лета. Но речь не об этом. На базе отдыха был великолепный большой бильярдный стол, хорошие (не битые) шары и два приличных кия.

Каждый день в бильярдной собиралось человек пятнадцать-двадцать любителей покатать шары, был среди них и я. Уровень игры всех этих профессоров и доцентов был совершенно разный, от любителей до игроков хорошего класса.

Устраивалась живая очередь и мы играли друг с другом на вылет (выиграл играй дальше, проиграл – становись в очередь). Играли просто так – без денег.

Я больше проигрывал, чем выигрывал, так как только-только делал первые шаги на большом бильярде. Конечно, я понятия не имел, что шары можно подкручивать (левые боковики, правые боковики), не знал, что такое откат или отыгрыш. Так как я выигрывал нечасто, то больше времени наблюдал, как играют другие.

Из всей публики, катающей шары, запомнились два ярких персонажа – это профессор Ходар (не путать с Ходорковским), которому тогда было уже лет 80.

Он долго целился, ловил момент, когда руки переставали трястись, бил и почти всегда на тихом точном ударе посылал шар в лузу. Когда ситуация не позволяла положить верный шар, он отыгрывался, выжидал.

Чувствовалось, что когда-то он был классным игроком.

Второй персонаж более яркий – это доцент Ушаков, которому тогда было лет 50.

Все за глаза называли его «Адмиралом», может быть из-за внешнего сходства со знаменитым Ушаковым, а может быть, из-за фамилии, это неважно.

Адмирал был лучшим игроком из всей публики. Играл он красиво, дерзко, разухабисто; загонял шары в лузу исключительно на сильном ударе, с умопомрачительной подкруткой. Адмирал просто ввинчивал шары в лузы.

Естественно, он всегда выигрывал и уходил из бильярдной, только тогда, когда обыгрывал всех подряд. И так каждый день. Были такие игроки, которые, зная результат заранее, просто боялись с ним играть. Я с Адмиралом играл часто, проигрывая почти всегда всухую.

Но была одна единственная партия за три года, которую я помню до сих пор.

Адмирал в тот день, как всегда обыгрывал всех, и вот настала моя очередь быть мальчиком для битья.

Владимир Михайлович Ушаков (так кажется его звали), он же Адмирал, снисходительно посмотрел на меня, установил пирамиду (он всегда ставил пирамиду сам; это я теперь понимаю, что это очень важно), взял кий и очень сильно, я бы сказал самоуверенно и очень нагло, расколотил пирамиду на всю поляну. К моему счастью, ни один шар не залетел. Вы понимаете, что вариантов для атаки было предостаточно (мы всегда играли в Американку). Я взял кий, «погулял» вокруг стола, прикинул что к чему.

И вдруг, в этот момент, что-то внутри меня «переключилось», я стал играть так, как не играл никогда. Я положит шесть шаров подряд на одном дыхании, снова походил вокруг стола. Публика в бильярдной замерла, Адмирал был белый от злости и только Ходар лукаво посмеивался.

Последним ударом я забил «штаны» (это когда в две боковые лузы падает «свой» и «чужой». Партия была сделана, причём всухую.

Все молчали и только Ходар посмотрел на меня и сказал: «Да! Это по-игроцки!»

Что это было? Я думаю, что это было самое настоящее состояние «в ударе».

Много лет после этого случая ничего подобного со мной не было. Конечно, потом я делал партии с кия, но это было на технике, да и игроки были слабее меня.

Что интересно, после этого позорного проигрыша, как считал Адмирал, он играл со мной уже совсем по-другому – осторожно, но всегда выигрывал.

Кто тогда, в 1984 году хоть что-то знал о психологии бильярда, об особом состоянии сознания, называемом «игрок в ударе»? Никто. Да я и сам не знал! В те времена в СССР такой науки, как психология просто не было.

Объяснение этого явления («игрок в ударе») не даёт мне покоя по сей день.

Я очень рад, что дожил до того дня, когда я хоть немного смог изучить хоть немного этот феномен – игрок в ударе», и пишу об этом книгу. Спасибо Владимиру Михайловичу Ушакову – Адмиралу!

Из вышеописанного личного примера, я с уверенностью могу сделать вывод: состояние (явление, феномен) «игрок в ударе» не зависит от уровня игры.

Как часто это состояние к Вам приходит? Это уже другой вопрос.

§ 3. Временные факторы.

п. 3.1. Внезапность «включения» и «выключения» состояния «игрок в ударе».

Состояние «игрок в ударе» может «посетить» Вас во время индивидуальной тренировки, во время игры с другом, во время какого-то турнира.

«Клапан», запускающий это состояние, открывается совершенно спонтанно, независимо от Вашего желания.

А может быть, мы просто пока не знаем механизма включения этого «клапана»?

Однако, наука не стоит на месте и, психология в том числе, и поэтому, когда-нибудь эта тайна откроется.

Пока мне ясно одно, что этот феномен не что иное, как скрытые возможности человека, его, так сказать, потенциал, (внутренние ресурсы), как телепортация, или телекинез.

В психологии существует теория, по которой любой человек обладает невероятными способностями, но пока не может ими воспользоваться потому, что не понимает, что с ними делать и может с их помощью навредить себе и другим. Другими словами, люди пока не готовы пользоваться своими скрытыми талантами.

Думаю, что состояние «в ударе» как раз и есть одна из этих скрытых возможностей.

Состояние «игрок в ударе» «приходит» внезапно и точно также исчезает.

Невозможно находиться в этом состоянии продолжительное время.

У меня однажды было так: первые пять партий я проиграл, причём совершенно бездарно, затем неизвестно откуда и почему пришло озарение и я очень легко выиграл следующие пять партий (мы обычно играем до десяти побед. Т.е. в течение полутора-двух часов я совершенно точно был «в ударе». Затем, по непонятной мне причине это состояние меня «покинуло» и я стал играть так, как я играю обычно. Шла упорная борьба с переменным успехом. Матч закончился, кажется со счётом 10:9 по партиям не в мою пользу.

Иногда состояние «в ударе» «приходит» на одну-две партии, иногда вообще не приходит.

От чего это зависит? Почему невозможно хотя бы приблизительно знать сколько времени ты будешь в «ударе»? Почему механизм «включения» нельзя контролировать? Вопросов много. Думаю что, чем больше вопросов мы будем себе задавать, тем раньше доберемся до истины.

п. 3.2. Потеря адекватного чувства времени.

Ещё в 90-х годах прошлого века российским психологом В.В.Козловым было экспериментально доказано искажение восприятия времени в изменённых состояниях сознания, под которыми он понимает состояние озарения, творческий процесс, моменты вдохновения и т.д.

Без сомнения, состояние «в ударе» сродни всем этим явлениям.

В процессе творческого озарения (состояние «игрок в ударе») человек теряет адекватное чувство времени. Ни один бильярдист не может точно вспомнить, как он играл и что делал в состоянии «в ударе»; единственное, что утверждают все, что время пролетело незаметно.

Причём, что интересно, возникает феномен искажения временных промежутков в сторону их сокращения (час – как несколько минут, несколько часов – как один час и т.д.), или возникает такое ощущение, когда время полностью исчезает.

Как пишет В.В.Козлов: «Искажение восприятия длительности временных периодов существенно зависит от «поглощённости» деятельностью.

Интеграция мира, который находится в человеке, и мира, в котором находится и действует человек в творческом процессе приводит к ситуации, когда привычные способы картирования времени подавляются. Это подавление привычных механизмов структурирования времени приводит к искажению его восприятия».

Для игрока «в ударе» не существует ни прошлого, ни будущего, он полностью присутствует в «здесь и сейчас», и как бы, растворяется в происходящем (в игр Далее В.В.Козлов замечает, что: «дополнительным источником структурного преобразования времени являются особые эмоциональные состояния, которые возникают в ходе творческой деятельности. «Душой исполненный полёт», как Пушкин описывал творческий процесс, сопровождается чрезвычайно неординарными эмоциями. Они многообразны: эстетический восторг, мистический экстаз, трепет, таинственность, чувство парения души, ликование, наслаждение процессом деятельности, изумление – умиление открытием, упоение действием, радости бытия».

§ 4. Ощущение важности процесса, а не результата.

Находясь в состоянии «в ударе», игрок радуется самому процессу игры, совершенно не задумываясь о результате. Для игрока в этот момент имеет ценность лишь то, что происходит в процессе игры, что он при этом ощущает, а не практическая действенность цели и результата. Результат является как бы естественным приложением к процессу.

Например, «очень часто к написанной картине художник теряет всякий интерес, а писатель – к написанной книге, хотя в них вложено неимоверное количество энергии, жизни и времени.

Настоящее творчество ни купить, ни продать невозможно. Творец не променяет творчество ни на какие блага в мире. Творчество, те психические состояния, которые сопряжены с ним, являются самой высокой наградой для человека. Кто уже был награждён – это знает».

Можно смело утверждать, что игрок, хотя бы раз побывавший в творческом, изумительном состоянии «в ударе», несомненно, хотел бы ещё и ещё раз «побывать» в нём.

«В процессе творчества человек забывает личные проблемы, ощущает свою компетентность, получает опыт полного управления ситуацией. К тому же, он переживает чувство гармонии с окружающим, его навыки и способности развиваются» (Козлов).

§ 5. Возрастные и половые факторы.

Влияет ли возраст игрока на состояние «игрок в ударе»?

В бильярд играют люди всех возрастов, от десяти до девяноста. Однако, как показывает статистика наибольшей популярностью бильярд пользуется у людей от 18 до 35 лет. Это кажется вполне естественным, так как после 35 уже пора определяться, что для Вас бильярд – приятное времяпрепровождение или профессиональный спорт. Человеку, играющему в бильярд необходимо ответить себе на вопрос: «Кем он хочет быть – любителем, «вечным студентом», спортсменом, профессионалом, или «каталой»?» (Об этой классификации читайте в книге «Психологии бильярда. Эмоции»), Конечно, игра молодых отличается от игры опытных бильярдистов. И, если для опытного турнирного игрока состояние «в ударе» может быть не так необходимо, так как у него хороший технический уровень, то, для молодого, неопытного игрока это состояние очень важно.

Ева Лоренс так описывает игру молодых бильярдистов: «В подавляющей своей массе подростки наделены завидным оптимизмом и самоуверенностью. Они считают, что им всё по плечу, что могут сделать всё, что угодно. Начиная играть в бильярд, они довольно скоро начинают искренне верить в то, что уже овладели великолепной техникой выполнения сложных ударов. Глядя на них, опытные игроки снисходительно говорят что-нибудь типа: «Они ещё не знают, что такое неудача», имея в конечном итоге в виду, что молодёжь ещё не сталкивалась с такими ситуациями, когда уверенность в своих силах исчезает.

Вообще говоря, в юношеские годы в чисто физиологическом смысле координация связки «глазомер-руки» находится на самом высоком уровне, но не столько это, сколько именно самоуверенность стоит за тем, что, не имеющие опыта молодые ребята, действительно выполняют на столе, весьма сложные вещи. Эти лихие мальчики и девочки порой решаются на такие крутые удары (на которые опытные бильярдисты наверняка не пошли бы) просто потому, что не отдают себе отчёта, насколько они сложны и рискованны. И что удивительно – нередко эти удары им удаются!

Уверенность в своих силах является решающим фактором успеха в бильярде».

Другими словами, молодой неопытный игрок, достаточно уверенный в себе и наглый в своих действиях за бильярдным столом, может положить несколько довольно сложных шаров, затем, он испытывает невероятное возбуждение (входит в раж), прилив огромной радости и на этом фоне «входит» в состояние «в ударе».

Возможно такое? Вполне возможно! Отсюда другой вопрос: у кого больше шансов быть в состоянии «в ударе» – у молодых игроков, или у опытных профессионалов?

Думаю, что ответ будет такой – шансы у них равны. Очевидно, что меньше всего шансов как раз у тех, кто уже не новичок (те, кому за 30) и тех, кто ещё недостаточно опытен. Подтверждаю этот вывод, исходя из собственных наблюдений за игроками в бильярдной.

Ну, а если отвечать на вопрос, поставленный в начале этого параграфа: «Влияет ли возраст игрока на состояние «в ударе»?, то очевидно ответ будет такой: «Не влияет!»

Речь здесь может идти лишь о зависимости частоты пребывания в состоянии «в ударе» от возраста.

Теперь, что касается женщин бильярдисток.

Конечно, деление бильярда на мужской и женский чисто условно.

Бильярд демократичен в том смысле, что, в отличие от других видов спорта, здесь, рост, сила и скорость не играют практически никакого значения.

«...Несмотря на раздельное существование мужского и женского бильярда, он в принципе является одним из самых нейтральных видов спорта, в смысле деления игроков по половому признаку. Мужчины и женщины вполне могут играть друг с другом на равных, без каких бы то ни было гандикапов (без форы). И это, между прочим, имеет не последнее значение, не только со спортивной, но и с социальной точки зрения. Люди (юноши и девушки, мужчины и женщины) знакомятся за бильярдным столом, за ним проводят досуг многие семьи, вообще бильярд сегодня – это и повод, и средство общения» (Ева Лоренс).

Однако, вернёмся к состоянию «игрок в ударе». У кого больше шансов «испытать» состояние «в ударе», у бильярдиста, или у бильярдистки?

Может быть, неправильно противопоставлять здесь мужчину и женщину?

Феминистки от бильярда меня просто сейчас порвут!

Но, тем не менее, если вопрос поставлен, то будем искать ответ.

Во-первых, никто не будет спорить с тем, что возраст активного занятия бильярдом у женщин ограничен, скажем, пятидесятью годами (это в лучшем случае). Я ни разу не видел бабушек в 60 лет, играющих в бильярд, а пожилых мужчин – сколько угодно.

Поэтому, категорию наиболее опытных бильярдисток (тем, кому за 50) на предмет состояния «в ударе» мы не рассматриваем.

Очевидно, что армия бильярдисток в возрасте от 40 до 50 немногочисленна.

Короче говоря, наиболее активный возраст для женщин-бильярдисток – это от 20 до 40.

Может ли женщина, играющая в бильярд, набраться достаточного игрового опыта к 35-40 годам? Думаю, что таких единицы.

Во-вторых, женщина по своей натуре более эмоциональна, более возбудима, более темпераментна, нежели мужчина. Все эти её психологические качества, конечно, будут способствовать «вхождению» в состояние «в ударе».

С другой стороны, женщины, в отличие от мужчин, более прагматичны, консервативны, у большинства из них нет творческого подхода к делу. Опять феминистки скрипят зубами. Встречаются, конечно, очень творческие натуры, но, как правило, это женщины занятые в искусстве (реже – в бизнесе).

Как было сказано выше – состояние «игрок в ударе» это процесс творческий, это процесс озарения и Вдохновения. Способны ли женщины в большинстве своём на озарение, Вдохновение, творчество? По моим наблюдениям – нет! (Заранее прошу прощения у женщин). Поэтому, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что женщины в бильярде «бывают» в состоянии «в ударе» гораздо реже мужчин.

Итак, мы рассмотрели факторы, характеризующие состояние «игрок в ударе».

Внимательный читатель без особого труда заметит, что все эти факторы взаимосвязаны и взаимозависимы.

К тому же, повторяю, все факторы определяются индивидуальностью игрока, его темпераментом, психологическим состоянием и способностями.

И последнее – очень важна психологическая подготовка игрока.

Думаю, что необходимо посвятить этой теме (психологической подготовке) книгу, в которой будут рассмотрены все вопросы психологической подготовки бильярдиста, как я это вижу.

ГЛАВА 2. Интуиция, инсайт

§ 1. Что такое интуиция?

Существует много определений интуиции. По мнению Елены Сирии, интуиция – «это способ, посредством которого наши Душа и Сердце общаются с нашим Сознанием: она выходит далеко за пределы логики и здравого смысла».

Интуиция человека использует визуальные образы, символы, метафоры, архетипы, неординарные способы и формы, накопленные за всю историю развития человечества. Поэтому интуиция по своим возможностям гораздо богаче, чем все остальные, ординарные, знакомые нам формы познания.

Слово «интуиция» происходит из латинского языка и переводится как пристальное всматривание».

Понятно, «интуиции» можно противопоставить понятие «логика».

Логика – это инструмент мышления. Она обрабатывает информацию, но не создаёт нового знания, она отвечает за корректность преобразования суждений.

Там, где рассудок делает неторопливые, последовательные, логические шаги, интуиция действует быстро, ей не требуются доказательства, она не опирается на рассуждения.

Интуитивное мышление протекает незаметно, спонтанно, «естественно», в отличие от логического мышления, которое предполагает усилие воли.

Как правило, если человек доверяется интуиции, то он теряет нить логических рассуждений, погружается в стихию внутренних состояний, «туманных» ощущений, образов и символов.

И наоборот, если человек работает в логическом (осознаваемом) режиме, то ему недоступен свой собственный интуитивный опыт.

Благодаря интуиции человек может моментально представить картину реальности в целом. Он ясно видит, как будут в дальнейшем развиваться события (по крайней мере, основные варианты), но ему будет гораздо труднее передать словами увиденное, а кроме того, ответить, каким образом он смог понять происходящее. Эрик Берн, американский психолог, так говорит об интуиции: – «Интуиция подразумевает, что мы знаем о чём-то, сами не зная, как мы узнали об этом».

Психологи только-только пришли к выводу, что интуицию необходимо изучать.

Пока что совершенно непонятно, как она «работает».

Некоторые исследователи (да и большинство психотерапевтов) используют термин «Инсайт» – «озарение», что в переводе с английского означает постижение», «озарение», «проникновение в суть». Подробно об Инсайте мы будем говорить ниже. Здесь лишь кратко рассмотрим, что такое Инсайт.

Инсайт – это момент, когда человек вдруг понял (нашёл) решение проблемы (иногда психологической), над которой бился долгое время, или его осенила новая идея.

Кстати, вся работа психотерапевта с пациентом основана на инсайтах пациента.

Если пациент понял (осознал) свою проблему, то проблема уходит. Это в общих словах, на самом деле всё сложнее, но суть действительно в Инсайтах.

Многие современные психологи считают, что источник интуиции – в Бессознательном, но это Бессознательное тесно взаимосвязано с Сознанием.

Другими словами, когда «появляется» интуиция, она «работает» с предчувствиями, символами. Неслучайно интуитивные предвидения рождаются во сне, полудрёме или в грёзах наяву.

У разных людей интуиция развита по-разному. Человек с развитой интуицией умеет тонко улавливать подсознательную информацию – например, по интонации, мимике, жестам, выражению глаз, он способен понять, что, его собеседник не хочет или не может сказать открыто. Почти вся такая информация не попадает в поле нашего внимания и не доступна сознательному контролю, однако, она не исчезает совсем, формируя на уровне бессознательного особый, интуитивный опыт. Этот интуитивный опыт складывается помимо желания и воли, он не может быть ни произвольно проявлен, ни повторен человеком, хотя существенно влияет на характер его деятельности и поведения. Интуитивный опыт как бы определяет направление, в котором протекает мышление.

Философы древности, например, Сократ и Платон понимали интуицию как интегральную способность человека к целостному познанию истины, одновременно в

разных аспектах – Прошлого, Настоящего и Будущего, Жизни и Смерти, Эволюции, Пространства и Времени, Вечности, Видимого и Невидимого, Духовного и Материального. А интуитивный опыт в их понимании – это не только «внешние» моменты, которые попадают в подсознательное, и не только абстрактное «Бессознательное» человека, о котором говорят современные психологи, – это способность «узнавания», «воспоминания».

Ещё в 1926 году американский психолог Грэхем Уоллес предложил схему процесса творческого мышления. Схема эта была разработана на основе наблюдений за выдающимися учёными.

Первая стадия – подготовка.

Она включает сбор необходимой информации о проблеме, сознательные поиски её решения и обдумывание. Другими словами, необходим период, когда ничего не получается, когда ты думаешь, делаешь попытки, но они ни к чему не приводят. Как будто бьёшься головой о стену.

Вторая стадия – инкубация.

Это вынашивание проблемы. Период кажущегося застоя. На самом деле происходит глубинная бессознательная работа над задачей, причём на уровне сознания человек может о ней вовсе не думать.

Как говорят философы: когда посадил, полил – не выдёргивай, чтобы посмотреть, что получается. Дай Природе сделать своё дело.

Третья стадия – просветление.

Это вдохновение, открытие, инсайт. Это состояние наступает всегда неожиданно, мгновенно и подобно резкому скачку. Решение в этот миг рождается в виде символа, мыслеобраза, который трудно описать словами.

Четвёртая стадия – проверка.

На этой стадии образ преобразуется в слова, мысли выстраиваются в логической последовательности, открытие научно обосновывается.

Все стадии процесса творческого мышления одинаково важны, однако момент озарения (инсайта), рождения идеи является кульминацией этого процесса. До сих пор момент инсайта остаётся неуловимым, загадочным, почти мистическим.

Наверное, человечество пока не достигло понимания этого явления, поэтому оно до сих пор окутано тайной. Можно ли всё-таки понять как «работает»

инсайт? Думаю, что когда-нибудь мы поймём смысл и работу инсайта, но для этого необходимы серьёзные глубокие и всесторонние психологические исследования.

Если бы секрет озарения удалось разгадать и его можно было бы воспроизводить, то великие открытия совершались бы по желанию, по инструкции, на заказ. Легкодоступным стало бы и решение любых повседневных проблем, и добывание новых знаний о мире, и постижение глубоких истин – всё то, что обычно даётся людям большой ценой.

Однако многие психологи и философы согласны в главном: путь, ведущий к озарению (ин-сайту), в общем-то известен. Необходимо упорно и сосредоточенно трудиться над конкретной проблемой – всесторонне исследовать её, стараясь получить максимум информации, вновь и вновь размышлять о ней, страстно мечтая найти решение, но, в то же время, не «зацепляться» за это своё желание.

Внутреннее озарение является результатом длительной неосознанной работы.

Какое-то время необходимо буквально жить идеей (проблемой, задачей), не находя решения и, скорее всего, в один прекрасный момент оно озарит сознание, точно удар молнии, и принесёт с собой необычайное по силе переживание понимания, ясности, взлёта, порыва счастья.

Действия, пробуждающие и развивающие интуицию.

1. Необходимо «очищать» (просветлять), развивать сознание, не «застревать» надолго в мелких, бытовых вопросах и проблемах. Каждый день надо находить время, чтобы возвысить сознание. Отсекать ненужные мысли, эмоции и «накручивания».

2. Важно научиться «не думать» в ответственные моменты. Интуиция начинает работать тогда, когда прекращается логическое мышление. Логика конечно нужна, но всему своё время.

3. Нужно избавиться от стереотипных, не креативных подходов. Каждый раз переосмысливать по-новому то, что уже знаешь. В любое дело необходимо вносить творчество. Я помню в школе у нашего пионерского отряда был девиз: «Любое дело творчески, иначе – зачем?!»

4. Не пребывать в бездействии. Проявлять усилия и инициативу. Когда возникает любой вопрос, делать всё, чтобы найти ответ самому.

Все перечисленные действия в полном объёме относятся к бильярду.

§ 2. Интуитивная способность – предпосылка мастерства в бильярде.

Бильярд быстроразвивающийся, прогрессирующий (особенно в последнее время) вид игровой индивидуальной деятельности. К тому же, бильярд это ещё и вид спорта, недавно признанный олимпийским. Поэтому, для спортивных (бильярдных) психологов бильярд представляет собой необъятное экспериментальное поле для исследования возможностей совершенствования мастерства, игрового интеллекта, оценки роли интуитивной способности, определяющей класс игры.

Опрос игроков различного уровня и их тренеров позволяет сделать вывод, что не только техническая подготовка, но и индивидуальные качества игрока, такие как интуиция, творческий подъём, Вдохновение, предвидение (предчувствие победы или проигрыша) и другие проявления подсознательных ощущений, интуитивной памяти, «внутреннего голоса» являются необходимыми предпосылками высокого класса игры.

Большинство мастеров спорта (в том числе мастеров международного класса) единодушны в том, что их собственная интуиция играет одну из ведущих ролей в их успешных выступлениях на различных турнирах.

Как говорят бильярдисты, иногда, совершенно неожиданно, в процессе игры какой-то «внутренний голос» буквально подсказывает им, что необходимо предпринять в данный конкретный момент, хотя это действие кажется логически противоречащим сложившейся игровой позиции.

Бильярдисты утверждают (да, я и сам не раз убеждался в этом на своём опыте), что в ряде ситуаций игра в прямом смысле «идёт с самим собой», где соперниками выступает «очевидная логика» и «не очевидная интуиция».

Радость победы и горечь поражения буквально «питают» интуитивное подсознание, которое в дальнейшем, как бы проясняет чёткое видение позиции, указывает точки прицеливания, и подсознание берёт под свой контроль манипуляции кием, обеспечивая выигрыш.

Помимо воли игрока (и это невероятно), «кий как бы сам делает выходы под тот или иной шар, а они, в свою очередь, сами залетают в лузы».

Что же это за таинственная сила, которая «управляет» игроком? Игроком «управляет» интуиция! Мистическая сила интуиции советует, подсказывает, отвечает на вопросы, предупреждает, направляет и действует.

Что же такое интуиция? Где она рождается? Откуда она «приходит» к игроку?

Можно ли управлять интуицией?

Вопросов много, ответов гораздо меньше. Если бильярдист задаёт себе подобные вопросы, значит его волнует то, как, совершенно неожиданно, «происходит» его интуитивное озарение, которое приносит радость победы и желание удержать каким-то способом «птицу спортивного счастья».

Интуитивная способность, как и другие индивидуальные качества игрока, может иметь различную меру проявления и, подразумевает возможность её развития (усиления) и осознанного использования. Чем выше класс игрока и его игровой опыт, тем более осознанно он её использует. Неопытный игрок использует интуицию от случая к случаю,

т.е. неосознанно. Опытный игрок становится интуитивным «первопроходцем» и «первооткрывателем» собственных возможностей и способностей.

Бильярдист высокого уровня («артист», как говорили раньше) вырабатывает индивидуальный стиль интуитивного восприятия, определяет главные источники интуитивной информации, накапливает «словарный запас» своего интуитивного языка. Интуитивная способность постоянно требует упражнения таков путь самопознания и самосовершенствования.

Так как бильярдист не имеет готового руководства правильных решений в вероятных игровых ситуациях и его невозможно раз и навсегда обучить мыслимым стратегиям и тактикам, единственным «спасителем» выступает «игровая мудрость» – «интуитивное умение» действовать по обстоятельствам, интуитивно прозревая существо игровой позиции.

Интуитивная «проницательность» позволяет мгновенно и безошибочно овладевать временем и пространством игры (видеть полную картину на столе), не прибегая к размышлению над законами движения и взаимодействия шаров.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: мастерство игрока – это, непрерывно развивающаяся возможность самосовершенствования, которая не имеет внутренних ограничений.

Ограничения возникают вследствие конкуренции рационального сознания сторожа установленного законо порядка и удовлетворения привычных потребностей, которые чаще всего вступают в противоречия с «творческой дисциплиной личного достижения». Выбор путей и целей самореализации в бильярде остаётся за Вашим индивидуальным сознанием.

В бильярде необходимо быть самим собой, играть в свою игру, «вглядываясь» в свою интуицию, и верить в себя. Интуиция не подведёт Вас никогда, если Вы в неё верите.

§ 3. Интуиция – фактор необходимый для «включения» состояния «игрок в ударе».

Из своего игрового опыта Вы знаете, что состояние «игрок в ударе» нельзя «включить» по желанию.

Думаю, что интуиция не является достаточной способностью игрока для «включения» особого состояния «игрок в ударе», но то, что интуиция необходима – это медицинский факт.

А может быть, состояние «игрок в ударе» это и есть высшее проявление интуиции, когда всеми действиями бильярдиста управляет подсознание? Если можно развивать и улучшать свою интуицию, то может, можно таким образом, увеличить вероятность «вхождения» в состояние «в ударе»?

Однако, есть серьёзное отличие состояния «игрок в ударе» от состояния, когда игроку подсказывает «внутренний голос» (у игрока интуиция проснулась).

Отличие это заключается в следующем: когда «игрок в ударе», он находится как бы в трансе и совершенно не помнит что и как делал (хотя делал всё правильно, играл превосходно). А вот когда у игрока состояние инсайта (озарение, интуиция) он ведёт некий диалог с самим собой, он играет с самим собой, находясь при этом в полном сознании и, отвечая за свои действия.

И в том, и в другом случае результат один и тот же – классная, результативная игра.

А может быть эти два состояния («игрок в ударе» и «инсайт-озарение») находятся в причинно-следственной связи? Интуиция – это причина, а состояние «игрок в ударе» – это следствие этого инсайта. Смысл, очевидно, в этом есть.

Мы уже говорили (см. книгу «Психология бильярда. Неизвестная игра»), что состояние «игрок в ударе» появляется вдруг, совершенно неожиданно и «посещает» чаще игроков опытных.

У опытных игроков, как правило, чувство интуиции (озарения, инсайта) развито сильнее, чем у новичков. Эту интуитивную способность опытные игроки «нарабатывают» годами, как впрочем и удар «ставится» годами.

Выше говорилось о том, что интуитивную способность можно повысить, развивая своё сознание, избавляясь от шаблонных (не креативных) действий, упорно тренируясь, изучая психологическую литературу. Значит, можно повысить и шансы «включения» состояния «в ударе», если принять во внимание причинно-следственную связь, описанную выше.

Однако, следует отметить, что эта причинно-следственная связь имеет различную выраженность у разных игроков. Другими словами, наличие у игрока интуиции не означает, что он будет часто «в ударе» и наоборот – игрок без интуиции может довольно часто «быть в ударе». Думаю, что эта причинно-следственная связь всегда индивидуальна, но то, что она существует нет никакого сомнения.

Вполне может быть, что игрок не обладающий интуицией изучал методы нейролингвистического программирования (НЛП) и научился по желанию «входить» в состояние «в ударе» (подробнее о методах НЛП поговорим в третьей части книги).

В общем, пока вопросов и предположений больше, чем ответов и утверждений.

Я думаю, что состояние «игрок в ударе» необходимо рассматривать в комплексе, изучая не только инсайт, но и другие состояния, ощущения и эмоции (чему, в принципе, и посвящена вторая часть книги).

ГЛАВА 3. Мотивация

§ 1. Роль мотивации.

Мотивация необходима в любом деле. Чем бы Вы ни занимались, если мотивации недостаточно или её вообще нет, то результат будет неудовлетворительным, или его не будет вовсе. Мотивации бывают разные – от материальной до моральной, в зависимости от характера человека, от его жизненных ценностей, от темперамента и от социума, в котором человек живёт.

Мотивацией в работе является денежное вознаграждение, и чем больше это вознаграждение, тем мотивация выше. Однако, в Советском Союзе, например, сильнейшей мотивацией были переходящие знамёна, или почётные звания (бригада социалистического труда, гвардейская дивизия, комсомольская организация имени Павки Корчагина и др.) Спорт, как срез общества имеет тот же различный спектр мотиваций. Одному спортсмену важно быть чемпионом, другому важно получить большой денежный приз, для третьего имеет большое значение известность (чтобы сниматься в рекламе) и т.д.

В спорте роль мотивации особенно важна. Так как спортсмены в большинстве своём профессионалы, то для них ценны не только деньги, но и звания (мастер спорта, призёр, чемпион). Поэтому у спортсменов мотивация двойная.

Так как бильярд не только развлечение, но и спорт, то роль мотивации здесь тоже очень высока.

Очень часто на бильярдных турнирах можно наблюдать следующую картину:

бильярдист, уверенно начавший игру, вдруг теряется, у него наблюдается полная расфокусировка внимания, мандраж, неконтролируемые (импульсивные) движения, потеря контроля над ситуацией на столе. В результате этих негативных явлений, вроде бы классный игрок, терпит поражение.

Почему так происходит? В чём причина того, что игрок высокого уровня вдруг сбивается с кия? Куда смотрит его бильярдный психолог? Какова роль тренера в этом неожиданном срыве? Вопросов много, ответы не всегда однозначны. В этом надо подробно разбираться. Очевидно, что причин такого поведения игрока несколько. Одной из них является заниженная роль мотивации.

§ 2. Мотивация и стимул.

Мотивация-это внутреннее побуждение к достижению цели. Важно отметить, что в этом определении ключевым словом является слово «внутреннее».

Мотивация от стимула отличается именно тем, что побуждение происходит именно «внутри».

Стимул исходит всегда извне и может являться побуждением для мотивации.

Например, бильярдист мечтает о звании «Мастер спорта» и, он представляет у себя уже значок мастера спорта. Почётное звание «Мастер спорта» здесь является стимулом, а представление в уме – мотивацией.

Без необходимой мотивации и стимуляции бильярдист не сможет грамотно выполнить указания тренера. Говоря проще, он (бильярдист) не сможет тренироваться, чтобы стать мастером. Без мастерства, как известно, отличных результатов не добиться, поэтому мотивировать игрока требуется, но степень мотивации не должна превышать определённого значения.

Тренеру необходимо знать, что слишком высокая мотивация повышает степень тревожности и уровень страха (информацию об эмоциях можно найти в книге «Психология бильярда. Эмоции») игрока перед выступлением, поэтому, как правило, можно услышать от тренера: «Успокойся, расслабься». Тренеру важно не перестараться, так как переусердствование приводит к ухудшению результатов для некоторых игроков, но существуют ситуации, когда требуется максимальная мотивация игрока. Другими словами, процесс мотивации чисто индивидуален, поэтому без психолога не обойтись. Кроме того, существует понятие «оптимальный уровень мотивации», который зависит также от индивидуальности игрока.

Стимулом для мотивации игрока являются соревнования (турниры, чемпионаты). Естественно, что в турнирах бильярдист старается достичь максимального результата. Кроме участия в турнирах, хорошей мотивацией для игрока может быть похвала тренера его достижений. Например, игрок улучшил свой результат (занял в чемпионате не третье место, как в прошлом году, а первое), а тренер поблагодарил его за грамотное исполнение плана на турнир (на игру) и великолепный результат. Однако, средства мотивации не ограничиваются похвалой и турнирами; для каждого игрока они строго индивидуальны, и только при грамотном подборе методов мотивации тренером и бильярдным психологом игрок достигает требуемого результата. Также стимул может превратиться в форму внутреннего побуждения при условии, если стимул является потребностью. Делаем вывод: стимул и мотив могут помочь игроку реализовать свои возможности.

Эффективной мотивацией может являться, например, то, что бильярдист более высокого уровня ставит цель перед игроком ниже себя, так как для человека очень важно мнение авторитетного наблюдателя.

Неэффективной мотивацией будет являться фраза: «Постарайся сделать всё, что можно». Почему? Потому что компетентный игрок должен ставить грамотную и чёткую задачу рядовому игроку.

Такая цель более определённая, чем «всё, что сможешь», поэтому и мотивация рядового игрока становится эффективней, а цель более достигаемой. Но для каждого игрока следует применять индивидуальные мотивационные подходы.

Главным моментом в вышеприведённом примере эффективной мотивации является то, что цель должна быть реально достижимой (для конкретного игрока) и соответствовать его желаниям.

Вывод: когда достигается оптимальный уровень мотивации, тогда приходит успешность в результатах.

§ 3. Планирование игры.

Мотивация связана с планированием игры. Что значит планировать игру?

Большинство бильярдистов перед началом игры, как правило, ставят себе цель только победа. Сама по себе эта цель вроде бы правильная и благородная.

Однако, давая себе установку только на победу, необходимо не забывать, что все Ваши соперники тоже ставят себе такую же цель, – тоже хотят победить. И это естественно. Но, чем же тогда Ваша психологическая подготовка отличается от подготовки других игроков? Ни в коем случае нельзя перед игрой настраивать себя на победу с определённым счётом, ведь при этом Вы решаете за своего соперника, с каким счётом он должен проиграть.

Таким образом, ещё до начала игры Вы уже на подсознательном уровне думаете про своего соперника (другими словами, Вашим вниманием управляет Ваш соперник). И естественно, оценивая профессиональные данные своего соперника, Вы планируете, что с определённым счётом выиграете партию, или это будет перевес в одно-два очка (один-два шара). Но вот игра началась и чтото пошло не так, как Вы себе представляли. Например, Вы ошиблись на трудном шаре, а Вашему сопернику повезло, и он забил шар. Игра пошла не так, как Вы хотели до игры и в начале игры. Произошло разрушение созданной до игры установки, и Вы остались без плана на игру. Ваш соперник разрушил Вашу цель. При планировании победы с определённым счётом, у Вас происходит излишняя концентрация на сопернике.

Если Вы раньше уже встречались с этим соперником за бильярдным столом, или видели его игру, то в своём воображении Вы уже составили план, как он будет играть с Вами. Но ведь время идёт, Ваш соперник, возможно, резко повысил свой уровень, да вообще, ему может просто повезти. В этом случае, попробуйте сконцентрироваться на своей игре (своих навыках и умениях).

Вспомните, что у Вас высокий класс игры, и Вы приложили много усилий на тренировках, готовясь к этой встрече. Не забывайте, что перед началом игры, нужно ставить цель, выполнение которой зависит только от Вас, от Вашего уровня, а не от мастерства и удачи Вашего соперника.

Следующий шаг – это умение настроиться на игру. Правильный настрой играет важную роль в достижении победы.

Что значит настроиться на игру? Настроиться – означает подбодрить, воодушевить себя, ведь очень часто проигрышу способствуют негативные мысли и эмоции.

Необходимо настроиться на «волну позитивной энергии», которую Вам обеспечит семья, друзья, в общем, значимые для Вас люди.

К сожалению, среди людей есть так называемые «психологические вампиры», от которых надо держаться, как можно дальше.

Другими словами, нужно оградить себя от общения с людьми, которые не вызывают у Вас положительных эмоций, особенно перед ответственными играми (никаких отрицательных эмоций перед игрой).

Далее, для правильной мотивации победы необходимо честно ответить себе на вопрос: «Для чего мне нужна победа?» И, чем больше Вы найдёте ответов, тем сильнее будет Ваша мотивация. Если Вы сумели правильно настроиться на игру, то у Вас будет высокий уровень мотивации победы. В результате Вы получаете мотивированную уверенность в себе и своих силах.

Теперь, когда Вы выработали правильную мотивацию, сумели хорошо настроиться на победу, остаётся только предостеречь Вас от проявления сильных эмоций во время игры. Не стоит расстраиваться и терять контроль над собой, если что-то пошло не так. Необходимо взять себя в руки и показать тот класс игры, на который Вы способны. Но ещё большей ошибкой, может быть пребывание в состоянии радости и азарта, если всё складывается очень удачно и Вам удаются сложные удары.

Подобная эйфория вызывает излишнее возбуждение нервной системы и негативно влияет на внимание, расстраивая моторику, результатом чего являются частые, иногда просто обидные и глупые непростительные ошибки.

§ 4. Мотивация, как необходимый фактор «включения» состояния «игрок в ударе».

Нет сомнения в том, что мотивация является мощным фактором усиления игры.

Правильно мотивированный бильярдист будет играть на подъёме. Будет ли достаточным этот подъём для «включения» состояния «в ударе»? Я думаю, что всё зависит от конкретной игры и от индивидуальности игрока. К тому же, очень важное значение будет иметь психологическая подготовка бильярдиста. Например, на кону звание чемпиона (города, России, Мира и др.). Если игрок психологически подготовлен серьёзно и правильно (не говорим здесь о технике, т.к. она на таких турнирах обычно у всех игроков примерно равна), то, есть большая вероятность того, что он «схватит» состояние «в ударе». Если же психологическое состояние игрока не на высоком уровне, то может быть обратный эффект – нервозность, мандраж, состояние «не в ударе».

Проблема мотивации в спорте и, в бильярде в частности, очень серьёзная психологическая задача, которую необходимо решать не только методами традиционной (классической) психологии, но и методами НЛП (нейролингвистическое программирование), методами гештальт-психологии, различными методами спортивной психологии и др. (см. часть 3).

Есть ли серьёзные исследования по вопросам мотивации в спорте? Почти' нет!

Бильярдные тренеры на интуитивном уровне (буквально, методом «тыка») пытаются найти правильные слова, чтобы мотивировать игрока.

Интуиция – это, конечно, хорошо, но где психологические методики? Где пособие по мотивациям спортсменов, написанное ясным, простым языком?

Современный бильярд – это умная, эмоциональная, психологическая игра (само собой, что технический уровень тоже имеет огромное значение), а большинство книг по бильярду посвящено только техническим приёмам.

Много лет назад моя одноклассница, тренирующая баскетбольную студенческую команду была свидетелем и участницей одного интересного эпизода. Шло первенство города среди студенческих команд. Её команда играла тяжёлый матч с командой другого университета. В какой-то момент игры центровой её команды как-то сник (не попадал по кольцу, проигрывал подборы, в общем, потерял нить игры). Так моя одноклассница (назовём её Лена) подзывает этого центрового и говорит ему в лицо:

- У тебя что критические дни?

Представляете, сказать такое парню при всех. Забыл сказать, что она тренировала юношей. Он, этот центровой, зло так на неё посмотрел и пошёл на площадку. Что с ним случилось неизвестно, но он вдруг заиграл так, как не играл никогда, он был просто «в ударе». Может быть, он обиделся на женщину, а может быть, понял, что он не баба (извините за грубость).

Была ли это сильная мотивация игрока с её стороны? Думаю, что да!

Таким образом, здесь стимул – оскорбление; мотивация – «я не баба, и никаких месячных у меня нет, и быть не может» (оскорблённое мужское самолюбие).

Я не призываю тренеров мотивировать игроков подобным образом, хотя мы прекрасно знаем какое хамство и унижения процветают в отношениях тренера и команды.

Поэтому, тренеру необходимо подбирать не только правильные слова для мотивации, но и психологически обоснованные. Ещё раз повторяю, что в любой команде, даже в юношеской, необходим психолог.

Бильярдист, конечно, не команда, но он, и нападение, и защита в одном лице, и психолог ему тоже необходим.

Из всего вышесказанного делаем вывод, что мотивация является необходимым фактором для «включения» состояния «игрок в ударе».

Что касается общения тренера со спортсменами, то к печати готовится книга Штайнер Е.А., Баева С.Ю. «Психология спорта. Тренер», советую почитать.

ГЛАВА 4. Эмоция радости – как причина «возникновения» состояния «игрок в ударе».

§ 1. Эмоция радости.

Может ли эмоция радости вызвать у бильярдиста состояние «игрок в ударе»?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо подробно рассмотреть эту эмоцию.

Итак, что же такое радость? Каковы причины и функции радости?

Во-первых, необходимо сказать, что эмоция радости это одна из основных, базовых (фундаментальных) эмоций, имеющая позитивный оттенок.

Во-вторых, радость отличается от удовольствия, которое мы ощущаем сенсорно (тактильные и вкусовые ощущения). Например, любимое блюдо приносит нам истинное удовольствие, но совсем не обязательно вызывает радость. А вот, если Вы при этом обедаете с друзьями (или с любимой девушкой), то это обстоятельство и, связанные с ним приятные события, вполне могут вызвать у Вас радость.

Другими словами, удовольствие от поглощения хорошо приготовленной еды отличается от ощущения радости, которое Вы испытываете, когда Ваши друзья сообщают Вам хорошую новость (или любимая девушка призналась Вам в любви).

В-третьих, некоторые исследователи эмоции радости считают, что она является скорее побочным продуктом стремления к определённой цели, нежели прямым следствием наших действий, т.е. Вы можете искать удовольствие (чувственное наслаждение) и, конечно, найдёте его в той или иной форме, но вряд ли Вы будете искать радость в ближайшем баре или кафе.

В-четвертых, как утверждают психологи, эмоцию радости невозможно запланировать заранее. Вы не можете пойти на встречу с одноклассниками с полной уверенностью, что Вы испытаете чувство радости (может быть, это будет не радость, а ощущение грусти, или ностальгия по давним школьным годам).

Однако, можно утверждать, что в основе эмоции радости лежит социальная составляющая, т.е. социальные отношения являются наиболее надёжным источником радостных переживаний.

С другой стороны, мы знаем, что игра (игра в бильярд) является источником радости (см. книгу «Психология бильярда. Эмоции»), так как играя, человек достигает своих маленьких побед. Поэтому, освоение тех или иных навыков (технических приёмов), как в игре, так и при решении других интеллектуальных задач, осознание своих достижений, может стать источником радости. К тому же, радость переживается человеком острее (ярче), если ей предшествовали неудачи, промахи, разочарования.

Кроме этого, прекрасным источником радости может стать преодоление препятствий: реальных или воображаемых, после чего человек начинает лучше относиться к себе (уважать себя), его самооценка значительно повышается.

Другими словами, настойчивость в достижении поставленной цели является важным источником самоуважения и радости. Решительность, упорство и постоянный труд (в бильярде – систематические тренировки), как правило, приводят игрока к победе, к достижению желаемой цели, и эта победа сопровождается переживанием радости, при этом необходимо, конечно, осознавать пределы собственных возможностей.

Как выражается радость?

С точки зрения мимического выражения и возможной расшифровки этого выражения, радость является одной из простейших эмоций. Радость очень легко распознать. Выражением радости является улыбка, возникающая в результате сокращения всего двух мышц – скуловых. Сокращаясь, эти мышцы оттягивают и немного приподнимают уголки рта.

Если мимическая радость выражает себя улыбкой, то бурная двигательная активность (в момент смеха) может указывать на то, что переживание, лежащее в основе этой активности, хотя бы отчасти, обусловлено эмоцией радости. К тому же, радостное переживание вызывает повышение частоты сердечных сокращений, что доказано экспериментально.

§ 2. Переживание радости.

Чувство радости совершенно не зависит от раздражения вкусовых рецепторов, которые могут лишь способствовать возникновению радостного переживания, но не вызывают его непосредственно.

Однако, радость переживается как приятное, желанное, полезное, позитивное чувство, которое можно назвать чувством психологического комфорта, благополучия и релаксации.

В этом состоянии человек не испытывает ни психологического, ни физического стресса, он чувствует себя легко и свободно. Кроме того, движения человека становятся легче и, уже сами по себе, приносят ему ощущение радости.

Например, спортсмен (гимнаст, акробат, бильярдист), освоивший какой-то сложный элемент, испытывает радость от своих движений. Отсюда возникает уверенность в себе. Переживая радость, человек полон энергии и уверен в том, что он преодолеет любые трудности.

Пафосно выражаясь, радость обостряет восприимчивость к миру, позволяет восхищаться и наслаждаться им. Радость заставляет человека с особой остротой ощутить своё единство с миром. Радость – это не просто позитивное отношение к окружающему миру и к себе, это – своего рода, связь человека с миром.

Как правило, радость сопровождается ощущением энергии и силы.

В свою очередь, ощущение энергии вызывает у человека ощущение компетентности, уверенности в собственных силах.

Кэррол Э.Изард (2006) высказал предположение, что «именно взаимосвязь между радостным переживанием энергии и чувством компетентности вызывает чувство свободы, которым часто сопровождается эмоция радости, – чувство выхода за пределы собственного «я» и обыденной реальности. В состоянии радостного экстаза человек ощущает необыкновенную лёгкость, энергичность, ему хочется летать, и он, порой, действительно ощущает себя воспарившим, и тогда всё приобретает для него иную перспективу, иное значение, иной смысл.

Есть рассказы людей, которые в состоянии экстатической радости переставали осознавать собственное «я», теряли идентичность, как это бывает при мистических переживаниях, связанных с медитацией».

Не правда ли, что вышеописанное состояние очень похоже на состояние «игрок в ударе», когда игрок действительно не осознаёт собственное «я», теряет связь с реальностью, находясь как бы под гипнозом и играет как бы из подсознания.

Однако, здесь необходимо добавить, что «широкий размах индивидуальных различий игроков во взаимодействии эмоции радости с процессами восприятия, памяти, мышления и воображения приводит к тому, что радостное переживание и связанные с ним явления описываются ими по-разному».

Иными словами, эмоция радости, бесспорно, может «вызвать» состояние «игрок в ударе», но не у всех подряд бильярдистов, а только у некоторых, склонных переживать ощущение радости особо остро. Например, удачное начало партии может вызвать у игрока непередаваемое ощущение радости, уверенности в своих силах, отрешённости от мира. Далее, это состояние «переходит» в состояние «в ударе». Это вполне реально, если учесть, что все бильярдисты очень индивидуальны. Для одних «включением» состояния «в ударе» может быть концентрация на игре, для других – сильная мотивация, для третьих – это может быть эмоция радости, для кого-то, что-то ещё.

Это можно сравнить с тем, как нескольким людям с одной и той же болезнью (например, язва желудка) помогают вылечиться разные специалисты – одному классический врач, второму бабка-знахарка, а третьему – психотерапевт.

Главное вылечить болезнь, а каким способом – совершенно неважно.

Так и состояние «в ударе» – главное «включить» его, а каким методом неважно.

Вернёмся, однако, к разговору об эмоции радости, так как тут много есть ещё чего интересного и полезного.

Рассмотрим вкратце функции радости:

§ 3. Функции радости

п. 3.1. Социальная функция.

Как мы уже говорили, эмоция радости имеет важное социальное значение.

«Эмоция радости имеет позитивное значение не только для формирования взаимной привязанности между родителями и детьми, но и влияет на развитие социальных отношений взрослого человека. Если общение с каким-то человеком доставляет Вам радость, то Вы, наверняка, будете доверять этому человеку, полагаться на него. Формирование чувства привязанности и взаимного доверия между людьми является чрезвычайно важной функцией эмоции радости» (К.Изард).

Я, например, не посещаю бильярдную регулярно (это, в общем, не очень хорошо), но когда бываю там, то играю всегда с одним и тем же партнёром, так как мне с ним интересно, и, есть ощущение радости. Если бы не было ощущения радости от встречи, от трудных партий (он играет хорошо, а что самое главное, постоянно растёт в мастерстве), от общения, думаю, что я бы с ним не играл.

п. 3.2. Биологическая функция.

«Радостные переживания полезны и благотворны для человеческого организма.

Когда мы испытываем радость, все системы нашего организма функционируют легко и свободно, разум и тело находятся в расслабленном состоянии, и этот относительный физиологический покой позволяет нам восстановить затраченную энергию.

По свидетельствам многих людей, перенесших то или иное заболевание, радостные переживания ускоряют процесс выздоровления. Клинические исследования показывают, что отсутствие положительной социальной стимуляции, служащей источником позитивных эмоций интереса и радости, может вызывать у человека серьёзные психические и физические нарушения». (Спитц, 1946)

п. 3.3. Развитие эмоции радости.

Как отмечалось выше – радость не может «появляться» по желанию, не может быть запланирована заранее. Радость «появляется» произвольно, спонтанно в тот момент, когда человек достигает какой-то цели, добивается какого-либо важного для себя результата. Невозможно вызвать радость сознательно, усилием воли, но можно поставить перед собой такие цели (реальные цели), которые обещают ощущение радости.

Упорство и настойчивость в освоении технических приёмов в бильярде, как правило, вознаграждается чувством достижения успеха, победы (в первую очередь – победы над собой), и именно это чувство является источником радости. Но игрок проявляет настойчивость на тренировках и упорство в турнирах не для того, чтобы ощутить радость, а для того, чтобы хорошо играть, освоить новые, неизвестные приёмы, повысить своё мастерство. Любое дело (работа, игра в бильярд, хобби и т.д.) мы делаем

потому, что нам это интересно, а радость выступает как побочный продукт достигнутого успеха. Другими словами, мы радуемся, когда у нас что-то начинает получаться хорошо.

Но если радость не может быть запланирована и гарантирована, то что в таком случае можно сделать, чтобы человек как можно чаще испытывал радость?

Во-первых, необходимо иметь психологическое равновесие, хороший жизненный тонус, чувство защищённости, и как можно меньше «тараканов в голове».

Во-вторых, общайтесь с людьми, с которыми Вам интересно и радостно.

В-третьих, повышайте свой социально-экономический статус (конечно, только за счёт своих возможностей, умственных способностей и навыков).

п. 3.4. Взаимодействие эмоции радости с другими эмоциями.

Я уже рассказывал о том, что любая из основных (базовых) эмоций может оказывать влияние на другую эмоцию, и на эмоцию радости, в том числе («Психология бильярда. Эмоции»), Из всего ряда многочисленных эмоций, существуют эмоции, которые больше остальных подвержены влиянию радости.

Например, взаимодействие радости и интереса обусловливает активность человека в тех видах деятельности (работа, или игра), где требуются определённые усилия, но при этом необходимо проявить компетентность (теоретические знания, практическое умение). Эти же эмоции (интерес и радость), взаимодействуя друг с другом, определяют процесс создания и поддержания позитивных межличностных отношений. Без сомнения партнёр, который долгие годы вызывает у Вас интерес, скорее всего является для Вас и источником радости.

Кстати, я об этом уже писал Кроме того, сумма эмоции интереса и эмоции радости лежит в основе успешного (счастливого, долголетнего) брака.

Бывают ситуации, когда эмоция радости вступает в довольно сложные взаимоотношения с эмоцией стыда. Например, Вас просят быть тамадой на свадьбе. С одной стороны, Вам приятна ответственная роль, которую Вам предложили, а с другой стороны – Вы смущаетесь от того, что будете в центре внимания публики.

Кроме того, эмоция радости может очень тесно взаимодействовать с эмоцией презрения, что негативно сказывается на психологическом состоянии человека.

п. 3.5. Дозирование радости.

Может ли радость быть чрезмерной, избыточной? Конечно, радость полезна и приятна, она позволяет человеку чувствовать себя увереннее, передаёт ему дополнительную энергию, позволяет расслабиться и восстановиться, – так зачем же тогда её нужно регулировать?

Как известно, смех – это проявление бурной радости, но необходимо сказать, что радостное переживание может быть чрезмерно интенсивным.

Чрезмерный смех (хохот) это серьёзное испытание для лёгких, мышц грудной клетки, горла и голосовых связок. Продолжительный хохот может вызывать боль. Скорее всего, таким способом, природа даёт понять человеку, что жизнь она разная, и состоит не только из чрезмерной радости, но включает в себя много других эмоций, которые тоже необходимы в повседневной жизни.

Радость, как и другие эмоции, почти никогда не возникает обособленно (в чистом виде).

Переживание радости в чистом виде возможно лишь в отдельных редких случаях. Поэтому, наиболее ярко и полноценно радость переживается во взаимодействии с другими эмоциями.

«Разве человек ценил бы так высоко мгновения радости, если бы им не предшествовали долгие часы упорного труда или, если бы он никогда не испытывал печали, не знал, что такое отчаяние?» (К.Изард).

Итак, из всего вышесказанного делаем выводы:

Во-первых, переживание радости характеризуется чувством удовлетворения и ощущением уверенности в себе.

Во-вторых, радость является скорее побочным продуктом, нежели прямым следствием мыслей и действий, направленных на её достижение.

В-третьих, переживание радости может возникнуть в процессе творчества.

В-четвёртых, на психологическом уровне эмоция радости повышает устойчивость человека к фрустрации (к негативным эмоциям).

Релаксирующее (расслабляющее) влияние радости защищает человека от разрушительного азарта, постоянной погони за успехом.

В-пятых, эмоция радости, взаимодействуя с другими эмоциями, может пробуждать у человека интуицию и творческие способности.

В-шестых, социально активные люди, эмоциональный опыт которых отличается большим разнообразием, чаще испытывают положительные эмоции, в том числе – радость. Высокий социально-экономический статус, помогающий избежать однообразия и монотонности жизни, также способствует положительным эмоциям.

Таким образом, мы более-менее подробно рассмотрели эмоцию радости.

Остаётся только ответить на главный вопрос: может ли эмоция радости быть причиной состояния «игрок в ударе»?

Без всякого сомнения, ответ: «Да!» С одной лишь оговоркой, что игрок должен «уметь радоваться» по-настоящему, а это не каждому дано.

ГЛАВА 5. Вся наша жизнь – игра. Система Станиславского.

§ 1. Что такое игра?

Почему для любого вида деятельности человека (работа, спорт, развлечения, искусство и др.) характерно состояние вдохновения, подъёма?

Известно, что игровые принципы присутствуют в любом виде человеческой деятельности.

Французский философ Роже Кайуа дал следующее определение игры: «Игра есть форма активности, свободной, изолированной, нечётной (т.е. те правила, по которым она проводится, предоставляют определённую свободу действия), непродуктивной (т.е. в процессе игры не создается никаких новых материальных благ), регламентированной (т.е. протекающей по определённым правилам) и фиктивной (т.е. сопровождающейся особым сознанием иной реальности) деятельности».

Поговорим подробнее о теории Р.Кайуа. Мне это кажется интересным.

Несмотря на то, что в процессе игры не создаётся новых ценностей, основной чертой, определяющей игровой процесс является серьёзность, с которой участники игры относятся к тому, что составляет её содержание и цель.

Игровая деятельность строго регламентирована, т.е. осуществляется по определённой системе предписаний и запретов. В каждом виде игровой деятельности существует институт надзора за соблюдением этих правил (судьи, штрафы и т.д.) Роже Кайуа предложил классификацию типов игры:

Тип первый – агон (по древне-гречески – борьба).

Это игры, построенные на принципе соревнования, борьбы с соперником. К этому типу относится большинство спортивных игр, футбол и бильярд, шахматы и бокс, городки и перетягивание каната. Сюда же можно отнести различные викторины и игры «на руках» – «камень, ножницы, бумага» или «тюремное очко». Все эти игры объединяет требование победить соперника по чётким правилам.

К первому типу также можно отнести коммерческую конкуренцию, систему конкурсов и экзаменов. К тому же, состязательный характер носят судебные тяжбы.

Каждая из игровых форм имеет свои отрицательные стороны; в первом типе (агоне) – это бойцовская жестокость, хитрость, манипуляции и т.д.

Второй тип – алеа (по древне-гречески – жребий).

Это игры, основанные на случайности, удаче, жребии. Например, рулетка, игра в кости, нарды, скачки, считалки, игра «орёл-решка».

Существуют «облегчённые» варианты этого типа игр-пари, загадывание желания, пасьянс, гадание на картах (на кофейной гуще), лотерейные билеты.

Сюда же Кайуа относит биржевые спекуляции.

Отрицательные стороны второго типа игр – разного рода суеверия, гадалки, ясновидящие, астрологи и т.д.

Третий тип – мимикрия (по латыни – подражание).

Это игры, основанные на воспроизведении разных типов человеческой деятельности. Сюда относятся все сюжетно-игровые практики: театр и балет, игра в куклы и шарады, маскарад и т.д. Из этого типа выросли все современные виды искусств. Из театра вышли поэзия и кинематограф, опера и проза.

Негативные стороны этого типа игр – разного рода отчуждения, «раздвоение личности» и т.д.

Четвёртый тип – иллинкс (по древне-гречески – головокружение).

Это тип игр, связанных с интенсивным, форсированным изменением состояния сознания – качели, карусели, «гигантские шаги», горные лыжи, альпинизм.

Короче говоря – это все виды игр, связанные с повышением адреналина. Страх и транс, головокружительная смесь, лежащая в основе всякого удовольствия здесь проявляется в чистом виде.

«Головокружение», достигаемое без лишних усилий – алкоголизм и наркомания.

Это, что касается различных типов игр.

Теперь перейдём к внутреннему содержанию игры.

Кайуа рассматривает различные уровни игры.

Первый уровень – нормативно-технический.

Он состоит из правил, то есть системы предписаний и запретов, определяющих ход любой игры. Например, в бильярде нельзя ударять шары руками; в футболе можно играть ногами и нельзя – руками (вратарю можно в пределах штрафной площадки); в картах нельзя подсматривать за картами партнёра; в театре нельзя сгонять зрителей со своих мест, а зрителям нельзя прерывать действие, даже в том случае, если актёры разыгрывают его в зрительном зале.

Второй уровень – нормативно-сценарный.

Он приблизительно описывает развитие событий в некотором идеальном варианте. Что это значит? Например, в футболе тренер перед игрой даёт установку: кто в защите, кто в нападении, кто кого страхует и т.д.

Третий уровень – спонтанно-ситуационный.

Он связан с непредсказуемой частью игрового процесса, которую невозможно предвидеть. Другими словами, игра должна быть непредсказуемой, иначе её не интересно смотреть и играть в неё не интересно.

Четвёртый уровень – функционально-ролевой.

Он касается позиции каждого из участников игры. Здесь разделяются функции, амплуа, роли: определяется, кто будет героем-любовником, полузащитником, инженю, вратарём, судьёй и т.д.

В современной жизни (культуре) невозможно представить себе просто игру без зрителей.

Наблюдатель (зритель, болельщик), как правило, отождествляет себя с играющими и обогащается частью их переживаний. Поэтому, очень важно разделение игры на участников и зрителей, т.к. игра – это зрелище.

Чем же так привлекательна игра с точки зрения культурных феноменов?

Во-первых, игра – это особая реальность, особое переживание, без которого она теряет всякий смысл.

Во-вторых, игра привлекательна трансом: всякое игровое действие построено на разных способах получения удовольствия. Эти способы связаны с тем, что психологи называют «изменёнными состояниями сознания».

Особое настроение игры связано с тем, что в ней разные эмоции (страх, радость, огорчение, тревога, аффект, надежда и др.) переплетаются в одном клубке (см. книгу «Психология бильярда. Эмоции»).

Без этого переплетения эмоций, без непрерывной смены одной эмоции на другую, мы не получили бы от игры никакого удовольствия.

В-третьих, игра всегда противостоит системе внутренних запретов (по Фрейду Супер-эго») и без этого противостояния никому не интересна.

«Супер-эго», как часть личности «заставляет» человека трудиться, мешает получать удовольствие, многое запрещает («Супер-эго» – это контролёр).

В процессе игры многие запреты снимаются, отменяются, разрешается то, что «нельзя». Посмотрите на футболиста, который как бешеный носится по полю, а ведь ему наверняка «вдалбливали» в детстве, что надо «хорошо себя вести», «сидеть тихо» – значит «не бегать».

В игре соперники открыто выражают свою агрессию. В казино азартные игроки ставят на кон огромные суммы, что в другой ситуации просто невозможно.

Актёры всё, что угодно делают на сцене, люди – в карнавале, писатели – в книгах, описывая свои самые необузданные фантазии.

В-четвёртых, многие виды игр рождают ощущение всесилия, вседозволенности, которое особенно остро переживается в детских развлечениях.

На какой-то стадии своего развития, ребёнок понимает, что может управлять окружающими посредством своего голоса. Он понимает, что если он закричит, ему дадут поесть, или сменят подгузник. Если он будет кричать громче, то к нему проявят внимание, возьмут на руки, или дадут игрушку и т.д. Однако, переход от детского всемогущества к реальному восприятию своих ограниченных возможностей происходит долго и болезненно (муки взросления).

Игра, в свою очередь, тоже может дать ощущение всемогущества.

Спортсмены отдают много сил на тренировках, артисты до седьмого пота репетируют один и тот же спектакль, чтобы в итоге получить ощущение лёгкости при исполнении невероятно трудных сцен. Когда человек в совершенстве владеет своим телом, то у него возникает ощущение, что он Бог, что он может всё.

Или другой пример – человек в казино на одной ставке выигрывает целое состояние. Разве не чувствует он себя в этот момент всемогущим?

В-пятых, игра возвращает нас в счастливое и беззаботное детство.

Больше всех в игры играют именно дети. Игра – это единственное, что они пока умеют, она помогает детям приобрести все навыки, необходимые для взрослой жизни. Взрослый человек связывает игру с погружением в утерянный рай детства.

Как говорят мудрецы – «Праздник, который всегда с нами – это детство».

В-шестых, игра даёт человеку прелесть новизны. Без расчёта на непредсказуемость, на новизну не существует ни одного из видов игры.

Соревнование предполагает, что победитель никогда заранее неизвестен (исход игры в казино тоже никогда не известен) и в драматическом действии неизвестен финал. Поэтому, если мы знаем, чем окончится игра, то она теряет для нас всякий интерес.

Современный человек под словом «игра» понимает множество форм жизни и видов деятельности. Став «игрой», эти формы не меняются ни по структуре, ни по содержанию. Соотнесение с игрой придаёт привлекательный характер любому делу.

Но, если всевозможные «игры» имеют общую структуру и содержание, то значит и пиковые ощущения в играх (вдохновение, озарение, транс, состояние «в ударе») наступают всегда одинаково.

А если это так, то причины, приводящие людей в состояние «в ударе» во всех видах деятельности, одни и те же – концентрация, вдохновение, интуиция, эмоция радости, азарт, мотивация и др.

Другими словами, мы пока не знаем, какова конкретная причина, по которой бильярдист «входит» в состояние «в ударе». Изучая театральные методы «вживания» актёра в роль, можно попытаться ответить на вопрос: «Как игрок «входит» в состояние «в ударе»?

Здесь не обойтись без знаменитой системы Станиславского.

Рассмотрим кратко театральные приёмы по системе Станиславского.

Но прежде, необходимо понять, что из себя представляет «система»

Станиславского. Долгое время наблюдая за работой актёров, К.С.Станиславский поставил для себя вопрос: как подготовить (воспитать) актёра, чтобы он в каждом спектакле «был в ударе»? Ответ на этот вопрос Станиславский искал всю свою жизнь. Свои наблюдения, выводы, рекомендации он изложил в своих книгах, которые по сути дела, являются «системой» Станиславского.

Что может быть общего у бильярда и театра? А общим, по-моему мнению, является то особое Психология бильярда. Игрок "в ударе" состояние вдохновения (транса), испытываемое как актёром на сцене, так и игроком за бильярдным столом, которое мы называем феноменом «игрок в ударе». Может быть, методы разработанные Станиславским для работы актёра над ролью и над собой, помогут нам «научить» бильярдистов входить в состояние «в ударе» по желанию?

§ 2. «Система» Станиславского.

Как всё начиналось?

Однажды, когда репетиция очередной постановки в Художественном театре не клеилась, когда актёры выходили на сцену «пустыми», без всякого душевного подъёма, с потухшими глазами, Константин Сергеевич Станиславский задумался о природе актёрского творчества, о том, что принято называть Вдохновением.

К сожалению, такое состояние «приходит» к человеку (художнику, актёру), по непонятным причинам, в неожиданное время и отнюдь не по заказу.

В русском театре прошлого века символом артиста, игравшего исключительно на порывах Вдохновения, навсегда остался в памяти легендарный актер Павел Молчанов. Когда он был «в ударе» – играл великолепно, вызывал у зрителей слёзы, потрясал всех. Но современники вспоминают, что иногда Молчанов играл из рук вон плохо: это означало, что Вдохновение в тот вечер его не посетило.

К.С.Станиславский задумал открыть тайну Вдохновения, его загадку, потому что в работе актёра эта тайна имеет особое значение: полагаться на одно Вдохновение – слишком ненадёжно и рискованно.

Вдохновение к актёру (в отличие от композитора, скульптора, живописца) должно «прийти» не среди ночи и не во время отпуска на берегу моря или реки, а в определённый (нужный) час, когда звенит последний звонок в театре и зрители расселись в креслах. Следовательно, своё Вдохновение актёр должен уметь вызывать сам, по своей воле и усмотрению. А если так, то очевидно должны существовать способы пробуждать в себе душевный подъём, чувство восторга перед предстоящей работой, достигать высшего проявления умственных, душевных и творческих сил. В результате многолетних исканий, размышлений и работы Станиславский создал свою знаменитую «систему» воспитания актёра, теорию и методику артистической техники.

Говоря другими словами, Станиславский не «придумал» свою систему. В течение многих лет он наблюдал за творчеством выдающихся актёров, изучал их работу на подмостках и за кулисами, беседовал со многими из них.

«Система» Станиславского долгое время выверялась и опробовалась в Московском Художественном театре и его студии, пока не стала достоянием театров

нашей страны и многих стран мира. Но до сих пор некоторые недальновидные артисты рассуждают и даже высказываются в таком духе: «У меня большие способности. Я и без всякой теории и техники сыграю отлично.

Талант есть талант», но на самом деле, подобные рассуждения – роковая ошибка. «Система»

Станиславского решает проблему сознательного овладения творческими процессами, в ней исследуются пути, ограничивающие перевоплощение актёра в образ. В «системе» разработаны основные принципы и указаны основные приёмы работы актёра над совершенствованием своих внутренних и внешних артистических данных.

Станиславский рассматривает творчество актёра как органичное слияние психических и физических процессов, взаимно определяющих и дополняющих друг друга.

Станиславский пришёл к выводу об исключительной важности процесса переживания в творчестве актёра. Подлинное и глубокое переживание актёра в момент творчества способствует созданию наиболее выразительной внешней формы роли. Однако, это только часть «системы».

«Выразительность актёрского исполнения (переживания) зависит ещё и от степени подготовленности физического аппарата актёра». По утверждению Станиславского, несовершенство техники сценического воплощения может обеднить и даже исказить до неузнаваемости самый прекрасный и глубокий замысел актёра.

«Мучительно не быть в состоянии верно воспроизвести то, что красиво чувствуешь внутри себя, – писал Станиславский. – Я думаю, что немой, пытающийся уродливым мычанием говорить любимой женщине о своём чувстве, испытывает такое же неудовлетворение. Пианист, играющий на расстроенном или испорченном инструменте, переживает то же, слыша, как искажается его внутреннее артистическое чувство».

Станиславский утверждал, что подготовка физического аппарата актёра приобретает особо важное значение именно в «искусстве переживания», не допускающем никакой механичности и условности во внешнем воплощении роли.

В своей книге «Работа актёра над собой» Станиславский пишет, что:

«Зависимость телесной жизни артиста на сцене от духовной его жизни, особенно важна именно в нашем направлении искусства. Вот почему артист нашего толка должен гораздо больше, чем в других направлениях искусства, позаботиться не только о внутреннем аппарате, создающем процесс переживания, но и о внешнем, телесном аппарате, верно передающем результаты творческой работы чувства – его внешнюю форму перевоплощения».

Современники Станиславского хорошо помнят с какой настойчивостью он актёр работал над совершенствованием своего физического аппарата: над голосом, дикцией, пластикой, ритмичностью, как он добивался выразительности во внешней характерности, в гриме.

Но, в первоначальный период работы над «системой», Станиславский уделял преимущественное внимание вопросам психологии сценического творчества и процессу переживания роли актёром. Поставив себе цель овладеть «тайнами» артистического Вдохновения, он прежде всего искал пути для углублённого познания духовной сущности творческого процесса. Ему казалось, что правильность внутреннего, психологического рисунка роли, насыщенного искренними и глубокими переживаниями актёров, должна естественным путём вызвать правильность внешнего рисунка роли, интонаций, движений, мизансцен.

В первых постановках, созданных по «системе», внимание Станиславского было обращено, главным образом, на «внутреннее действие», на «душевную активность» и «психологический рисунок роли». Односторонний подход к изучению творческого самочувствия актёра, лишь с одной его внутренней стороны, вскоре привёл Станиславского к сильнейшему артистическому кризису. Через несколько лет он ощутил потребность обратиться также к углублённому изучению законов движения и ритма.

В дальнейшем развитие «системы» Станиславского идёт по двум параллельным руслам: одновременно и в теснейшей зависимости им изучаются процессы переживания и воплощения, элементы внутреннего (психического) и внешнего (физического) самочувствия актёра.

Это отразилось в делении «системы» на две главные части:

1) внутренняя и внешняя работа актёра над собой;

2) внутренняя и внешняя работа над ролью.

В заключительный период работы над «системой» Станиславский считал, что возможность возбуждения и закрепления переживания актёра зависит не только от психотехники, но и от его физического аппарата.

Проводя параллель с бильярдом, можно утверждать, что успешная игра вместе с состоянием «в ударе» возможна только при двух составляющих:

1) высокий технический уровень (правильная стойка, правильный прицел, правильный замах, необходимое сопровождение удара);

2) всесторонняя психологическая подготовка игрока.

Изучение природы творческого самочувствия актёра привели Станиславского к убеждению, что существует неразрывное единство психических и физических процессов в творчестве. Поэтому «система» Станиславского изучает не только психологию творчества, но и физиологические особенности актёра, причём второй аспект имеет огромное значение.

Основой первой составляющей «системы» является процесс переживания роли.

Что касается второй составляющей «системы», то по этому поводу Станиславский писал: «Имеет большое значение процесс воплощения в творчестве актёра; и... необходимо доразвить и подготовить наш телесный аппарат воплощения так, чтобы он оказался годным для предназначенной ему работы».

Далее, Станиславский утверждает, что: «Чем больше талант и тоньше творчество, тем больше разработки и техники он требует».

Не будем подробно рассуждать о технических методах подготовки «телесного аппарата», скажем лишь, что Станиславский уделял большое внимание, при подготовке актёра, вспомогательным тренировочным дисциплинам: гимнастике, акробатике, танцам и т.д. Однако, он предостерегал от возможных ошибок при изучении этих дисциплин. Так, например, Станиславский считает, что не всякие гимнастические и спортивные упражнения полезны актёру. Некоторые из них приводят к одностороннему развитию какой-либо группы мышц; между тем, как актёр нуждается в гармоничном развитии всего организма. Станиславский считал, что акробатика, которая не только развивает физические данные актёра, но и способствует раскрепощению его психики.

Основой пластичности движения Станиславский считает ощущение непрерывности течения мышечной энергии («чувство ощущения»), которая последовательно «переливается» от одной группы мышц к другой, возбуждая их к действию.

Также он придавал большое значение вопросам выразительности голоса и речи.

«Законами речи надо пользоваться осторожно, – писал Станиславский, – потому что они являются обоюдоострым мечом, который одинаково вредит и помогает».

В основу своего учения о речевой выразительности актёра, Станиславский положил принцип активного и целесообразного словесного действия, то есть воздействия словом на партнёра, которое опирается на заранее заготовленные «видения внутреннего зрения» (или образные представления).

Особое внимание Станиславского к проблеме темпа, ритма сценического действия и речи объясняется тем, что эти элементы, по его убеждению, способны, в отличие от всех других, непосредственно воздействовать на переживания актёра. Вопрос сценического перевоплощения и создания характерности относится к числу важнейших проблем в искусстве актёра.

Требуя, чтобы актёр никогда не терял себя в исполняемой роли, Станиславский утверждает при этом, что «каждый артист должен создавать на сцене образ, а не просто показывать себя самого зрителю».

Любой теорией, любой системой надо уметь пользоваться, и «системой»

Станиславского в том числе. Станиславский подчёркивал, что «предлагает актёрам не какую-то свою выдуманную им систему, но систему самой природы, которую нельзя ни опровергать, ни переделывать по своему желанию, а можно лишь бесконечно обогащать и развивать».

Какой же вывод можно сделать из выше написанного? В чём смысл «системы»

Станиславского?

Изучая «систему» Станиславского я, например, понял одну простую вещь.

«Система не указывает нам место, где находится некая кнопка, «включающая» состояние, а создаёт как бы «критическую массу». Эта «критическая масса» состоит из умения актёра держаться на сцене, из умения полностью вжиться в роль до живой реальности, из умения владеть в совершенстве своим телом, голосом, жестами и т.д. Самое главное, что эта «критическая масса» находится всегда в состоянии нехватки последней капли, чтобы она (масса) «взорвалась». Последней каплей является третий звонок в театре, который «включает» это особое состояние Вдохновения, состояние «в ударе».

Конечно, необходимым условием «включение» этого состояния является талант актёра, данный от Бога, или, хотя бы, некоторые способности к актёрскому ремеслу».

Согласитесь, что по-настоящему талантливых актёров не так много, однако, очень интересных, самобытных актёров – достаточно.

«Система» Станиславского учит именно этих одарённых (отнюдь не талантливых) студентов театральных институтов овладеть умением «включать» состояние «в ударе» в нужный момент.

Когда я только начинал читать книги К.С.Станиславского, то был искренне удивлён. Зачем, например, будущему актёру умение правильно ходить? Или зачем актёру навыки правильного дыхания? Зачем будущему актёру наука о жестах? Вопросов было много.

Меня не покидало ощущение, что «система» Станиславского – это какая-то мозаика из различных (очень многих) стекляшек, которая в итоге выльется в какой-то невероятно красивый узор. «Узор» этот и есть – состояние актёра «в ударе».

Представляете, сколько десятков различных дисциплин должен изучить студент театрального ВУЗа, чтобы уметь в нужное время «выложиться» на сцене на «полную катушку».

Но, я думаю, что актёрам необходимо обучаться своей профессии всю жизнь.

Вообще, я иногда называю актёров – камикадзе. Объясню почему. Вы никогда не задавали себе вопрос: «Почему талантливые актёры уходят из жизни так рано? Думаю, что здесь прослеживается некая цепочка: талантливый молодой человек (или талантливая молодая девушка) с одержимостью учится в театральном ВУЗе, досконально изучая «систему» Станиславского, потом он (она) приходит в театр, или в кино. Здесь, чтобы сыграть правдоподобно какую-то роль, он (она) должен вжиться в неё полностью, т.е. просто-напросто стать этим персонажем. Грубо говоря, какое-то время своей жизни актёр проживает чужую жизнь.

Потом актёру бывает очень трудно «выйти» из роли. А если эти роли отрицательные? А если роли отрицательные и положительные вперемешку?

Чувствуете, какая каша может быть у актёра в голове. А к психологу идти, чтобы снять напряжение, времени нет, да и какой русский не считает сам себя психологом, или считает себя психом? Русским людям психологи, как они утверждают, не нужны. Им нужны экстрасенсы, шаманы, астрологи и другие «целители».

Итак, наш талантливый актёр полностью перевоплотился, вжился в роль, сыграл её блестяще, получил за это какую-то награду, а полностью выйти из образа не получилось. А завтра, уже другая роль. Что делать, как спасаться? Можно, конечно, напиться «до

зелёных соплей», можно уколоться, можно женщин менять, как перчатки, но это всё не выход. Вот тут-то и подстерегают нашего таланта всевозможные психосоматические заболевания, вплоть до рака.

Поэтому я считаю, что если актёр не может полностью выйти из роли, он камикадзе.

Ладно, вернёмся к «системе» Станиславского. Каким же всё-таки образом актёрам удаётся «включать» (далеко не всем) это удивительное состояние «в ударе»?

Думаю, что огромное значение имеют репетиции, в результате которых актёры пробуют различные варианты «проживания» той или иной роли. Наконец, с помощью режиссера они находят именно тот вариант, который самый реалистичный (самый живой).

Кстати, Станиславский именно репетициям уделял большое внимание, так как на репетициях можно «прокрутить» всю «систему» и подсказать, что актёр делает не так. И вот, после многочасовых репетиций, когда режиссёр говорит:

«Верю!», актёру остаётся запомнить это своё состояние Вдохновения и воспроизвести его на премьере. Почему почти все современные сериалы откровенная бездарность? Потому, что нет достаточного количества репетиций, ведь – на следующий день надо снимать следующую серию. Я бы сказал, что все эти сериалы просто неуважение к зрителю. Количество сериалов повышается, качество кино – падает. Зрителя уже давно приучили смотреть откровенную порнуху, негатив или мыльные оперы. Значит, власть придержащим это нужно, иначе давно уже поставили бы «плотину» этому безобразию.

Между прочим, Станиславский очень серьёзно относился к этическому и эстетическому воспитанию актёра, предавал большое значение дисциплине и каждодневному (вне сцены) поведению начинающих актёров, являясь для них ярким примером во всём.

Ещё вопрос – Почему много лет занимаясь разрабатыванием своей «системы», Станиславский так и не закончил её, не довёл до конца?

Именно эта незаконченность «системы» вызывает много споров у театральных деятелей, трактующих её по-разному.

Потому, что любая креативная теория, любая «система» – это категория развивающаяся (не застывшая догма).

Посмотрите, например, на психоанализ З.Фрейда, который был разработан более ста лет назад.

До сих пор публикуются статьи, книги, диссертации учёных, пытающихся дополнить, осмыслить, увидеть что-то новое в работах З.Фрейда.

Таким образом, «система» Станиславского будет ещё долго осмысливаться в театральном мире, к тому же, ничего подобного нет ни в одном виде искусств.

Если «система» Станиславского помогла нам хоть на шаг приблизиться к пониманию феномена «игрок в ударе» в бильярде, то изучение её («системы») было не напрасным занятием.

Давайте проведём некоторые параллели между бильярдным искусством и искусством театральным.

Во-первых, Станиславский утверждает, что наряду с психологической («психотехники) подготовкой актёра, важна и физическая его подготовка (телесная). О бильярде мы говорим то же самое -техника плюс психология.

Во-вторых, Станиславский своей «системой» доказывает, что для актёра не бывает мелочей, всё важно – походка, голос, ритм, жесты и др.

В бильярде то же самое – мелочей не бывает (важна не только правильность удара кием по шару, но и стойка, упор, сопровождение шара и т.д.).

В-третьих, Станиславский придаёт большое значение репетициям.

Думаю, что никто из бильярдистов не будет приуменьшать значение тренировок для отработки всевозможных штрихов игры.

В-четвёртых, Станиславский заявляет, что быть в нужный момент «в ударе» (состояние Вдохновения) актёр может только совершенствуя свои физические данные и овладевая «психотехниками».

Я утверждаю, что бильярдист-профессионал, имеющий огромный игровой опыт, бывает «в ударе» чаще, чем начинающий.

Технический уровень профессионала, бесспорно, очень высок, а психологическую подготовку он прошёл на интуитивном уровне за долгие годы тренировок и игр. Поэтому, чтобы как можно раньше «научить» молодого бильярдиста «входить» в состояние «в ударе», необходимо, кроме техники, преподавать ему и психологию бильярда.

В-пятых, по мнению Станиславского, учиться актёрскому мастерству можно (при желании стать настоящим мастером) всю жизнь.

Учиться бильярдному искусству можно тоже всю жизнь, так как не только технических штрихов здесь очень много, но и психологических нюансов – ещё больше..

Супер-мастера бильярдиста называют «артистом». Думаю, что это не случайно, так как бильярд – это не просто игра, это – искусство.

ГЛАВА 6. Состояние «боевой готовности» в спорте.

§ 1.Спортивная форма.

Очень важно, чтобы бильярдист находился, как говорят спортсмены, «в форме», особенно перед серьёзными турнирами. Что значит быть «в форме»? Е.П.Ильин даёт следующее определение «спортивной формы»: «Спортивной формой» называется наивысшая эффективность спортивной деятельности в годичном тренировочном цикле».

Бильярд – это не только развлечение, приятное времяпрепровождение, но и спортивная игра.

Поэтому, в данной главе будем рассматривать бильярд под углом спортивной деятельности (как спортивное состязание).

Итак, «спортивная форма» базируется на физической, технической, тактической и психологической подготовленности игрока.

Поговорим о психологических особенностях этого состояния. Когда игрок находится в «спортивной форме», то у него процессы восприятия протекают значительно быстрее, увеличивается также объём этого восприятия. К тому же, в этом состоянии у него улучшается распределение и концентрация внимания, повышается скорость реакции, обостряется деятельность сознания, наблюдается эмоциональный подъём. Всё это приводит к раскованности игрока в принятии решений и осуществлении технических приёмов.

О концентрации внимания, как о необходимом условии для «вхождения» в состояние «в ударе» мы уже говорили выше, поэтому не будем повторяться.

Когда игрок находится не «в форме», то он действует, как правило, по принципу надёжности, т.е. использует действия, в которых уверен, что не ошибётся (играет стопроцентные шары, применяет простые удары). В состоянии же «спортивной формы» игрок часто использует действия рискованные, но неожиданные для соперника.

Также необходимо сказать, что в состоянии «спортивной формы» резко укорачивается время на анализ ситуации.

Таким образом, оптимальная «спортивная форма» сродни состоянию «игрок в ударе», с той лишь разницей, что пик «спортивной формы» можно прогнозировать.

К сожалению, в спортивной психологии понятие «спортивная форма»

недостаточно изучено и определено, и временами вызывает оживлённую дискуссию, которая сводится к тому, является ли состояние «спортивной формы» качественно иным, чем состояние высокой тренированности, или нет?

Пик этой дискуссии пришёлся на начало шестидесятых годов прошлого века.

И.П.Байченко (1962) выдвинул гипотезу, что «...состояние спортивной формы отличается от состояния высокой тренированности, и главным её признаком является наличие у спортсменов повышенной реактивности. Это означает, что спортсмен, находящийся в спортивной форме, отличается от предшествующего своего состояния высокой тренированности тем, что на стандартную нагрузку даёт большую, а не меньшую, как следовало бы ожидать, в состоянии с адаптацией спортсмена к нагрузке, реакцию вегетативной системы.

Это характеризует максимальную мобилизованность организма и должно рассматриваться как положительный феномен. Тем самым для спортивной формы экономизация функций не характерна».

Это утверждение вызвало полемику и критику со стороны большинства спортивных психологов. В ходе этой полемики был поставлен под сомнение и сам факт существования феномена повышенной реактивности.

«В настоящее время можно сказать, что важные положения для понимания спортивной формы и для предупреждения ошибок в диагностике тренированности имелись у обеих спорящих сторон. Несомненно, повышенная реактивность – не общее явление, но она всё же имеет место, поэтому необходимо знать её механизмы и роль в проявлении тренированности» (И.П.Ильин).

Как мы говорили выше, подготовка к турниру вызывает у бильярдиста нервно-эмоциональное напряжение. «Страх предстоящего выступления может приводить к тому, что эмоциональная составляющая начинает занимать всё более значительное место, как регулятор поведения игрока. Следствием этого эмоционального напряжения, которое проявляется обычно незадолго до соревнований и во время их, будет устойчивое состояние возбуждения. На этом фоне, выполнение обычной нагрузки и даёт высокую реактивность, выражающуюся в том, что на прежнюю нагрузку организм реагирует более расточительно. Эта «надбавка» связана не с «удорожанием» физической работы, а с пере избыточностью регулирования, из-за повышенного эмоционального фона.

Поэтому, энергетическая «стоимость» работы изменяется у готовящегося к соревнованиям игрока, в связи с усилением его психической активности».

Всё вышесказанное говорит о том, что далеко не всё понятно с «физической формой», а что уж говорить о состоянии «игрок в ударе»?

Однако, если мы поставили своей целью – исследовать (провести сравнительный анализ) состояние «игрок в ударе» со всех возможных сторон, то рассмотрение «спортивной формы» также входит в нашу задачу.

Вернёмся к феномену повышенной реактивности.

«Очевидно, что феномен повышенной реактивности нельзя рассматривать как критерий спортивной формы и при его появлении ожидать от игрока рекордных результатов (звания чемпион мира).

Необходимо добавить, что состояние повышенной эмоциональности, которое длится долгое время «невыгодно» для организма».

Итак, состояние «быть в форме» (быть готовым проявить все свои возможности) базируется на физической, технической, тактической и психологической (морально-волевой) подготовке игрока. В состоянии «спортивной формы» спортсмен тренируется с удовольствием, несмотря на большую нагрузку; он с неохотой прекращает тренировку, когда истекает время. Но, тем не менее, при этом необходим ещё и настрой игрока на демонстрацию максимального результата. Поэтому, необходимо остановиться на психологическом аспекте «спортивной формы» – готовности к соревнованиям.

§ 2. Готовность к соревнованиям.

В литературе по психологии спорта существуют различные определения понятий составляющих «спортивную форму», таких как «готовность к соревнованиям», или «мобилизационная готовность».

Общим, однако, является то, что все спортивные психологи под этим состоянием (спортивная форма) понимают устойчивое, длящееся несколько дней состояние, отражающее возникновение цели, направляющей сознание спортсмена на достижение высокого результата, и готовность бороться с любыми трудностями на предстоящем турнире. Состояние готовности не охватывает промежутки времени между турнирами и, может даже перед некоторыми из них вообще не возникать или выражаться в слабой форме.

Настраиваться психологически бильярдист может даже несколько недель, и чем ближе день турнира, тем отчётливее будут проявляться у него признаки соревновательной составляющей.

Состояние психической готовности по А.Ц.Пуни (1975) характеризуется следующими чертами:

1) уверенностью спортсмена в своих силах;

2) стремлением к спортивной борьбе, желанием проявлять в ней все свои силы и добиваться победы;

3) оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;

4) высокой помехоустойчивостью;

5) способностью произвольно управлять своими эмоциями (поведением) во время соревнований.

В этом состоянии мобилизуются именно те функции (психические и физиологические), которые обеспечивают достижение максимально возможного результата.

Не правда ли, очень похоже это состояние на состояние «игрок в ударе».

Некоторые спортивные психологи называют состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям – состоянием «боевой готовности».

Состояние готовности к соревнованию (к турниру, к конкретной игре) связано с волевой мобилизацией физических и духовных сил. Это – готовность проявить максимум волевого усилия, не допустить развития неблагоприятного эмоционального состояния, направить сознание не на переживание значимости соревнования и ожидание успеха или неудачи, а на контроль своих действий и анализ сложившейся ситуации. Волевая мобилизация должна также способствовать, при необходимости, и «включению» эмоциональных механизмов, способствующих вырабатыванию адреналина, чтобы процесс регулирования приблизился к экстремальному.

§ 3. Формирование уверенности в своих возможностях, как фактор необходимый для достижения «спортивной формы».

Спортивными психологами (А.Ц.Пуни, В.А.Зобков) доказано, что выступление спортсменов (спринтеров) было успешным в случае, когда уровень их уверенности в успехе составлял в среднем 70% от максимального. Поэтому можно говорить об оптимуме уверенности, как критерии прогноза успеха спортсмена. Эта уверенность возникает в связи с достижением спортсменом необходимого уровня физической, технической и тактической подготовки.

По данным Г.Е.Леевика, степень уверенности спортсмена в успехе определяется:

1) объективной трудностью конкретного соревнования;

2) уровнем самооценки и уровнем притязаний;

3) предшествующим личным опытом;

4) возрастом спортсмена, влияющим на оценку ситуации и на самооценку;

5) ситуацией, предшествующей успешному выступлению других членов команды;

6) степенью значимости достигаемого результата (чем больше значимость, тем меньше уверенность).

«Идеальная интеграция в один конкретный момент всех духовных и физических сил – явление чрезвычайно редкое даже для спортсменов высшего класса, и когда она

всё же имеет место, результат её изумляет мир. Примером такой интеграции явился «космический» прыжок в длину Боба Бимона – 8 м 90 см на Олимпийских играх в Мехико в 1968 г. Очевидно, получилось оптимальное сочетание идеальных условий соревнований с высшей степенью физической готовности и психологического состояния атлета» (Найдиффер Р.).

Адекватность отражения спортсменом трудностей соревновательной борьбы (силы соперника, неблагоприятных погодных условий и др.) характеризуется наличием определённой доли неуверенности в себе. Но, в то же самое время, при выраженной неуверенности, отмечается неадекватность мотивационных установок и уровня притязаний спортсменов, что приводит к неполной мобилизации (с одной стороны, спортсмен считает нужным «выкладываться», а с другой стороны, он считает такую мобилизацию невозможной или бесполезной). Очень часто бывает, что при неуверенности в своих силах, опытные спортсмены сознательно суживают свои функции. «Если я чувствую неуверенность в себе перед матчем, с самого начала игры я сужаю круг своих функций, стараюсь не брать игру на себя, больше играю на партнёров» (В.Иванов – футболист).

Соотношение «уверенности-неуверенности» у разных спортсменов индивидуально, отсюда и частое появление неожиданных для самого спортсмена рекордов.

Всё вышесказанное не означает, что спортсмен, находящийся в состоянии «спортивной формы», не понимает, что он готов к показу высокого результата.

Однако, понимание своей готовности и подготовленности – ещё не гарантия успеха.

Поэтому, придавать чувству уверенности решающее значение при диагностике состояния готовности к соревнованиям, вряд ли правильно. Тем не менее, учитывать его, сопоставляя с реальными возможностями спортсмена, полезно, так как оно свидетельствует о мобилизационной настроенности.

Уверенность в своих силах можно сформировать на тренировочных спарингах, организованных тренером (при поддержке спортивного психолога) таким образом, чтобы неуверенный в себе спортсмен «победил» более титулованного спортсмена, причём, всё должно выглядеть правдоподобно.

Итак, из всего вышесказанного делаем вывод: «спортивная форма» связана с максимальной мобилизацией спортсмена на высокое достижение, причём эта мобилизация должна подкрепляться его физической, технической и тактической подготовленностью.

Однако, это, хотя и стабильное, но всё же временное состояние спортсмена.

Отсюда два следствия: во-первых, в течение сезона спортсмен может несколько раз «входить» и «выходить» из «спортивной формы»; во-вторых, она (спортивная форма) свойственна, как большим мастерам, так и спортсменам-разрядникам, поскольку разрядники тоже могут мобилизоваться на какое-то соревнование и показать лучший для себя результат в сезоне.

Теперь рассмотрим, чем отличается состояние «быть в спортивной форме» от состояния «быть в ударе».

§ 4. Различия состояния «спортивная форма» (боевая готовность, готовность к соревнованиям) и состояния «игрок в ударе»:

1) состояние «игрок в ударе» нельзя прогнозировать в отличие от «спортивной формы».

При помощи планирования тренировочного процесса, организации отдыха (восстановительные методы), распределения сил по всему году можно «привести» спортсмена к пиковой «спортивной форме» к определённому сроку, например, Олимпийские игры, Чемпионат мира и т.д.

Что касается состояния «игрок в ударе», то можно вообще не тренироваться несколько месяцев, а потом, совершенно неожиданно, в каком-либо турнире быть «в ударе».

2) Длительность нахождения в состоянии.

В «спортивной форме» можно находиться несколько дней и больше, в зависимости от времени, в течение которого проходят соревнования.

В состоянии «игрок в ударе» долго находиться нельзя, т.к. происходит перегрузка нервной системы.

По моим наблюдениям «в ударе» можно находиться от нескольких минут до одного-двух часов, в зависимости от устойчивости нервной системы, потом мозг как бы «отключает» человека от этого состояния.

3) Технические навыки.

Спортивные психологи справедливо говорят о готовности к соревнованиям, о пике «спортивной формы», связывая её с интенсивным тренировочным процессом. Грубо говоря, чем больше тренируешься, тем выше мастерство.

В отличие от других видов спорта, в бильярде можно быть «в ударе», играя очень хорошо, забивая немыслимые шары, независимо от уровня технической подготовленности. Просто зная азы бильярда (зная, как нужно правильно играть) можно быть «в ударе». В этот момент подсознание руководит игроком, концентрируя его внимание, улучшая глазомер, «направляя» удары, обостряя до предела интуицию.

Другими словами, «в ударе» может быть как бильярдист-профи, так и новичок-любитель.

4) значение уровня соревнований.

Тренерами, спортивными психологами, игроками пик «спортивной формы»

(мобилизационная готовность) планируется к особо значимым соревнованиям, например, к Чемпионату Мира.

Состояние «в ударе» может «посетить» игрока на тренировке, в клубном турнире, и т.д., но в ответственном турнире может вообще «не наступить». Или наоборот, в тренировочных спаррингах бильярдист играл плохо (вяло – постоянно ошибался, не забивал верные шары и т.д.), а на значимом турнире вдруг был «в ударе». Думаю, что с подобными «парадоксами» игры сталкивался почти каждый бильярдист.

5) способность управлять своими действиями.

Когда спортсмен «в форме», то он вполне сознательно управляет собой, своим эмоциональным состоянием, анализирует ситуацию и здраво принимает решения. Как говорят в народе, он «в памяти».

Когда же бильярдист «в ударе», то все его действия происходят бессознательно, им руководит подсознание, отключая полностью окружающую реальность. В этом состоянии игрок находится в некотором смысле «под гипнозом». О гипнозе -самогипнозе и самовнушении мы поговорим в 3-й части книги.

6) Помехоустойчивость.

«Спортивная форма», боевая готовность (готовность к соревнованиям) характеризуется высокой помехоустойчивостью спортсмена, в отличии от состояния «в ударе», которое может быть «сорвано» какими-либо внешними факторами – миганием лампы, определённой музыкой, сказанным под руку словом и т.д. Это можно сравнить с командой гипнотизёра: «На счёт один, Вы просыпаетесь, возвращаетесь в реальность».

Это выглядит весьма магически: с одной стороны «полное погружение» и зависимость от подсознания, а с другой стороны – какой-либо внешний фактор может, вдруг, «вернуть» игрока из состояния «в ударе» в реальность.

Но тем и интереснее исследовать этот феномен – «игрок в ударе».

7) Возраст спортсмена.

«Спортивная форма» почти во всех видах спорта зависит от возраста спортсмена. Чем старше спортсмен, тем ему труднее поддерживать «спортивную форму». Несмотря на большой соревновательный опыт «взрослый» спортсмен, ввиду физиологических и

физических возможностей, труднее приходит к пику «спортивной формы». Молодёжь, лёгкая на подъём, полная сил, не боящаяся риска, гораздо легче «держит» спортивную форму.

В бильярд, как мы уже писали, играют люди всех возрастов, поэтому здесь возрастных ограничений нет.

Что касается состояния «игрок в ударе», то «побывать» в этом состоянии может и восьмидесятилетний бильярдист с трясущимися руками, и семнадцатилетний юноша, уверенный в себе.

8) Стремление к борьбе.

Является ли стремление к спортивной борьбе, желание победить, проявить все свои способности, необходимым условием для достижения пика «спортивной формы»? Думаю, что да!

Так как, именно победа является конечной целью любого состязания, то «спортивная форма» (боевая готовность) является «инструментом» для достижения этой самой победы. Зачем нужна «спортивная форма», если Вы не хотите быть первым?

Таким образом, невозможно достигнуть отличной «спортивной формы» без желания победить.

Бесспорно, в бильярде всё точно так же, как и в других видах игровой деятельности, но вот, что касается волшебного, желанного состояния «игрок в ударе», то здесь не всё так очевидно.

Как можно подходить к столу без желания победить, и при этом «быть в ударе»?

Оказывается, очень даже можно!

Бывает так, что игрок проиграл несколько первых партий и находится в подавленном состоянии. Зрителям, сопернику, да и самому игроку кажется, что он уже проиграл весь матч. Но, в следующей партии, вдруг, происходит чудо и наш неудачник начинает играть сверх своих возможностей, он «в ударе». Что же с ним произошло в эти несколько минут? Точного ответа здесь нет.

Необходимы длительные исследования этого феномена. Скажу лишь, что «быть в ударе» – состояние очень непредсказуемое, как «наступает» вдруг, так и «прекращается» вдруг, но зависит от индивидуальности игрока (у каждого бильярдиста есть свой внутренний «кран», запускающий это состояние).

Предполагаю, что этот «кран» открывается с помощью «якорей», известных в НЛП (нейролингвистическое программирование). В этой книге есть целая глава, посвящённая НЛП (см. 3-ю часть).

9) Зависимость от психологического состояния.

О чём идёт речь? Разберёмся подробнее.

В спорте иногда бывает так: тренер вместе со спортивным психологом несколько месяцев работают со спортсменом, чтобы в нужное время привести его к пику спортивной формы. В процессе своей работы они (тренер и психолог) использовали все современные методики доведения спортсмена «до кондиции» – правильно организовывали его отдых (используя наиболее эффективные техники релаксации), очень грамотно спланировали тренировочный процесс и т.д. В общем, к нужному сроку спортсмен должен был быть в своей лучшей «спортивной форме». Но, что мы видим уже в первый же день соревнований?

Спортсмен не может сконцентрироваться, технические приёмы выполняет хуже некуда, не настроен на борьбу.

Что же случилось накануне состязаний?

А случиться могло всё, что угодно, но только не со спортсменом, а с его значимыми людьми (с его близкими людьми – друзьями, родителями, любимой девушкой) Например, накануне ответственных соревнований спортсмен узнал, что его мать в тяжёлом состоянии попала в больницу, или любимая девушка ушла к другому.

После всего этого у спортсмена все мысли направлены не на борьбу, а на разрешение стрессовой ситуации. Короче говоря, месяцы подготовки пошли «ко псу под хвост».

Поэтому, можно утверждать, что «спортивная форма» зависит от конкретного психологического состояния спортсмена.

Другими словами, если Вы хотите «быть в форме» в нужный момент, Вам необходим покой и комфорт во взаимодействиях со своими близкими.

Спортивный психолог должен позаботиться не только о психологическом состоянии спортсмена, но и о его ближайшем окружении. На Западе мы видим целую армию обслуживающего персонала, которая решает любые проблемы спортсмена – одни занимаются его инвентарём, другие его формой, третьи решают финансовые и жилищные проблемы спортсмена, четвёртые контактируют с родственниками и т.д. и т.п. Спортсмену остаётся лишь одно думать только о соревнованиях и подготовке к ним.

Теперь, что касается состояния «игрок в ударе». Зависит ли состояние «в ударе» от общего психологического состояния игрока? Как будет играть бильярдист, если накануне от него ушла жена?

Думаю, что состояние «игрок в ударе» не зависит от психологических проблем игрока, связанных с его близкими.

Конечно, как и состояние «быть в спортивной форме», так и состояние «быть в ударе» зависит от психологической устойчивости человека, но в состоянии «игрок в ударе» эта зависимость гораздо ниже.

Например, человек пришёл в бильярдную в очень плохом расположении духа, а играет выше своих возможностей, он «в ударе». Другой пришёл в прекрасном настроении, а игра не идёт. Тут можно только развести руками!

Этот феномен необходимо изучать.

10) Зависимость от пола спортсмена.

Психологами твёрдо установлена большая тревожность женщин по сравнению с мужчинами. Эта большая тревожность спортсменок, по сравнению со спортсменами, конечно, скажется на их «спортивной форме». Спортсменок труднее «привести» к пику «спортивной формы».

В бильярде состояние «в ударе» не зависит от пола игрока и наблюдается с одинаковой периодичностью для обоих полов, так как тревожность игрока совершенно не связана с этим состоянием. Анализ интервью бильярдисток-профи показывает, что состояние «в ударе» их «посещало» независимо от их эмоциональных переживаний.

Конечно, если хорошо подумать, можно найти ещё много отличий состояния «быть в форме» от состояния «быть в ударе». Ясно одно, что несмотря на схожесть ощущений, несмотря на одинаковые максимально эффективные действия, несмотря на появление высоких технических и тактических умений, но эти два состояния («быть в спортивной форме» и «быть в ударе») совершенно различны.

ГЛАВА 7. Вдохновение.

«Когда вдохновение не приходит ко мне, я прохожу полпути, чтобы встретить его». (З.Фрейд).

В книге «Всё о жизни» известного и, горячо мной любимого писателя и философа Михаила Веллера, находим следующие строки по поводу Вдохновения**:**

«...Вот человека что-то сильно взволновало. Определённый участок мозга пришёл в сильнейшее возбуждение. Этот очаг возбуждения доминирует над прочими.

Доминанта бывает так сильна, что прочие участки возбуждения «забиваются» ею, гасятся, слабеют, делаются неразличимыми: максимум энергии мозга сосредоточен на главном.

... «Вдохновение» художников и учёных – это сильнейшее перевозбуждение нервной системы, голод-холод перестают ощущать, и такие озарения им хорошо

помнятся. А что при этом разные носки надел, или соль в чае размешал, или про поездку забыл – какая ерунда, слишком он сосредоточен на другом, на главном».

§ 1. Различные определения Вдохновения.

Определений Вдохновения очень много, наверное, столько, сколько людей на Земле, так как каждый человек имеет своё представление об этом состоянии, в зависимости от своего видения мира, от своей эмоциональности, от своего темперамента, да мало ли от чего ещё.

В толковом словаре Даля я обнаружил следующее определение этого состояния:

«Вдохновение – это восторженность, сосредоточение и необычное проявление умственных сил».

Вместо того, чтобы рассуждать о Вдохновении, как понимаю его я, думаю есть резон просто привести здесь несколько определений, которые мне понравились.

Современная психология трактует Вдохновение как «психическое состояние, для которого характерно резкое возрастание внутренней активности личности, высокий эмоциональный подъём, напряжение духовных и физических сил человека. Оно является одной из главных предпосылок процесса творчества и связано с наличием огромной сосредоточенности внимания, с мобилизацией памяти и воображения, с интенсивной работой мышления. Всё это сопровождается обычно резким ограничением направленности личности, отключением её от того, что не имеет непосредственного отношения к решаемой творческой задаче».

Известный писатель Владимир Набоков описывает состояние Вдохновения, как «приуготовительное мреяние, не лишённое сходства с некой благодатной разновидностью ауры, предваряющей эпилептический припадок... Следующая стадия вдохновения есть нечто пылко предвкушаемое – и теперь уже не анонимное... Рассказчик предчувствует, что ему предстоит рассказать».

Я, пожалуй, соглашусь с поэтессой Натальей Пахомовой, которая утверждает, что о Вдохновении можно писать только в состоянии Вдохновения.

Очень часто, говоря о Вдохновении, художники (поэты, писатели, музыканты, живописцы и т.д.) прибегают к различным образным иносказаниям, метафорам и ассоциациям.

«Вдохновение не что иное есть, как живое ощущение, дар неба, луч божества.

Поэт, в полном упоении чувств своих, разгораяся вышним оным пламенем... приходит в восторг, схватывает лиру и поёт, что ему велит его сердце....От вдохновения происходят бурные порывы, пламенные восторги, высокие божественные мысли, выспренные парения, много содержащие изречения, таинственные превращения, живые лицеподобия» (Г.Р.Державин).

«Вдохновение – это состояние, когда с предельной мощью раскрываются все творческие возможности личности; бьют полным потоком все источники энергии; разум, воля, воображение, фантазия как бы устремляются в одном направлении, подстегивая и стимулируя друг друга.

Оживает прапамять, прихотливо сплетаются логика мысли и магия образов, неожиданно возникают не предугаданные видения, рождаются прозрения, и как бы силой колдовства всё это выстраивается в слова текста, воплотившего предчувствованное когда-то, задуманное когда-то, но теперь ставшее явью, поражающей непредвиденным совершенством, глубиной идей и живописностью картин самого автора. Эти часы не только продуктивны (человек делает больше), но они благотворно сказываются и на качестве труда: он всё делает лучше, ловчее, виртуознее. Состояния эти истощают духовные силы, но дарят просветление» (Гончаренко Н.В.).

«Но бывают другие минуты, когда сильно и смело рвёшься вперёд, когда видишь, понимаешь всё, что казалось раньше непонятным и непостижимым; тогда чувствуешь какую-то особую живую силу в себе, чувствуешь ясную, непонятную, невыразимую

словами связь с тем, что будет работать на том же пути много позже... те силы, какие скрываются в материи... я хочу узнать те причины, которые заставляют её являться в тех правильных, математически гармоничных формах, в каких мы всюду видим и чувствуем её. И одно из звеньев этой гармонии материи мы сами и все живые существа» (В.И.Вернадский).

В.И.Вернадский в этом определении говорит о Вдохновении не только, как об особом состоянии духа, но и о связи творческой силы человека с творческой мощью Природы, об осознании себя как частички Космоса, звена гармонии, ощущении своего места в цепи человеческих поколений.

Интересно высказывание Гегеля о сущности Вдохновения, в котором он развенчал мысли о непостижимой, божественной силе этого состояния.

Итак, читаем: «Истинное вдохновение возникает поэтому при наличии какого-нибудь определённого содержания, которым овладевает фантазия, чтобы дать ему художественное выражение. Художественное вдохновение заключается именно в том, что поэт полностью поглощён своим предметом, целиком уходит в него и не успокаивается до тех пор, пока он не придаст художественной форме законченный, отчеканенный характер».

Борис Пастернак в своих стихах выражает мысль о том, что «вдохновение можно рассматривать как стороннюю силу, которая подчиняет себе человека и буквально заставляет его творить».

Если (по утверждениям многих поэтов) принять тот факт, что не поэты пишут стихи, а «стихи их пишут», то можно в этой связи процитировать французского поэта Поля Валери: «Вдохновение – это гипотеза, отводящая автору роль наблюдателя». То есть, в процессе творчества рядом с автором появляется некий «дух», который собственно и творит.

Можно ли каким-нибудь образом призвать этого «духа»? Можно ли вызвать у себя Вдохновение?

Ответы на эти, и многие другие вопросы мы дадим в следующем параграфе.

«Вдохновение есть расположение души к живому приятию впечатлений...» (А.С.Пушкин).

Думаю, что ключевым словом в этом определении Вдохновения является «приятие», т.е. необходимо особое состояние, которое будет как бы «посредником» между ощущениями (впечатлениями) и расположением души.

«Вдохновение – это состояние, в котором человек способен активно и инициативно действовать, творить, создавать, решать сложные задачи. На пике вдохновения приходят в голову самые оригинальные и смелые идеи, строятся самые «наполеоновские» планы, создаются гениальные произведения искусства и совершаются безумные поступки. Оно способно внести остроту и яркость в жизнь самого обычного человека и, порой, раскрыть его личность с самой неожиданной стороны». (Интернет-сайт).

«Вдохновение – это огонь светлый, чистый, но не разрушающий, а созидающий.

Огонь материальный, сжигая, разрушает, обезличивает. Огонь вдохновения творит и, наоборот, из бесформенной материи создаёт индивидуальность». (Интернет-сайт).

В заключение хотелось бы высказать свою точку зрения на состояние Вдохновения.

Я, конечно, согласен со всеми определениями Вдохновения, которые были представлены выше. Однако, в большинстве своём эти определения делают упор на эмоциональную составляющую, никак не затрагивая внутренние ресурсы человека.

Так вот, по-моему глубокому убеждению, миг Вдохновения – это доступ к ресурсам человека, заложенным Природой.

Интуиция, озарение, инсайт, состояние «игрок в ударе», «пиковая форма» (в спорте), как и Вдохновение являются доступом к ресурсам человека, которые, как мы знаем, не ограничены.

Происходит как бы открытие некоего «клапана», который сдерживает потенциальные возможности (внутренние ресурсы) человека.

Как говорил классик – все люди рождаются гениями, и только социум (детский сад, школа, семья, работа, государство, друзья и т.д.) делает из гениев обычных, в большинстве своём «серых» людей. Правда заключается в том, что большинство из нас «спящие гении»!

§ 2. Необходимые условия.

Любая работа (любое дело, любое занятие) делается с удовольствием, если к Вам «пришло» Вдохновение.

Что надо предпринять, чтобы Вдохновение «возникало» как можно чаще?

Большинство людей считают, что Вдохновение непредсказуемо и «приходит» в основном к творчески одарённым личностям. Возможность создания необходимых условий для возникновения особого подъёма душевных сил (Вдохновения), как правило, воспринимается ими с сомнением.

Конечно, сложно рассчитывать, что вдруг, из ниоткуда придёт Вдохновение, если человек не обладает достаточными знаниями, или занятие (работа) ему не интересно.

Упорный труд, обеспечивающий высокий уровень компетенции, будет непременным условием того, что в какое-то время придёт ощущение возможности «покорить любые вершины».

п. 2.1. Совершенствование профессиональных навыков. Труд.

Первым и основным условием для достижения Вдохновения является напряжённый труд, постоянная учёба, совершенствование знаний, улучшение профессиональных навыков.

Хорошо известно высказывание Чайковского о том, «что Вдохновение – гостья капризная и не любит посещать ленивых».

Убедительным доказательством того, что творческое Вдохновение – закономерный результат напряжённого труда, является то, что на него нельзя опереться, то есть воспользоваться его воодушевляющей силой в той области, которую не знаешь.

Однако, некоторые представители так называемого «неоавангардистского искусства» пытаются сочинять на рояле музыку, не умея играть на нём, или создавать на холсте картину, не умея рисовать и т.д., полагаясь только на внутреннее озарение и творческий порыв.

Известный композитор И.Ф.Стравинский по этому поводу писал: «Профан воображает, что для творчества надо ждать Вдохновения. Это глубокое заблуждение. Я далёк от того, чтобы совсем отрицать Вдохновение, напротив, Вдохновение – движущая сила, которая присутствует в любой человеческой деятельности... Но эта сила приводится в действие усилием, а усилие – это и есть труд».

Если нет знаний и навыков, то никакое Вдохновение Вас не осенит, это касается любой области деятельности. Например, о степени художественного мастерства надо судить не по способности художника «вызывать» у себя состояние Вдохновения, а по уровню его профессионального искусства, по качеству созданных произведений.

Связь труда и Вдохновения очевидна, однако нельзя считать, что труд и Вдохновение взаимозаменимы, или, что их можно чётко отделить друг от друга, как совершенно разные этапы деятельности. Они взаимно проникают, стимулируя один другого.

п. 2.2. Наблюдательность.

Вторым условием для «появления» Вдохновения является наблюдательность.

Вспомните состояние, когда работа (дело, занятие и т.д.) ладилась: как Вы себя тогда чувствовали, что делали? Возможно, Вы испытывали сильные эмоции?

Постарайтесь воспроизвести подобное состояние или создать необходимые условия для работы.

Например, Оноре де Бальзак не мог писать днём, перенося творческий процесс на позднее время (иногда на глубокую ночь). Известному советскому физику Л.Ландау для генерации идей необходимо было создать особую обстановку расслабленности и комфорта, он любил окружать себя красивыми женщинами, быть в обществе интересных людей.

Воспроизводство состояния Вдохновения в нейролингвистическом программировании (НЛП) осуществляется с помощью «якорей».

В третьей части книги мы подробно будем говорить о применении методов НЛП для «включения» одной из разновидностей Вдохновения – состояния «игрок в ударе».

п. 2.3. Ритуалы.

Ритуалов, «заряжающих» человека на Вдохновение существует огромное количество. О многочисленных ритуалах, применяемых спортсменами, хорошо известно. Различные ритуалы существуют и у творческих людей. Например, композитор Брамс, призывая Вдохновение, перед работой интенсивно начищал свои ботинки. А писательница иронических детективов Дарья Донцова, игнорируя современные достижения оргтехники, создаёт свои произведения вручную – пишет обыкновенной ручкой. Примеров использования ритуалов в различных областях деятельности человека можно найти бесчисленное количество.

Однако, необходимо сказать, что ритуалы также относятся к категории «якорей», используемых в НЛП (см. часть 3).

Вывод: Ритуал автоматически настраивает на особое состояние психики, которое позволяет подключиться непосредственно к информации, хранящейся в подсознании.

п. 2.4. Сбор информации.

Генерировать идеи, писать книги, сочинять стихи, рисовать (писать) картины и т.д. на пустом месте очень сложно. Правда состоит в том, что люди не могут создавать, не основываясь на чём-то. А потому, следует приступить к сбору информации, которая Вам интересна, и начать её обрабатывать (анализировать).

Откуда брать необходимую информацию? Ответ на этот вопрос проиллюстрирую на собственном опыте. Речь пойдёт о моей книге «Психология бильярда. Каталы».

Идея написания книги о каталах возникла ещё в 2007 году, когда я, будучи в Томске, совершенно случайно в бильярдной встретил одного из томских катал (знакомы мы были с конца восьмидесятых годов прошлого века).

Я почему-то думал, что Альберт (назовём каталу Альберт) уже давно или «сидит», или занялся другим ремеслом, или (прости Господи) его уже в живых нет. Однако, Альберт, по-прежнему «обувал» лохов по бильярдным.

Тут я решил, что обязательно должен написать о каталах, высказать свою позицию по поводу этих (как бы мягче выразиться) шакалах с кием в руках.

Но, одно дело идея, и совершенно другое – написать книгу. Информации было «ноль», если не считать хвастливые рассказы самого Альберта двадцатилетней давности о том, как он, ещё совсем молодой игрок, в паре с опытным каталой «чесал» лохов на Черноморском побережье Советского Союза.

Для начала я купил и прочитал все книги по Русскому бильярду, какие смог только достать (сейчас в моей коллекции по бильярду насчитывается более тридцати книг).

Но в этих «замечательных» книгах, кроме описания технических вопросов, о каталах не было ни слова.

Потом я «пошёл» в Интернет. Кое-что там нашёл, но информации о каталах было – «кот наплакал».

Следующим шагом было «приставание» к знакомым и незнакомым бильярдистам с целью «выудить» у них хоть что-то из их игрового опыта о каталах. Опять – немного информации. Кто будет рассказывать, как когда-то нарвался на каталу? Никто!

После года такой работы (по сбору информации) я сел за стол и составил примерный план книги, т.е. о чём я хотел бы написать. Тем таких оказалось много – от методов манипулирования, до женского бильярда. Опять, – покупка и чтение книг по психологии, «гуляние» по Интернету, первые черновые варианты рукописи, исправления, дополнения черновых вариантов, перерывы в работе (уже просто тошнило от катал).

Прошёл ещё год сбора информации. Книга всё ещё не вырисовывалась.

Я оставил «Катал» и начал новую книгу «Неизвестная игра», которая благополучно вышла в свет. Потом, я снова вернулся к «Каталам», «словил» Вдохновение и за два месяца закончил книгу.

Вот Вам наглядный пример – откуда брать информацию. Теперь, после четырёх лет работы над «Каталами», мне кажется, что я собрал не всю информацию по этой теме, которую мог бы собрать.

Думаю, что самый надёжный путь к Вдохновению – это именно сбор информации. Чем больше информации на заданную тему Вы соберёте, тем больше идей возникает. В какой-то момент «информационная чаша» (чаша собранной информации) переполняется, и уже хочется высказать своё мнение по данной теме; вот тут-то и появляется Вдохновение.

п. 2.5. Мотивация.

Без всякого сомнения, мотивация является необходимым условием для «достижения» Вдохновения. О мотивации мы подробно говорили выше (гл. «Мотивация и стимул»), не будем повторяться, скажем лишь, что в творческом процессе всегда необходимо помнить конечную цель. Лучше всего, конечную цель записать на бумаге и держать перед глазами.

п. 2.6. Процесс.

Не пытайтесь создать что-либо совершенное, просто начинайте действовать так, как считаете нужным. Порой искусство Вдохновения заключается в самом процессе. Моя одноклассница говорит, что писатель должен писать каждый день, даже если он пишет ерунду.

Очень часто сам процесс работы над чем-нибудь вдохновляет, «заводит» так, что невозможно остановиться. Останавливаться и не надо. Творите до тех пор, пока не «кончится» Вдохновение.

Помните, что исправить, дополнить, усовершенствовать что-то намного легче, чем создать новое.

Когда я под действием Вдохновения пишу книгу, то не задумываюсь о том, как получится – хорошо или плохо. Зато потом, всегда можно дополнить или исправить уже написанное. Кстати, улучшение уже написанного текста, тоже вызывает Вдохновение.

Вообще, создание чего-либо (стихов, картины, книги, нового прибора и т.д.) под действием Вдохновения – это кайф, который не сравнится ни с чем. Когда человек творит, то он это делает в первую очередь для себя, совершенно не надеясь, понравится его творение кому-то, или нет. И это правильно! Как говорит мой брат: «Если Вам не нравится эта книга, то пишите свою».

И ещё хотелось бы добавить, что в процессе работы под Вдохновением человек продуктивно (эффективно, качественно и с полной отдачей) проводит время.

п. 2.7.. Тотальность.

Под тотальностью я понимаю полное интеллектуальное и эмоциональное сосредоточение на том, чем человек занимается. Другими словами, полная концентрация или погружённость, это и есть тотальность.

Можно привести следующий пример: женщина на кухне во время мытья посуды, смотрит телевизор, одновременно думает о детях, о муже, о покупках в магазине на следующую неделю, и при этом, умудряется говорить по телефону.

Всё это отвлекает её от основного вида деятельности – мытья посуды. В результате – посуда вымыта некачественно или неэффективно проведено время.

То же самое в любом деле. Если Вы не полностью сосредоточены на нём, то деятельность протекает менее результативно, менее эффективно и менее качественно.

Вывод: тотальность – необходимое условие для Вдохновения.

п. 2.8. Планирование.

Начало работы с чистого листа не всегда пробуждает Вдохновение, и может закончиться сплошным расстройством. Необходимо составить план деятельности. Использование плана позволит Вам собрать и организовать свои мысли.

К тому же, если Вы теперь прервёте свою работу, а затем вернётесь к ней снова, то будете иметь точку, от которой можно оттолкнуться и двигаться дальше.

Знание не только конечной цели (мотивация), но и «маршрута движения» (план) может способствовать Вдохновению.

В процессе работы над книгами я много раз убеждался в том, что очень важно в начале работы составить подробный план – план книги, план каждой главы, план всех параграфов. Если такого плана нет, то мысли и идеи «разбегаются» в разные стороны, концентрация теряется, и ни о каком Вдохновении не может быть и речи.

Некоторые психологи говорят о том, что, если предстоит большая работа, то её надо разбить на части. Я полностью разделяю это мнение, так как, разбивая свой труд на несколько частей, Вы «находите» Вдохновение и Мотивацию для того, чтобы закончить работу.

п. 2.9. Вера в себя.

Еще одним обязательным условием для достижения Вдохновения я считаю веру в себя.

Когда в себя веришь, то любое дело идёт легче. Когда дело идёт удачно, то верить в себя легче. Это как снежный ком.

Во Вдохновении это закольцовывается: дело пошло, я верю в себя, дело идёт ещё лучше!

Можно утверждать, что в состояние Вдохновения легче «входят» те, кто в себя верит, и кто своё дело умеет делать классно.

По этому поводу П.И.Чайковский писал так: «Я сажусь за фортепиано и начинаю что-то играть, хотя бы перебирать клавиши. Я делаю это как угодно долго: до тех пор, пока не придёт вдохновение».

Если Вы хотите ждать Вдохновения, находясь вне дела, то ждать придётся долго. И не факт, что Вдохновение вообще придёт.

Вдохновение любит активных!

Физиологи утверждают, что для «запуска» оптимальной работы мозга требуется не полный покой, а некоторый уровень «шума активности».

Выспаться, отдохнуть, успокоиться, конечно, важно, но далее, для Вдохновения необходим некий «стартёр» запуска. Например, Маяковский легче всего писал, когда ехал в трамвае, научные работники любят думать во время ходьбы или спокойного бега.

§ 3. Творчество. Вдохновение и интуиция.

«Интуиция – феномен подсознательного вмешательства в творческий процесс неосознанных импульсов, играющих иногда исключительную роль в том порыве мысли, следствием которого являются её наиболее продуктивные взлёты» (Н.В.Гончаренко).

Очень часто именно интуиция подсказывает догадку, то есть подготавливает тот «творческий скачок» мысли, который приводит неразрешимую ранее проблему к решению.

«Интуицию понимают, как непроизвольный, бессознательный акт творчества, как неосознанное предвосхищение логических выводов, догадку, как уверенность в правильности научных гипотез, ещё непроверенных и недоказанных опытным путём, как творческое вдохновение и экстаз» (Грузенберг).

Несмотря на то, что Вдохновение и интуиция очень часто сопутствуют друг другу, они отличаются. Об интуиции мы говорили выше. Однако...

Вдохновение, являясь катализатором всех творческих возможностей человека, усиливает интуицию, которая сокращает ход логического мышления и, миновав цепь доказательств, приводит прямо к выводу.

Современная психология не сводит сущность интуиции к проявлению подсознательного, но и не отрывает её (интуицию) от последнего.

Интуиция не «совершается» в обход разума и мышления человека.

Можно сказать, что интуиция – это особый тип мышления, когда его этапы протекают мгновенно, неосознанно и ясно, определённо ощущается только результат мышления – истина.

Интуиция – это не беспорядочное воображение, а «понятие ясного и внимательного ума» (Декарт).

Интуиция тем ярче (её внимательность в процессе творчества, тем действеннее), чем большим опытом обладает творец, чем шире и глубже его знание Мира, Некоторые психологи склонны отождествлять интуицию с подсознанием, сводя всё творчество (особенно творчество великих людей) к проявлению подсознательного. По их мнению, гений как раз и обладает способностью «включать» мир подсознательного в активную деятельность.

Другими словами, в творческом процессе всё самое существенное (по мнению некоторых психологов: Кларка, Фрейда, Хейна и др.) решается, якобы, на уровне интуиции, подсознания.

Непонимание механизмов интуиции приводило некоторых учёных к её мистификации и божественному толкованию.

Французский философ А.Бергсон утверждал, что художник принадлежит к числу «совершенных существ», которые всё познают интуитивно, охватывая мир широко универсально. По его мнению, художник принуждает нас видеть то, чего мы обычно не замечаем.

Думаю, что высказывание Бергсона о том, что художник не должен изучать Мир, так как он сам его создаёт, является ошибочным.

Интуицию, как составной элемент творческого процесса, трудно выделить на каком-то его этапе с большей или меньшей точностью; в самом же результате творчества трудно и даже невозможно указать конкретно на её «вклад».

Интуиция, как и Вдохновение может «посетить» Вас как в начале творческого процесса, так и в конце.

Из своего личного опыта могу сказать следующее: иногда работаешь целый день без всякого Вдохновения, просто, чтобы закончить начатое, а иногда Вдохновение присутствует с первой минуты и, тогда невозможно остановиться.

§ 4. Вдохновение. Физики и лирики.

Давно является «медицинским» фактом, что у «технарей», людей, казалось бы, далёких от художественной деятельности, занятия искусством заметно развивают профессиональное мышление – конструкторское, инженерное и т.д.

Можно привести массу примеров того, как выдающиеся учёные черпали Вдохновение в произведениях искусства и сами увлекались различными видами художественной деятельности и художественного творчества (музыка, живопись, литература и др.).

Нам также известно суждение А.С.Пушкина о том, что в геометрии Вдохновение нужно также, как и в поэзии.

Если, во-первых, Вдохновение – это эмоциональное состояние, мобилизующее интеллектуальные силы человека, а во-вторых, Вдохновение – это психическая энергия, сродни волевому порыву, как бы толкающая человека к действию, то можно сказать, что Вдохновение – это категория не только психологическая, но и эстетическая, сплетённая с устремлённостью человека к созданию эстетического продукта.

Вдохновение всегда вызывает воображение, без которого эстетическая деятельность не возможна, но без него также невозможна и научная деятельность.

Однако, воображение следует отличать от фантазии (фантазирования): во-первых, воображение более непосредственно и привязано к актуальной ситуации человека, в то время как фантазия не предполагает обязательной привязки к данному моменту и может не быть связана с актуальным социокультурным, либо социо-психологическим состоянием человека.

Развитое воображение учёного – база генерирования «безумных» идей.

«Безумные» идеи – база научного и технического прогресса.

Следовательно: «...если в школе искусство и научно-техническое творчество объединить в один блок, в один мега предмет, в одну деятельность, – в головах учеников будет заложена база продуктивного мышления, венцом которого станут великолепные изобретения, идеи, художественные произведения. Но лишь для того, чтобы потом выпускники смогли выгодно реализовать себя на рынке труда, на рынке личностей и т.д., но и для того, чтобы вокруг них складывалась атмосфера жизнесозидания, а не жизнеразрушения» (В.Лысенко).

У рыночной экономики, широко внедряемой сейчас в России, есть одна (на мой взгляд) плохая черта: она (рыночная экономика) способствует внедрению узкой (уж очень узкой) специализации во все сферы жизнедеятельности общества и не склонна поощрять «широкую профессионализацию», то есть внедрение многих специальностей в деятельность одного работника.

Такое положение дел чревато дезинтеграцией общества не только в производственной, но и в социальной сфере, отчуждением людей от предмета собственного труда, и друг от друга.

Кроме того, узкая специализация в значительной степени ограничивает пространство творчества работника и расширяет пространство для безупречного исполнительства.

Более того, элемент творчества становится опасным в деятельности узкого специалиста. Но, изгоняя творчество из собственной профессии, «специалист»

отнюдь не компенсирует понесённую утрату творчеством в быту. Отнюдь нет.

«Специалист» упрощает себя во всех сферах собственной жизни. Таким образом, он понемногу вытесняет из себя человека (творческую личность), становясь робото-подобным существом.

Чтобы хоть как-то противостоять таким тенденциям развития личности, необходимо налаживать (совершенствовать) формы взаимодействия «физиков» (теоретиков и практиков) с «лириками» (людьми искусства).

§ 5. Вдохновение по заказу.

Возможно ли Вдохновение по заказу? Как найти источник Вдохновения?

Попробуем ответить на эти вопросы.

Думаю, что основным источником Вдохновения является постоянный процесс самосовершенствования (саморазвития), который заложен в человеке Природой.

Если человек создаёт себе благоприятную среду для творчества, то он может «вызвать» Вдохновение по заказу. Источником Вдохновения может быть музыка, живопись, кино, книги.

Чтобы «вызвать» в себе Вдохновение, можно использовать различные психологические техники, например, методы нейролингвистического программирование, или самогипноз (см. часть 3).

§ 6. Достижение Вдохновения при помощи изменения пульса.

Ни для кого не секрет, что практически все люди в той или иной степени занимаются творчеством: кто-то ищет более прибыльную схему уменьшения налогов, кто-то пытается на своей даче вырастить помидоры невероятных размеров, кто-то берёт лопату и, совершенно бесплатно, очищает от снега свой подъезд, кто-то пишет книги.

Во всех этих видах деятельности очень важную роль играет такое состояние, как Вдохновение.

В состоянии Вдохновения мозг работает как компьютер, принимая быстрые и точные решения, а тело становится лёгким. Человек в таком состоянии может горы своротить.

Бесспорно, каждый человек хотел бы, чтобы Вдохновение «посещало» его как можно чаще.

Однако, как считают поэты, муза – женщина вздорная и непостоянная, поэтому может, как прилететь в любую минуту, так и улететь, когда ей вздумается.

Помните, как в песне В.Высоцкого: «...меня сегодня муза посетила; так немного посидела и ушла...»

Так вот, поэты, говорящие о вздорности музы, мягко говоря, не правы. Дело в том, что поэты не знакомы с законами физиологии.

Современная физиология утверждает, что Вдохновение можно и нужно научиться «включать» по собственному желанию.

Если Вы не знакомы с трудами К.С.Станиславского, то Вы наверняка не знаете, что он ещё в начале двадцатого века говорил и писал, что каждый актёр обязан научиться вызывать состояние Вдохновения именно в ту минуту, когда это необходимо (см. главу «Вся наша жизнь игра. Система К.С.Станиславского).

Чаще всего состояние Вдохновения требуется спортсменам (да, простят меня поэты, писатели, художники, учёные и другие страждущие).

Именно в состоянии Вдохновения тело становится послушным, ловким, сильным: и тогда у футболиста мяч летит точно в «девятку», у борца появляется кошачья ловкость и цепкость, штангист поднимает рекордный вес, бильярдист забивает труднейшие шары почти не целясь и т.д. и т.п.

Современные «продвинутые» спортсмены понимают, что тренировать необходимо не только физическое состояние, технические навыки, но и состояние Вдохновения.

Вы скажете, что это невозможно?

Не торопитесь, друзья мои, с выводами.

Будем использовать опыт спортсменов, чтобы научиться «входить» в состояние Вдохновения в любую нужную для нас секунду.

Но, для начала, ещё раз ответим на вопрос: «Что такое Вдохновение?»

Вдохновение – это состояние вполне определённого эмоционального возбуждения, сила волнения.

Но тут есть один очень важный нюанс, о котором мы уже говорили в предыдущей главе: избыточное возбуждение («предстартовая лихорадка») сковывает, недостаточное возбуждение («апатия») вызывает вялость и нежелание бороться. Необходима (как это всегда бывает) «золотая середина».

Этой «золотой серединой» и является Вдохновение, которое в спорте называется «оптимальная боевая готовность».

Оптимальная боевая готовность – это именно тот уровень силы волнения, который находится между перевозбуждением и недовозбуждением. Поэтому, именно этот уровень нам необходимо определить и запомнить.

Задача эта – не такая простая.

Изучая физиологию человека мы поняли, что в человеческом теле всё взаимосвязано, и любое эмоциональное состояние волнения мгновенно отражается на работе внутренних органов: сердечный ритм и «сократимость» сердца усиливается, зрачки расширяются, частота дыхания ускоряется, просвет в бронхах увеличивается, во рту пересыхает, повышается тонус мышц, усиливается потоотделение, адреналин повышается и т.д.

Но вот, что удивительно – самым простым способом зафиксировать изменение эмоционального состояния будет измерение пульса.

Из всего вышесказанного сделаем первый вывод: для того, чтобы «войти» в состояние Вдохновения (для спортсменов – «оптимальная боевая готовность»), нужно увеличить частоту пульса.

Теперь становится понятна вся важность разминки в спорте. Если кто-то думает, что разминка – это простой разогрев мышц, то он ошибается. Задача разминки намного сложнее – добиться такого уровня пульса, который соответствует состоянию Вдохновения у этого конкретного спортсмена.

Если кто-то не знает, как правильно измерять пульс, то я Вам подскажу, как это делается. Всё довольно просто.

Во-первых, пульс можно измерять в разных точках тела: на лучевой артерии (эта артерия проходит у основания большого пальца каждой руки), на сонных артериях, на височных, или, приложив руку к левой стороне груди (в районе сердца).

Во-вторых, не надо измерять пульс на предплечье большим пальцем, так как этот палец самый сильный и самый чувствительный, поэтому он, чаще всего, просто пережимает лучевую артерию, и в результате этого человек с удивлением для себя заявляет, что не может прощупать пульс.

В-третьих, пульс надо измерять легко накладывая на артерию три пальца указательный, средний и безымянный.

Обычно пульс измеряют за 15 секунд, смотря на секундную стрелку часов, а потом умножают результат на четыре.

Таким образом, правильно измерять пульс Вы уже умеете.

Кстати, о важности пульса перед спортивной деятельностью (перед выполнением упражнения) говорили и писали очень многие известные спортсмены и тренеры.

Один из самых именитых и опытных спортивных психологов Советского Союза Анатолий Алексеев для каждого спортсмена выводил чёткую формулу оптимального пульса (А.Алексеев работал со сборной страны по пулевой стрельбе).

А.Алексеев подметил, что отклонение пульса от оптимального значения даже на 10-15 ударов резко уменьшает результативность.

Необходимо добавить, что именно А.В.Алексеев ещё в 1970-х годах обратил внимание всех тренеров на исключительную важность частоты пульса непосредственно перед выполнением упражнения.

Сам он добивался того, чтобы спортсмены чётко отслеживали свой пульс.

Для меня остаётся загадкой: почему бильярдные тренеры и игроки не используют эту простую методику (определение оптимального пульса перед игрой), хотя она известна уже сорок лет?

Я ни разу не видел, чтобы кто-то из бильярдистов перед игрой измерял свой пульс.

А что говорить о состоянии «игрок в ударе»? Казалось бы, что проще: «случилось» быть «в ударе», остановитесь на 15 секунд (или в перерыве между ударами) и измерьте свой пульс. Скорее всего, это и будет Ваш оптимальный пульс для данного состояния. Если Вам удастся измерить пульс несколько раз, когда Вы будете «в ударе», то оптимальное значение пульса будет ещё точнее. Если Ваш пульс перед игрой выше оптимального значения, то успокойтесь (благо, существует много методик релаксации, прямо на месте).

Если же Ваш пульс ниже необходимого значения, то сделайте какие-либо упражнения, чтобы поднять его.

В литературе описан пример, как именно А.В.Алексеев добивался оптимального пульса у спортсменов: «Шло первенство СССР среди юниоров по стендовой стрельбе. Одна из девушек перед последней серией оказалась на втором месте, проигрывая лидеру 5 мишеней. И вышла стрелять эту последнюю серию, что называется опустив руки.

Я подошёл к ней и подсчитал пульс. Как и следовало ожидать, он был 88 ударов в минуту, в то время, как в оптимальном боевом состоянии у этой спортсменки сердце должно биться (это было раньше проверено многократно) 120-126 раз в минуту!

– Дай-ка мне ружьё! – как бы с трудом сдерживая гнев, приказал я девушке.

– Зачем? – с недоумением, даже с испугом спросила она.

– Дай! – резко повторил я.

Она нерешительно вручила мне ружьё.

– А теперь видишь эту берёзку? – я указал на берёзку, стоявшую метрах в двадцати в стороне от линии огня.

– Вижу... – всё ещё ничего не понимая, проговорила девушка.

– Так вот быстро туда и обратно!

– Зачем?!

– Быстро! – тоном, не терпящим возражения, приказал я.

И девушка побежала. Когда она вернулась, её пульс был около 130 ударов в минуту: она была возбуждена и даже сердита.

– Вот так и держись! – приказал я, возвращая ей ружьё.

Тут она поняла, что к чему. И, сумев удержать на протяжении всей серии это оптимальное для неё возбуждение, отыграла проигранные мишени, психологически сломала соперницу и выиграла золотую медаль». (А.В.Алексеев «Преодолей себя!») Поэтому, из вышесказанного следующий вывод: если у Вас недостаточный пульс – Вы не готовы к борьбе. Медленный пульс – это пульс состояния покоя.

Вдохновение и покой несовместимы. Поэтому, если Вам нужно Вдохновение найдите способ увеличить пульс!

Вам необходимо понять, что только увеличенный пульс приведёт Вас в нужное для Вдохновения эмоциональное состояние.

Особенно важным является то, что оптимальную величину пульса нужно подбирать именно для Ваших задач и именно для Вашего конкретного организма. Тут существует большое поле для экспериментирования. Только так Вы сможете определить идеальное для Вашего Вдохновения (состояния «игрок в ударе») значение пульса (или, как это называют спортивные психологи, определить индивидуальный «пульсовой коридор»).

Как можно увеличить пульс?

Существует много разных способов.

Кому-то, например, необходимо немного побегать, кому-то достаточно по приседать, кто-то искусственно ускоряет дыхание, а кто-то использует мысленные образы (например, представьте, что за Вами гонится страшный зверь и т.д.).

Яркий тому пример: рекордсмен мира по плаванию, Стив Холланд ускорял пульс именно последним способом – он ещё до старта (а потом и на всей дистанции) представлял, что его преследует гигантская акула.

Результат – два мировых рекорда на дистанции 800 и 1500 метров.

Примеров повышения пульса спортсменами можно привести множество. Вот наиболее яркие из них: один известный борец повышал пульс следующим образом: он начинал ходить по разминочному залу и пытался добиться того, чтобы его походка стала «тигриной» – мягкой, вкрадчивой, а движения сильными и хищными.

Иными словами, он начинал представлять себя тигром, гуляющим по своим владениям.

Олимпийский чемпион штангист Давит Ригерт мог неподвижно стоя на помосте напротив штанги добиться такого уровня возбуждения, что по его щекам начинал течь пот, а майка становилась насквозь мокрой.

Штангист Юрий Власов уже стоя на помосте перед штангой начинал читать про себя отрывок из стихотворения Эмиля Верхарна «Меч» и на последней строчке, со словами «Себя преодолеть!», охваченный спортивной злостью и Вдохновением, хватался за гриф штанги и поднимал её над головой. Вес поднимаемой им штанги составлял 215 кг.

Каких-либо примеров оптимизации пульса для достижения Вдохновения (состояние «игрок в ударе») в бильярде, опубликованных в литературе, я не нашёл. А может быть этих примеров вообще нет!

К великому сожалению, большинство бильярдистов до сих пор считают бильярд и психологию несовместимыми понятиями.

Один из мастеров Русского бильярда как-то мне сказал, что о бильярде знает всё!

Когда он прочитал одну из моих книг по психологии бильярда, то был в шоке.

... «Звезда в шоке!»

Звезда, она всегда в шоке, потому что дальше своего носа не видит.

ГЛАВА 8. Инсайт

§ 1. Инсайт в психологии.

В литературе можно найти несколько определений Инсайта. Одно из них звучит так:

Инсайт – мгновенное решение клиентом (пациентом) проблемы, что обеспечивает переход к новому пониманию, прежде не осознаваемых связей между настоящим и будущим, в соответствии с которой (проблемой) сразу же меняется характер поведенческих реакций. (* *Инсайт (от англ.) – проницательность, проникновение в суть*.)

Глубина Инсайта может быть различной.

Первый уровень – преимущественно интеллектуальное понимание, т.е. в сознании клиента возникает связь между его состоянием и психотравмирующим фактором.

Второй уровень – осознание клиентом связи между патогенной (** *Патогенный – болезненный*.) ситуацией и особенностями личности, позволяющей прояснить существование и содержание внутриличностного конфликта.

Третий уровень – осознание связи между стереотипами личностного реагирования и внутриличностным конфликтом (психологической защитой), связанными с нарушенной системой отношений, сформировавшейся в процессе развития личности на разных жизненных этапах, под воздействием социума.

Инсайт не возникает сразу у клиента (пациента), а является результатом проработки проблемы в процессе психотерапии (клиентом совместно с психотерапевтом).

Другими словами, клиент приходит на психотерапию не только со своей проблемой, но и с её решением. Решение проблемы клиента происходит в процессе Инсайта (озарения) при помощи психотерапевта, роль которого только направлять клиента, ничего ему не подсказывая и не советуя.

Другое определение Инсайта:

Инсайт – внезапное понимание, «схватывание» отношений и структуры проблемной ситуации, нахождение решения задачи.

Правильное поведение (научение) путём Инсайта было открыто В.Кёслером в исследовании поведения обезьян в различных проблемных ситуациях (1910 г.).

Проблемы, которые учёные ставили перед обезьянами (как правило, доставание вкусной пищи) могли быть решены только в результате нахождения «обходного пути», применения каких-либо подручных средств.

В некоторых случаях наблюдалось как, после длительных бесплодных попыток решения проблемы, обезьяна переключалась на другую деятельность и во время манипуляций с подручными предметами неожиданно находила те средства, которые требуются для успешного решения отложенной задачи и, которые она уже использовала. Иногда обезьяна находила решение проблемы после периода полного бездействия. Кёслер интерпретировал это поведение как действие интеллекта, состоящее в переструктурировании зрительного поля восприятия в соответствии с проблемной ситуацией, в результате которого достигается внутреннее связывание её элементов и, безразличный, до сих пор, объект приобретает функциональную ценность, становясь временным орудием.

Понятие Инсайта, кстати, стало одним из ключевых в гештальт-психологии.

Гештальт-психолог К.Дункер использовал Инсайт для описания такого типа человеческого мышления, при котором решение происходит не в результате восприятия отдельных частей, а путём мысленного постижения целого. Особое значение он предавал мгновенности возникновения понимания целого, осмысленности гипотез в процессе поиска решения.

Некоторые вопросы и методы гештальт-психологии мы рассмотрим в отдельной главе.

Думаю, что сделать это необходимо для понимания возникновения состояния «в ударе», если рассматривать это состояние, как Инсайт.

Тем более, что само понятие «Инсайт», введено гештальт-психологией.

Но, причём здесь бильярд? – спросите Вы.

Как связан Инсайт с бильярдом?

Думаю, что состояние «игрок в ударе» и Инсайт имеют много общего, как по внезапности возникновения, так и по интенсивности переживания.

В общем, всё логично. Если Природа «открывает» человеку его ресурсы через Вдохновение, Интуицию, Пиковое состояние, то этот «выход» осуществляется и через Инсайт.

Если мы поймём, как «включается» Инсайт, то, может быть, мы поймём, как «включается» состояние «игрок в ударе». Поговорим об этом в конце этой главы.

После работ К.Дункера понятие Инсайта было применено к описанию мышления человека в изучении научного творчества. В этом контексте Инсайт – одна из основных стадий индивидуального творческого мышления.

Г.Уоллес (1926 г.) впервые разделил творческий процесс на стадии подготовки, инкубации, Инсайта (озарения) и проверки найденного решения.

Инсайт представляет собой «попадание» решения, найденного в процессе бессознательной мыслительной работы, в фокус сознания.

Сознание в этот момент обычно отвлечено от решаемой проблемы, его направленность не совпадает с ориентацией бессознательного решения, и поэтому найденное решение всплывает в сознании внезапно, сопровождаясь интуитивной уверенностью в его правильности.

Наиболее яркими примерами Инсайта являются открытия Архимеда, Ньютона, Пуанкаре и др.

Инсайт используется в различных областях психологии.

Инсайт в психоанализе – это способность менять свои собственные мотивы, сознавать собственную психо-динамику, понимать смысл символического поведения.

В психоанализе различают интеллектуальный Инсайт и эмоциональный Инсайт.

Эмоциональный Инсайт – это способность ощутить и полностью постичь значение «бессознательного» и его символических проявлений.

Интеллектуальный Инсайт обычно классифицируют, как защиту, так как он (Инсайт) позволяет человеку принимать и держать под контролем те стороны самого себя, от которых он по-прежнему остаётся отчуждённым.

С другой стороны, эмоциональный Инсайт является свидетельством свободы от отчуждения и «прибывания в контакте с бессознательным».

Цель психоаналитического лечения иногда определяют как достижение Инсайта, хотя сам З.Фрейд никогда не использовал такую формулировку, отдавая предпочтение тому, что цель психоаналитического лечения – сделать бессознательное сознательным.

Инсайт в психотерапии представляет собой слияние эмоциональных переживаний пациента (клиента) в условиях настоящего времени («здесь и сейчас»), с учётом предшествующих причин, событий, последствий, имеющегося у него дезадаптивного (* *Дезадаптивный – неприспособленный (эмоциональная отгороженность, ослабление нормальных связей и т.д.*)) жизненного стереотипа.

В психотерапии Инсайт рассматривается как процесс установления зависимости между жизненными событиями и психологическими реакциями. Инсайт связан с обнаружением значения, которое клиент придаёт внешнему окружению и внутренним ощущениям.

В психодинамической психотерапии Инсайт – это ориентированные беседы, начинающиеся с анализа симптомов, затем акцент переносится на эмоциональные состояния, осуществляется переход к Инсайту и, с учётом связи эмоциональных состояний и жизненной ситуации, далее к личностным стереотипам и представлениям, которые создали данную жизненную ситуацию, и, наконец, – к опыту раннего детства.

При клиент-ориентированной (реконструктивной) психотерапии расширение сферы сознания происходит, в частности, вследствие Инсайта, нового понимания прежде неосознаваемых связей между настоящим и прошлым в особенностях представлений, переживаний и поведения. Достигаемая при этом глубина Инсайта может быть различной.

§ 2. Инсайт в науке. Пример А.Пуанкаре.

Приоритет в описании явления Инсайта (без употребления самого термина) по праву принадлежит французскому математику и теоретику научного творчества Анри Пуанкаре.

Ещё в конце девятнадцатого века Пуанкаре сделал перед Парижским психологическим обществом доклад «Математическое творчество», в котором проанализировал специфику математических способностей и описал на собственном примере особенности возникновения научных открытий.

По признанию А.Пуанкаре, многие оригинальные идеи, впоследствии выдвинувшие его в ряды выдающихся математиков, пришли к нему вовсе не в ходе целенаправленной умственной деятельности за письменным столом, а в совершенно неожиданных обстоятельствах: одна – на подножке автобуса, вторая – во время прогулки по берегу моря, третья – на бульваре.

Однако, появлению каждой новой идеи предшествовал долгий этап подготовительной работы, – как сознательной, так и бессознательной.

Вот, что рассказывал А.Пуанкаре: «То, что Вас удивит прежде всего, это видимость внутреннего озарения, являющаяся результатом длительной неосознанной работы; роль этой бессознательной работы в математическом изобретении кажется мне несомненной. Часто, когда работают над трудным вопросом, с первого раза не удаётся ничего хорошего, затем наступает более или менее длительный период отдыха, и потом снова

принимаются за дело. В течение первого получаса дело вновь не двигается, а затем вдруг нужная идея приходит в голову».

Пуанкаре делает предположение, что отдых-лишь видимый, на самом деле этот «отдых» заполнен бессознательной работой. Эта бессознательная работа приносит плоды, лишь когда ей предшествует период сознательной работы.

Вдохновение – не дар небес, а результат труда, и порой огромного, но не всегда видимого и даже осознаваемого.

Зачем нужен второй период сознательной работы после озарения? «Нужно использовать результаты этого озарения, вывести из них непосредственные следствия, привести в порядок доказательство. Но особенно необходимо их проверить.

Я уже говорил о чувстве абсолютной уверенности, которое сопровождает озарение, в рассказанных случаях оно не было ошибочным, но следует опасаться уверенности, что это правило без исключения; часто это чувство нас обманывает, не становясь при этом менее ярким, и заметить это можно лишь при попытке строго сознательно провести доказательство».

И далее Пуанкаре пишет: «Может вызвать удивление обращение к чувствам, когда речь идёт о математических доказательствах, которые, казалось бы, связаны только с умом.

Но это означало бы, что мы забываем о чувстве математической красоты, чувстве гармонии чисел и формул, геометрической выразительности. Это настоящее эстетическое чувство, знакомое всем настоящим математикам. Воистину, здесь налицо чувство! Получается, что полезные комбинации – те, которые больше всего воздействуют на это врождённое чувство математической красоты. Можно ли развить это чувство?

По сей день психология не может дать ответа на этот вопрос.

...Так или иначе, эстетическое чувство играет роль своеобразного фильтра, отсеивающего неправильные комбинации идеи.

Если такого фильтра нет, то математические задачи не могут решаться, и человек не способен стать математиком-творцом.

В известном смысле математическое творчество сходно с поэтическим.

Стихотворение не приходит в голову поэта целиком, чаще всего – это лишь строчка, возникшая словно из подсознания.

Потом один за другим следуют периоды сознательной и бессознательной работы, пока поэтический фильтр не отсеет неправильные (некрасивые) комбинации слов и на бумагу не лягут нетленные строки. Впрочем, у математиков на сей счёт особое мнение».

§ 3. Инсайт в психотерапии.

По мнению представителей самых разных психотерапевтических школ, в результате Инсайта происходит постижение неосознанных мотивов и причин патологического поведения, что признаётся важным шагом к выздоровлению.

Другими словами, если Вы, в результате Инсайта, поняли в чём корень Вашей психологической проблемы, то Вам становится легче. Так как проблем психологического плана может быть много, то и Инсайтов тоже может быть огромное количество. Для понимания каждой проблемы – свой Инсайт.

Об Инсайте в психоанализе мы уже говорили, хочется лишь добавить, что состояние Инсайта здесь соотносится со своего рода прозрением, основанном на постижении смысла бессознательных процессов и сил, действующих в глубинах психики.

Подобное состояние достигается в процессе аналитической терапии и позволяет клиенту (пациенту) радикально пересмотреть доминирующий в его жизни образ мышления и действия.

В середине двадцатого века в психоаналитической литературе развернулась настоящая полемика по вопросам Инсайта, послужившая толчком к выявлению механизмов его возникновения. О роли Инсайта высказывались различные мнения. Одни

психоаналитики считали, что Инсайт является не лечебным фактором, а признаком лечения. Другие считали, что Инсайт не может проявляться без других динамических изменений, но без него (Инсайта) терапия носит ограниченный характер и не имеет отношения к психоанализу.

Как мы уже поняли Инсайт представляет собой особое явление, во время наступления которого человек внезапно для самого себя начинает осознавать истинную сущность актуальной для него проблемы и находит наиболее подходящие пути её решения.

Можно сказать, что человек, находясь в состоянии Инсайта, познаёт сам себя, начинает мыслить более качественными и эффективными стереотипами.

Основная задача Инсайт-терапии (есть и такая школа психотерапии) состоит в оказании помощи человеку по избавлению от старых стереотипов мышления и неэффективного поведения, а также в создании новых моделей поведения и выработке стратегий решения жизненных проблем.

Инсайт-терапия способствует быстрому избавлению человека от навязанных обществом защитных моделей поведения, повышению качества жизни человека, а также более глубокому познанию образа собственного «я».

Выше мы давали определение интеллектуального Инсайта.

Многие психологи считают, что один только интеллектуальный Инсайт не позволяет человеку избавиться от насущных проблем, так как он (Инсайт) не способствует проявлению эмоциональных и поведенческих изменений.

Интеллектуальный Инсайт даёт человеку понимание своей проблемы, что не гарантирует того, что он будет иметь стимул и желание избавиться от этой конкретной проблемы.

В реальности всё не так просто. Если бы простое получение информации автоматически избавляло человека от проблем, то ему было бы достаточно прочитать психиатрический анализ своей проблемы.

Поэтому, чтобы Инсайт-терапия «работала», процесс терапии должен быть в большей степени эмоциональным, чем интеллектуальным.

Видение причины своих проблем в прошлом недостаточно для излечения, более важным является ощущение человеком собственных чувств и действий в настоящем времени.

Многие люди рассматривают Инсайт-терапию как процесс достижения интеллектуального прозрения, и это так только отчасти, ибо без прозрения эмоционального, выраженного во «вхождении» человека в контакт со своим подсознанием, необходимый эффект терапии не будет достигнут.

В этой связи можно рассмотреть следующий пример: представьте девушку, которая рассталась с парнем; каждый день теперь превратился для неё в настоящую эмоциональную пытку. Вдруг, в один прекрасный день, она открывает дверь и видит перед собой этого парня. Что происходит в этот момент?

Девушка видит причину своих страданий (результат аналогичен интеллектуальному прозрению). Но разве становится ей от этого легче?

Конечно, нет! Более того, её боль станет ещё невыносимее, так как сердечные страдания ещё не улеглись. Так, как же девушке избавиться от своей проблемы?

Ей необходимо «отпустить» своё прошлое, освободиться от переживаний на эмоциональном уровне (эмоциональное прозрение), только тогда её жизнь изменится к лучшему, а сердце будет открыто для новых знакомств.

Или, другой пример: мужчина с женщиной, после долгих лет совместной жизни, развелись. Не будем анализировать причину развода, скажем лишь, что их совместная жизнь уже была невыносима для обоих. После развода оба находятся в ужасном психологическом состоянии (на грани депрессии). И вот, через какое-то время эти оба начинают звонить друг другу (или даже встречаться), т.е. поддерживают эмоциональный контакт.

Создадут ли они новые счастливые семьи?

Ответ – нет!

Это очень распространённая ошибка большинства разведённых пар в России поддерживать эмоциональные отношения после развода. Как показывает психологическая практика, повторные отношения между бывшими супругами это путь в никуда. Я не знаю случаев, когда пара вновь становилась счастливой.

Вместо того, чтобы «отпустить» друг друга в «свободное плавание», люди продолжают играть в «мужа и жену».

Инсайт-в-действии представляет собой интеграцию поведенческого, эмоционального, межличностного, воображаемого обучающего опыта и достигается он посредством работы различных типов обучения действием.

Инсайта-в-действии невозможно достичь лишь изучая психические процессы, основываясь на анализе и субъективном наблюдении собственного сознания, когда человек пассивно сидит в кабинете психотерапевта. Главное условие достижения Инсайта-в-действии – это осуществление человеком действия, независимо от характера действия. Абсолютно неважно, двигается человек, жестикулирует или, просто стоя смирно, тянет вверх руки и произносит слова он совершает действие, а значит, имеет шанс достичь состояния Инсайта.

Инсайт-в-действии – позволяет человеку взглянуть как бы внутрь себя, понять свою истинную сущность, достичь внутреннего самопознания в противовес навязываемой обществом «реальности».

Каждый, кто хоть раз испытывал состояние Инсайта-в-действии, описывает его по-разному.

Одни утверждают, что совершенно внезапно для них открылись абсолютно иные грани восприятия и мироощущения, разум стал чистым, и они начинали видеть каждую деталь в их жизни ясно и отчётливо.

Другие говорят, что в момент Инсайта в их сознании начали всплывать один за другим прошлые эпизоды из их жизни. Только теперь это было настолько реалистично, что они начали понимать истинную сущность своих мотивов поведения, а также осознали свои потребности.

Инсайт-в-действии – описывается многими психологами как «вспышка озарения», внезапное нахождение ответов на давно мучавшие человека вопросы. Тем не менее, существуют люди, которые утверждают, что процесс Инсайта проявлялся у них не как мгновенное нахождение решения проблемы, а как последовательная череда открытий, происходящая на протяжении длительного промежутка времени.

Так как Инсайт может протекать как мгновенно, так и плавно, то и первые, и вторые оказываются правыми в своих ощущениях.

Инсайт-в-действии необходимо рассматривать как процесс, во время которого человек всё в большей степени осознаёт и понимает события и ощущения всей своей жизни.

По своей сути Инсайт-в-действии очень близок к катарсису (* *Катарсис – эмоциональное сильнейшее потрясение, которое явилось результатом не произошедших в реальной жизни событий, а их символическим отображением*) и рассматривается в качестве определённого способа высвобождения из области подсознательного идей и мыслей человека.

В процессе катарсиса внезапное озарение происходит одновременно, либо следует за проявлением аффекта.

§ 4. Достижение Инсайта-в-действии.

Процесс достижения Инсайта-в-действии состоит из четырёх стадий: подготовки, «созревания», озарения и проверки.

На первой стадии происходит драматизация ситуации, в которой скрыта проблема, являющаяся отображением реальной стороны событий.

На второй стадии, содержащая проблему ситуация исследуется и начинается процесс выражения фрустрации".

На третье стадии, происходит возникновение новых Инсайтов, и достигается конечная цель этой стадии – нахождение решения существующей проблемы.

На четвёртой стадии, Инсайт проходит проверку реальными жизненными ситуациями.

Самым лучшим методом достижения Инсайта является создание условий, в которых естественным путём будут сниматься защитные сопротивления, а спонтанные действия будут поощряться.

Скрытые возможности (ресурсы) человека смогут проявиться только тогда, когда он сможет следовать своим глубоким искренним побуждениям, свободно выражать свои мысли, действовать так, как он хочет и всегда оставаться честным с самим собой. Тогда информация, значимая для человека Фрустрация (от лат. – обман, расстройство, разрушение планов) – 1) психическое состояние, выражающееся в особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути достижения цели. 2) состояние краха и подавленности, вызванное переживанием неудачи; в прошлом, сможет трансформироваться в информацию, значимую сегодня.

Если человек будет выполнять какие-либо действия против своих истинных желаний, чем будет обманывать самого себя, то состояние Инсайта не будет достигнуто.

Отличием метода «Инсайт-в-действии» от других методов психотерапии является тот факт, что данный метод происходит от двух абсолютно различных состояний – вовлечённости и отстранённости. О чём идёт речь?

Несмотря на то, что во время Инсайта стимулируется эмоциональное вовлечение человека и ощущение его, как субъекта, в то же время происходит отстранение и самонаблюдение (рефлексия (* *Рефлексия – обращение внимания субъекта на содержание и функции собственного сознания*.)), он как бы начинает смотреть на самого себя со стороны.

Другими словами, в процессе Инсайта человек сначала осознаёт своё существование, а после этого начинает абстрагироваться от своего физического тела и наблюдает за тем, что он чувствует в этот момент времени.

Инсайт-в-действии построен на обучении, не через разговор, а через движение, посредством открытого поведения.

§ 5. Как «работает» Инсайт? Инсайт-терапия.

«...человек испытывает озарение, скорее относящееся к категории воспоминаний, но отличное от последнего тем, что формируется не просто мысленный образ, но и все ощущения различных модальностей (образы, мысли, чувства), присущие тому воспоминанию» (Википедия).

Первая часть этого определения отвечает на вопрос: «Что такое Инсайт?»

Вторая часть расшифровывает то, как Инсайт «работает».

Как же работает «Инсайт»?

Ответ: «Инсайт «озаряет» знакомые ощущения, мысли, образы и чувства».

Когда человек подходит к состоянию Инсайта, то в его памяти начинают всплывать мысли и переживания, послужившие формированию защитной модели поведения в прошлом.

Именно в этот момент человеку становятся очевидны причины его проблемы, а значит, именно в состоянии Инсайта он может выработать лучшую модель поведения, которая поможет справиться с насущными проблемами. Для этих изменений необходима энергия.

Откуда у человека, прошедшего состояние Инсайта, берётся такое количество энергии?

Эта энергия была внутри него всегда, только она всё это время была блокирована, вследствие навязанных стереотипов и жизненных шаблонов.

Исходя из этого, следует рассматривать пользу Инсайт-терапии для человека, ведь без неё (Инсайт-терапии) человек способен применить только 20-30% от всех своих талантов и потенциала.

Во время сеанса Инсайт-терапии человек одновременно испытывает озарение (нахождение решения проблемы), небывалое ранее высвобождение энергии (стремление двигаться вперёд, добиваться успеха) и сильнейший эмоциональный всплеск от осознания своего потенциала (внутренних ресурсов). После сеанса Инсайт-терапии мозг и тело человека получают большую взаимосвязь, изменяя систему видения человеком самого себя.

Внутри личностный конфликт (такой большой таракан в голове) неизбежно выходит на уровень сознания, если человек не раскрывает собственные таланты и не реализует свой потенциал. Со временем он вырабатывает, основанную на защитных стереотипах, соответствующую защитную модель поведения, и его потенциал становится для него недоступным.

Внутренний конфликт, как результат нереализации собственного потенциала, рано или поздно переходит на уровень физического тела, и человек начинает испытывать не только психологический, но и физический дискомфорт (начинает болеть).

Если человек пытается не замечать существующую проблему (именно так поступает, к сожалению, большинство людей), то она переходит на уровень сознания.

Что мы понимаем под внутренним конфликтами? Внутренние конфликты весьма разнообразны, имеют свои причины и отражаются на работе различных органов человека.

Например, страх человека перед увольнением и необходимостью заниматься другой работой может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Конфликт между стремлением человека к самореализации и страхом встречи неодобрительных отзывов со стороны общества может вызвать хронический гастрит.

Переживания человека относительно своей постоянной не везучести проявляются в нарушениях работы печени.

Постоянные противоречия между желанием быть самим собой и попытками понравиться окружающим, становятся причиной сердечных заболеваний.

Короче говоря, примеров можно привести очень много.

Проблема большинства современных людей заключается в том, что они строят образ собственного «я» не посредством физиологии (что вполне логично), а опираясь на мнение социума (родственников, друзей, государства и т.д.) и правил, принятых тем же социумом. Грубо говоря, человек пытается соответствовать ожиданиям других людей, что абсолютно не правильно.

Как человек может понять, что придуманный им образ собственного «я» является навязанным ему другими людьми?

Очень просто. Такой человек через какое-то время начнёт жаловаться на свою судьбу, обвинять всех кругом в своих неудачах, будет не удовлетворён своей жизнью и т.д. Я таких людей называю «психологическими вампирами», высасывающими энергию из окружающих, постоянно напрашивающихся на положительное подкрепление, вместо того, чтобы взять ответственность за свою жизнь на себя.

Человеку, решившему изменить свою судьбу, необходимо проанализировать образ собственного «я», который имеется у него сейчас, а именно – собственные защитные стратегии поведения, навязанные ему извне, открыв тем самым свои заблокированные возможности и таланты.

Однако, открыть эти возможности не так-то просто, это требует определённого мужества и готовности внести изменения в свою жизнь.

Для того, чтобы успешно применять Инсайт-терапию, необходимо знать основные идеи этого метода:

Во-первых, для открытия спрятанных глубоко внутри человека талантов (внутренних резервов) необходимо нечто большее, чем усилие воли. «Нечто большее» – это может быть внутренний конфликт между стремлением изменить свою жизнь к лучшему и старыми привычками поведения.

Чем больше стремление человека изменить свою жизнь, тем труднее для него будет мириться с неудовлетворённостью собственной жизни.

Во-вторых, обращение человека к более высокой ступени своего сознания, способствующей преодолению защитных механизмов, а также получению доступа к заблокированным ресурсам (талантам, возможностям и т.д.).

В-третьих, разум и тело должны быть задействованы совместно, в рамках одной информационной системы.

В-четвёртых, понимание человеком собственного бессознательного образа на телесном и духовном уровнях, способствует возникновению у него осознанного переживания своей ценности и внутренней цельности.

В-пятых, во время проведения Инсайт-терапии человек достигает состояния, называемого «активным интеллектом», которое, в конечном итоге, переходит в состояние «тотального инсайта».

При «тотальном инсайте» происходит максимальный всплеск творческой активности, который длится лишь мгновение и происходит внезапно, подобно вспышке. Тем не менее, времени пребывания человека в состоянии «тотального инсайта» достаточно для того, чтобы интуитивная информация прошла уровни бессознательного, сознательного и подсознательного, что позволит ему впоследствии пользоваться данной информацией даже после того, как вспышка озарения угаснет.

§ 6. В чём суть работы психолога? Инсайт.

Один из основных вопросов психологии звучит так:

Что именно приносят позитивные перемены в процессе психологической работы?

Этот вопрос стоит не только перед практикующими психологами, но и перед каждым, кто решил встать на путь саморазвития.

Вопрос этот не такой простой, как кажется на первый взгляд.

Ещё со времён Зигмунда Фрейда, считалось, что основой любой перемены является Инсайт-озарение (выше мы давали несколько определений инсайта; вообще, существует около двадцати определений этого понятия), в котором понимание корней проблемы тесно связано с личным опытом клиента (пациента).

Приведём ещё одно определение этого понятия.

Инсайт – это проницательность, проникновение в суть. При Инсайте происходит внезапное усмотрение сути проблемной ситуации.

Переживание Инсайта знакомо практически любому человеку. Инсайты случаются с людьми почти ежедневно в рамках какой-либо деятельности. Эта деятельность настолько разнообразна, насколько разнообразна сама жизнь.

Поэтому Инсайтов случается бесчисленное количество.

Инсайтом может быть, например, понимание сути сложного движения в танце, прозрение в доказательстве запутанной теоремы и прочие подобные бытовые откровения, когда причудливая мозаика проблемы вдруг собирается в целостную картину.

Принципиальное значение в состоянии Инсайта имеет личный практический опыт.

Однако, Инсайт может «случиться» только тогда, когда накопится некая «критическая масса понимания». В тот момент, когда «критическая масса» набрана, происходит «квантовый скачок сознания» (если говорить в терминах квантовой физики).

То, что секунду назад было лишь догадкой, гипотезой, версией, неясным очертанием, становится внезапно совершенно очевидным.

В момент Инсайта исходный внутренний конфликт резко теряет свою силу, создавая ощущение исцеления (избавления, освобождения).

Таким образом, возвращаясь к заголовку этого параграфа: «В чём суть работы психолога?», можно заключить следующее:

Специальным образом построенные отношения, терпеливый целенаправленный диалог, постановка вопросов с целью накопления «критической массы понимания», а затем, подведение к Инсайту (к осознанию) – именно это и есть главное в работе психолога.

Можно утверждать, что пока не произошло осознание проблемы – никаких изменений в жизни клиента не произойдёт.

Конечно, каждый знает, что решение любой задачи требует выполнения необходимых и достаточных условий.

Инсайт – это необходимое условие перемен, – это своеобразный трамплин, с которого можно «прыгнуть» в новую жизнь, а можно и не «прыгнуть». Сам по себе Инсайт не приносит реальных перемен. Для реальных перемен требуются практические действия (об этом мы говорили выше).

Практические действия являются достаточным условием перемен.

Если это не так, то вся психологическая работа остаётся пустым самообманом, который только усугубляет положение. Одно дело – понять, другое дело осознать, и совсем иное – перестроить свою жизнь в соответствии с этим новым осознанием, т.е. жить без тараканов в голове.

Можно сказать, что это самый трудный момент в психологической работе, так как переход от теории к практике никогда не бывает простым. И основное препятствие на этом пути – страх пациента, который не даёт сдвинуться и заставляет оставаться на месте (в привычном состоянии).

Психолог должен, как никто другой, понимать этот механизм. Он должен добиваться от клиента (пациента) реальных перемен. Но, должен это понимать и клиент, а также все те, кто самостоятельно пытается решить свои душевные проблемы. Если психологи стремятся достичь хотя бы Инсайта от клиента, то люди знакомые с психологией только по книгам, очень часто довольствуются пустым и бессмысленным пониманием. Понять что-либо про себя и свою жизнь – это ещё не есть осознание.

Осознание, как мы уже говорили, – это «квантовый скачок», это раскаяние и внутреннее решение не допускать в будущем тех действий, которые как выяснилось, не такие уж и верные, как казалось раньше.

Осознание выводит человека на путь просветления, на путь перемен! И путь этот длиною в жизнь!

§ 7. Возможно ли избавиться от своих проблем самостоятельно?

Почему человеку бывает так сложно избавиться от своих проблем? Вопрос, как говорится, интересный.

Попробуем ответить на него используя пример из классической медицины.

В организм каким-то образом попала инфекция и имунная система тут же вступает с ней в борьбу.

В данном случае мы имеем две вещи, которые необходимо разделить: саму болезнь и её симптомы.

Болезнь – это изначальная инфекция и зло именно в ней, а симптомы – это не болезнь, а способ, которым организм с нею борется. Что будет, если мы будет лечить симптомы? То есть, что будет, если сбить температуру, успокоить сердце, вколоть обезболивающее? Что произойдёт?

Всё очень просто. Инфекция (даже если это обычный грипп) – победит человека.

Лечить надо не симптомы, а причину этих симптомов, т.е. болезнь!

А симптомы ни в коем случае нельзя считать злом. Симптомы – они есть в самом чистом виде добро.

Симптомы – это инструменты выживания, которые необходимы человеку.

Симптомы – это сигналы, говорящие о том, что есть болезнь, которую и надо лечить. Не будет болезни, отпадёт необходимость и в симптомах. Но на практике всё происходит совершенно иначе.

Сплошь и рядом люди хотят избавиться от страхов, неуверенности в себе, истеричности и т.д. Но, господа хорошие, это же симптомы. Это только внешние проявления проблемы.

Проблема спрятана глубоко внутри, в области бессознательного. И пока она (проблема) остаётся там, в бессознательном, в тёмной глубине души -это мощный противовес, который не даёт сдвинуться с места.

Человек не может избавиться от страха, потому что видит (представляет) причину возникновения страха где-то вовне. А пойти к психологу, чтобы разобраться со своим страхом, он не хочет. («Я сам себе психолог» распространённое мнение большинства россиян).

Проблему, в первую очередь, необходимо «вытащить» на свет (в сознание), и только потом с ней можно справиться.

Но, как мы уже говорили, человек не хочет принять ответственность за свою жизнь, потому что не умеет быть честным с самим собой, и потому всегда находит «отмазки», чтобы уйти от ответственности.

Даже когда человек тратит кучу сил для решения своих видимых проблем, в действительности, он вовсе не хочет их решать. И тогда получается очень странная ситуация, когда вроде бы всё делается для решения проблемы, но почему-то всё остаётся по-старому. Один симптом сменяется другим, расходуются силы, а пользы никакой. Получается замкнутый круг.

Вывод: Человеку так сложно решить свои проблемы, потому что он не хочет их решать. Человек не хочет быть честным перед собой, потому что страшно взглянуть на себя настоящего!

§ 8. Чем отличаются состояния Инсайта и «игрок в ударе» и чем они похожи?

Человек, играющий в бильярд и весьма далёкий от практической психологии, вполне резонно может задать вопрос:

«Зачем мне столько информации об Инсайте?»

Ответ может быть такой:

«Если состояние Инсайта очень схоже с состоянием «игрок в ударе», то, исследуя Инсайт, мы хоть на шаг продвинемся в понимании феномена «игрок в ударе». Если разные состояния имеют одинаковые признаки, то, скорее всего, они будут иметь одинаковые механизмы «запуска».

Если мы поймём (или, хотя бы попытаемся понять) механизм возникновения Инсайта (конкретно – Инсайта в психотерапии), то, возможно, поймём как «включается» особое состояние в бильярде – «игрок в ударе».

Именно поэтому, я посвятил целую главу состоянию Инсайта, чем, возможно, утомил Вас.

Теперь, хотелось бы сравнить эти два состояния: Инсайт и «игрок в ударе».

Несмотря на то, что мы здесь говорили, в основном, об Инсайте в психотерапии, Инсайт, конечно, понятие более общее, чем состояние «игрок в ударе».

Инсайт может быть и в творчестве, и в науке, и в повседневной жизни, а «игрок в ударе» – это состояние бильярдиста.

В чём же схожесть Инсайта и состояния «игрок в ударе»?

На мой взгляд схожих факторов, характеризующих эти состояния, несколько.

Во-первых, как Инсайт, так и состояние «игрок в ударе» предполагает наличие собственного практического опыта. Что значит собственный опыт?

В бильярде понятно. Невозможно «быть в ударе», если Вы не знаете хотя бы азов этой игры. Об этом мы уже говорили. Причём, знания о бильярде должны быть не только теоретическими, но и практическими, т.е. необходимо уметь держать кий, бить по шарам, забивать их в лузы и т.д. Чем больше у Вас практического опыта, тем лучше.

Мы уже говорили, что состояние «в ударе» может «наступить» как у опытного игрока, так и у начинающего, общее здесь то, что и тот, и другой имеют достаточно информации о бильярде.

Теперь, что касается Инсайта. Тут, мне кажется, всё понятно. Необходимость собственного практического опыта вполне очевидна, ведь проблема Ваша.

Во-вторых, оба состояния («игрок в ударе» и Инсайт) проявляются в момент деятельности. Состояние Инсайта наступает в момент беседы психотерапевта с клиентом, в результате правильно построенного разговора. Тут необходимо оговориться, – Инсайт «случается» иногда и после сеанса психотерапии. Так же, может быть и наоборот, – клиент ходит на психотерапию, а Инсайта не происходит.

Очевидно, за результат психотерапии отвечает не только терапевт, но и клиент.

Состояние «игрок в ударе», естественно «включается» в то время, когда Вы играете в бильярд.

В-третьих, думаю, что и бильярдист, и клиент (мы говорили об Инсайте в психотерапии) испытывают одинаковое желание задействовать внутренние резервы.

Без всякого сомнения, чтобы быть «в ударе» необходимо этого очень сильно хотеть. Я не говорю о том, что состояние «игрок в ударе» можно «включить» силой воли, но соответственное желание «быть» в этом состоянии – необходимо.

Не будет подсознание задействовать все ресурсы, если нет команды, а команда это, в первую очередь, желание.

То же самое можно сказать и об Инсайте.

Если Вы не хотите менять свою жизнь, если Вы не хотите брать на себя ответственность, если Вы не хотите задействовать свои внутренние ресурсы, то Инсайт не «случится».

В-четвёртых, как Инсайту, так и состоянию «игрок в ударе» свойственна внезапность появления.

Внезапность появления Инсайта обусловлена тем, что сознание, отвлечённое от решения проблемы, не совпадает с бессознательным, занятым как раз решением проблемы. В момент Инсайта решение из бессознательного попадает в фокус сознания и это происходит внезапно.

Любые проблемы всегда прорабатываются, анализируются и решаются на подсознательном уровне, а затем внезапно «всплывают» в сознании.

Думаю, что механизм внезапного «включения» состояния «игрок в ударе» совершенно другой.

В-пятых, наличие внутреннего конфликта. Бесспорно, Инсайт – это всегда решение какого-либо застарелого внутреннего конфликта (напомню, мы говорим о психотерапии).

А какой внутренний конфликт (конфликт между желанием и возможностью) у бильярдиста?

Внутренний конфликт у бильярдиста – это результат нереализации собственного потенциала, как игрока. То есть, желание быть классным игроком есть, а возможности реализации этого желания нет, – нет времени ходить в бильярдную каждый день, нет денег нанять хорошего тренера, нет средств купить личный кий и т.д, и т.п. Вот и «сидит» у бильярдиста в голове такой большой «таракан» под названием внутренний конфликт. Этот «таракан» бильярдистом не осознаётся, так как находится в подсознании, хотя, время от времени этот «таракан» мешает спокойно жить.

А если учесть, что подобных «тараканов» у каждого полным-полно, то жизнь такого человека превращается в сплошное мучение.

Незаконченные прошлые ситуации, внутренние конфликты, незавершённые гештальты (как говорят в гештальт-терапии) должны быть так или иначе завершены. Вот тут-то и приходит на помощь бильярдисту его самый лучший друг -его подсознание. Чтобы убрать внутренний конфликт подсознание «включает» (активирует) состояние «игрок в ударе». Но, так как состояние «игрок в ударе» очень энерго-затратное, то оно «даётся» игроку «в аренду» на какое-то время (кому-то на 15 минут, кому-то на 1 час, а кому-то на несколько часов). Чем больше эмоциональная устойчивость (состояние «игрок в ударе» проходит на фоне сильнейшего эмоционального всплеска) бильярдиста, тем дольше он будет «пребывать» в этом состоянии.

Вот, пожалуй, и все схожести Инсайта и состояния «игрок в ударе», обнаруженные мной, так сказать «На вскидку». Если кто-то найдёт ещё какие-либо одинаковые особенности этих состояний, то я буду рад за него.

Теперь, что касается отличий Инсайта от состояния «игрок в ударе».

Бесспорно, если хорошо подумать, то отличий можно найти много.

Однако, я думаю, что основным отличием Инсайта от состояния «игрок в ударе» является следующее: Инсайту предшествует длительный этап подготовительной работы, как сознательной, так и бессознательной. Человек даже не замечает подсознательной работы. У него есть какая-то проблема, которую в первом рассмотрении решить не удалось. Человек забывает об этой проблеме (или думает, что забывает), а в это время его подсознание в усиленном режиме ищет решение и, – находит! Происходит Инсайт!

Подсознательная работа по поиску решения проблемы (неважно психологической, творческой, научной и др.) во многом зависит от количества информации, хранящейся в памяти человека. Этой информацией могут быть мысли, ощущения, чувства, образы, звуки и т.д. Всё, что Вы когда-либо читали, видели, слышали, чувствовали, надёжно хранится в памяти.

Как, всё-таки, работает Инсайт?

Краткий ответ на этот сложный вопрос может выглядеть так:

«Инсайт «озаряет» знакомые ощущения, мысли, чувства».

Необходимо помнить одну простую вещь, что ничто никуда не исчезает и ниоткуда не появляется. Любое состояние, будь то Вдохновение, Интуиция, Инсайт или состояние «игрок в ударе» является результатом кропотливой работы нашего подсознания.

Удивительно, конечно, устроен мозг человека.

Я, например, в одно мгновение могу вспомнить запах цветов на поляне, когда мы в детстве целыми днями проводили в лесу, или вкус шампанского на выпускном вечере в школе, или свет яркого солнца и ощущение восторга, когда я на «Отлично» защитил диплом в Университете.

Одно мгновение, и Вы можете вспомнить всё!

Поэтому, я утверждаю, что смысл жизни состоит в самой жизни, в количестве и качестве ощущений, полученных за эту самую жизнь!

Если кто-то считает, что смысл жизни в другом, то – это от Лукавого.

ГЛАВА 9. Гештальт-терапия.

§ 1. Что такое гештальт-терапия?

Гештальт – немецкое слово, которое можно перевести на русский, как «фигура», «браз», что-то, что из ничего стало чем-то.

Ещё можно сказать, что гештальт – это целостность.

Гештальт-терапия – это метод психотерапии, ставящий своей целью расширение осознавания (* *Осознавание – «Это форма опыта, которая приблизительно может быть определена, как нахождение в контакте с собственным бытиём, с тем, что есть... осознающая личность знает, что она делает, как она это делает, что у неё есть выбор и что она выбирает быть такой, какова она есть» (Ф.Джойс, Ш.Силлс*))

человека, что приводит к осознанию своей личностной целостности, осмысленности жизни, улучшению контакта с окружающими.

Главными принципами гештальт-терапии являются актуальность (работа в «здесь и сейчас»), стремление к развитию осознанности и развитие способности принимать ответственность за свою жизнь.

Основные идеи и методы были разработаны Фредериком Пёрлзом, Лаурой Пёрлз и Полом Гудменом.

«Базовая идея гештальт-терапии основана на способности психики к саморегуляции, на творческом приспособлении организма к окружающей среде и на принципе ответственности человека за все свои действия, намерения, ожидания» (Википедия).

Основной аспект философии гештальт-терапии – аспект актуальности, так как ответственность и осознанность неотделимы от настоящего времени.

Поэтому, одна из основных техник в гештальт-терапии – это концентрация на настоящем («здесь и сейчас»), Гештальт-терапия фокусирует внимание клиента на осознавании процессов, протекающих «здесь и сейчас», в каждый момент настоящего времени.

Посредством этого гештальт-терапия развивает осознанность, ответственность и восстанавливает способность к переживанию своих реальных эмоций и чувств.

Методы гештальт-терапии направлены на развитие целостного образа человека в пяти сферах его жизни:

1) физической (все аспекты материальной и физической жизни человека:

материальное благополучие, физическое здоровье, сексуальная зрелость);

2) эмоциональной (сфера эмоциональных переживаний, чувства и способность к их выражению и пониманию);

3) рациональной (способности к рациональному мышлению, планированию, анализу, способности к творчеству, умение предвидеть и «создавать» себя и окружающий мир);

4) социальной (отношения с другими людьми, культурное окружение, весь комплекс социальных отношений человека);

5) духовной (место и знания человека о самом себе и окружающем Космосе, знание законов жизни, духовные ценности и смыслы, на которые опирается человек).

Одно из основных положений гештальт-терапии заключается в том, что каждый человек обладает способностью достичь оптимального равновесия как внутри себя, так и между собой и средой.

§ 2. Теория.

Если кратко, то некоторые из основных идей Гештальтской теории формулируется так:

1. Существует «целое» с реальными качествами помимо его составляющих.

Другими словами, «целое» больше, чем сумма его частей.

2. Элементы, создающие целое, взаимозависимы и приобретают значимость посредством своей роли в целом.

3. Внутри нас «динамический организационный процесс», имеющий тенденцию снижать стресс и уровень психической энергии, перемещая ощущения в простейшие и самые обычные психические состояния.

4. Существует взаимодействие между нашим восприятием и обстановкой, или «постижение внешнего мира», приносящее лучший порядок, в сознание.

В гештальт-терапии большое значение имеет понятие «Осознавание», которое никак не связано с думанием, рефлексией или самооценкой.

Психология бильярда. Игрок "в ударе" Можно сказать, что «Осознавание» – это ощущение того, что происходит здесь и сейчас.

В основе своей – это «...положительное и необходимое условие здорового существования. Это источник энергии для усвоения нового,...для самопознания, выбора и творчества» (Ф.Джойс. Ш.Силлс).

Другими словами, если человек поглощён каким-то делом или мыслями и не осознаёт себя, то он находится вне контакта с самим собой и с окружающей средой. Однако, когда он (человек) начинает осознавать себя (даже если он продолжает заниматься каким-то делом), ситуация неуловимым образом изменится. Человек осознаёт сейчас, хотя думает о тогда. Поэтому, осознавание можно назвать сознанием собственного существования здесь, сейчас в этом теле. Развитие осознавания – первая задача в гештальт-терапии.

«Важно помнить, что осознавание – это и знание, и бытие. Если я предлагаю клиенту обратить внимание на дыхание, я подразумеваю, что, во-первых, он «знает», что он дышит, и, во-вторых, что время от времени он имеет «опыт» дыхания. Этот постоянный опыт осознавания может иметь огромную исцеляющую силу» (Ф.Джойс).

Очень часто человек прерывает (ограничивает) или теряет осознавание жизненных аспектов своего функционирования, что может обозначать недостаток энергии или жизнеспособности.

«В своих лучших формах осознавание – это всегда имеющееся средство сохранения себя в происходящем. Этот непрерывный процесс можно «включить» в любое время, он работает лучше, чем случайные или единичные озарения-инсайты, которые возникают только в определённых условиях.

Осознавание же существует всегда, как подводное течение, готовое «выплеснуться», когда это необходимо, освежая и оживляя чувства. Более того, когда концентрация на осознавании поддерживает интерес к актуальной ситуации, повышается интенсивность не только терапевтического, но и жизненного опыта» (Польстер И., Польстер М.).

Я бы добавил, что концентрация на осознавании резко увеличивает возможность «включения» состояния «игрок в ударе».

Теперь Вам, дорогой читатель, становится понятно, почему мы обратились к гештальт-терапии.

Можно утверждать, что одна из важнейших задач психотерапевта – пробуждать в клиенте осознавание, осознавание того, что он чувствует и что он думает, как он себя ведёт, что происходит с его телом и с его ощущениями.

Самый естественный (очевидный) путь к пробуждению собственного осознавания – это рассказать о себе человеку, который выслушает Вас с полным осознаванием.

Сознательно фокусировать своё осознавание (обращать внимание) – это и есть основная задача гештальт-терапевта.

Относясь к мыслям и чувствам клиента серьёзно и внимательно, терапевт предлагает ему поступать также. То есть, рассказывая клиенту, что он (терапевт) услышал в его словах, спрашивая его о его чувствах, терапевт приглашает его (клиента) послушать самого себя, с полной осознанностью подойти к тому, как он опирается на свой опыт и осмысливает мир. Таким образом терапевт может помочь клиенту увидеть все аспекты себя, даже те, которые он игнорирует.

Пример.

Клиент: «Я не совсем понимаю, о чём говорить на этой встрече (выглядит скованно)».

Терапевт: «Попробуйте увидеть, что Вы осознаёте прямо сейчас, сидя здесь».

Клиент: «Ничего не осознаю».

Терапевт: «Что Вы чувствуете прямо сейчас?»

Клиент: «Пустоту (молчание)».

Терапевт: «Можете ли Вы описать Вашу пустоту?»

Клиент: «Я напряжён и не знаю, что делать».

Терапевт: «Откуда Вы знаете, что Вы напряжены?»

Клиент: «Я чувствую зажатость в плечах и смущение».

Терапевт: «Смущение?»

Клиент: «Да (молчание)».

Терапевт: «Мне интересно, как Вы ощущаете своё смущение?»

Клиент: «Я стесняюсь».

Терапевт: «А потом что происходит?»

Клиент: «Я начинаю бояться Вашей критики».

Этот пример показывает, как клиент начинает понемногу фокусироваться на своих телесных ощущениях, начинает осознавать свою скованность в контакте с терапевтом, и понимает, что страх критики вторгается в их отношения.

Именно так (как показано в примере) психотерапевт «призывает» клиента к осознаванию.

§ 3. Экзистенциальное изменение.

(* *Экзистенция – (от латинского – существование) – философия существования, акцентирующая своё внимание на уникальности иррационального бытия человека. Экзистенция – переживание отдельно взятого индивида, не похожего ни на кого*.)

Человеку свойственно стремиться к комфорту, стараясь избегать осознавания экзистенциальных событий: смерти, одиночества, неопределённости, разделения, объединения, свободы и ответственности. Многие незаконченные ситуации (незавершённые, застывшие гештальты) так и остаются «висеть в воздухе» без всякого развития.

Например, мальчик, оставшийся без матери, решает для себя никогда больше не вступать ни с кем в близкие отношения, чтобы избежать страха потери и боли.

И становясь взрослым человеком, он продолжает следовать этому решению.

Другой пример, – стареющая певица (актриса, телеведущая и т.д.) бесконечно делает пластические операции, чтобы не подпускать к себе реальность старения и смерти, или того хуже – выходит замуж за юного «самца».

Примеров можно привести достаточно много.

Весьма распространённый пример «мужского» поведения, а на самом деле уход от реальности: мужчина решает никогда не прикладывать усилий ради чего бы то ни было, поскольку для него невыносимо чувствовать собственное несовершенство.

Гештальт-терапия уделяет много внимания экзистенциальной реальности (собственной ответственности).

В процессе роста осознавания, человек всё больше понимает, что, хотя он и не может отвечать абсолютно за всё с ним происходящее, но он отвечает за то, как он это переживает, какой придаёт этому смысл и, как обращается с этим. На самом деле, человек «выбирает» свой опыт, даже, если он так не считает.

Принимая ответственность за свой опыт и не осуждая себя, человек по-настоящему становится взрослым.

«Полное осознавание реальности жизни в мире ведёт к тревоге и считается нормальным состоянием» (Кон Х.) Поэтому, прежде чем приступать к работе по осознаванию, необходимо убедиться в том, что клиент располагает соответствующей поддержкой. Кроме того, необходимо отличать невротическую тревогу от экзистенциальной.

Невротическая тревога является помехой для функционирования «здесь и сейчас».

Экзистенциальная тревога является обратной стороной возбуждения, которое, как правило, есть неизбежный спутник полного пребывания в настоящем.

§ 4. Парадоксальный принцип изменений.

Другой важнейшей идеей гештальт-терапии является парадоксальный принцип изменений, который состоит в следующем: «Изменения происходят, когда человек становится тем, что он есть, а не тогда, когда он старается стать тем, чем он не является» (Бейзер А.Р.).

Этот принцип основан на том, что у всех клиентов появляется ресурс для роста и изменений только в том случае, если они позволят происходить собственному процессу саморегуляции своего организма.

В чём же парадоксальность этого принципа?

Как правило, люди приходят на психотерапию с убеждением, что они могут измениться согласно некоему плану, или с желанием избавиться от каких-либо конкретных неприятных ощущений, мыслей или суждений.

Эти люди искренне верят, что им помогут достичь какой-то идеальной картины или идеи собственных изменений (например, «освободиться от тревоги» или «перестать нравиться всем»).

Парадоксальный принцип изменений утверждает, что вместо того, чтобы пытаться изменить себя, необходимо как можно более полно «погрузиться» во все аспекты собственного опыта и полностью осознать его. Как только клиент сделал это, изменения начнут происходить сами собой.

Другими словами, когда клиент по-настоящему (подлинно и глубоко) принимает себя, он, в реальности, совершает радикальный поворот к нормальному отношению с самим собой.

Это сформулировал Фриц Пёрзл, когда он ввёл различие между актуализацией себя и «актуализацией образа себя».

Парадоксальность заключается именно в том, что, чтобы измениться, надо отказаться от попыток измениться.

Вместо этого Ф. Пёрлз утверждает, что существует естественный процесс роста и изменений через постоянное осознавание, контакт и ассимиляцию (*Ассимиляция — (от лат. – уподобление), употребляется в нескольких областях знания. Ассимиляция (психология) – процесс интеграции внешних объектов (людей, предметов, идей) и бессознательных содержаний в сознание.*).

Необходимо сказать, что парадоксальный принцип изменений прямо противоположен другим терапевтическим моделям, целью которых является изменение поведения, исчезновение симптомов или преодоление сопротивления.

В гештальт-терапии симптомы и сопротивление рассматриваются как творческое приспособление клиента к ситуации, обычно при недостатке самоподдержки. Попытка каким-то образом избавиться от сопротивления или преодолеть его означает попытку избавиться от какой-то важной части личности. Если же проблема принята (т.е. осознавание восстановлено), то все разнообразные аспекты и части личности клиента становятся доступными ресурсами для естественного роста и изменений.

Пример.

Наталья, женщина тридцати двух лет, весьма привлекательная, пришла ко мне на консультацию, чувствуя себя несчастной (никому не нужной) и боясь новых отношений, так как несколько предыдущих попыток построить таковые потерпели крах одна за другой.

Она сказала, что хочет вновь быть счастливой, но не хочет «ворошить прошлое», так как зря потратила на это время с предыдущим психологом.

На первом же сеансе она хотела, чтобы я сказал ей, что нужно делать, чтобы почувствовать себя лучше. Она считала, что её неадекватное поведение является следствием того, что находясь в обществе людей, она что-то делает неправильно. Когда мы приступили к заключению договора на первые пять сеансов, я объяснил ей своё нежелание помогать ей советами и предложил альтернативный путь работы, чтобы лучше понять её проблему, не делая, однако, никаких выводов, не давая советов.

Наталью такая постановка вопроса не убедила, но она согласилась попробовать, так как была в отчаянии. То есть, работа заключалась в том, что она должна была просто рассказывать о своих несчастьях.

Через какое-то время она почувствовала некоторое облегчение.

В течение нескольких последующих месяцев она рассказывала мне свою историю всё подробнее и всё меньше интересуясь моими интерпретациями и мнениями.

Подводя итоги шести месяцам, Наталья была очень удивлена, так как жизнь снова начала её радовать, она почувствовала надежду и вступила в новые отношения, которые пока не закончились привычным роковым образом.

Она не понимала, почему жизнь стала налаживаться, хотя ни она, ни я ничего специально для этого не предпринимали.

Такой опыт переживают многие: парадоксальный принцип изменений неуловим, и клиенты знают, что психотерапия им помогла, но не понимают, как это произошло.

Однако, хотелось бы отметить, что человеческие ситуации подчас очень сложны, и в них есть место также для спланированных, продуманных и желаемых изменений, которые требуют решимости и смелости.

В заключении необходимо подчеркнуть важность осознавания, которое есть движущая сила парадоксального принципа изменений.

§ 5. Диалогические отношения в гештальт-терапии.

Гештальт-терапия предлагает особую форму терапевтических отношений между терапевтом и клиентом, называемую диалогическими отношениями. Это понятие вытекает из идей философа Мартина Бубера и может быть описано так:

«Отношение искреннего ощущения переживания другого человека как личности (а не объекта), и желание по-настоящему «слышать» его, а не предугадывать.

Больше того, это желание «слышать» не произнесённое и «видеть» невидимое».

Диалогические отношения предполагают, что психотерапевт должен целиком «присутствовать» в настоящем, понимать клиента и быть искренним с ним.

На практике, большинство психотерапевтов стремятся именно к этому. Это то, что отличает гештальт-терапию от других терапевтических техник, утверждающих, что интерпретации, умелые интервенции (* *Интервенция – (от лат. – вмешательство) – систематическое вмешательство в процесс развития с целью повлиять на него. Направленная интервенция система плановых воздействий с целью произвести изменения в личности.*) или обучение навыкам поведения является ключом к успеху. Для этих терапевтических техник не столь важны присутствие терапевта и отношения между терапевтом и клиентом, являющиеся безусловной ценностью в гештальт-практике.

Диалогические отношения состоят из четырёх элементов: присутствие, приятие, включённость, открытость.

Остановимся кратко на этих элементах.

1. Присутствие.

Присутствие означает, что психотерапевт целиком и полностью присутствует рядом с клиентом, находясь в «здесь и сейчас».

Конечно, одновременно присутствовать и с клиентом, и присутствовать в отношениях – задача непростая.

Чтобы практиковать присутствие, психотерапевт использует всё своё восприятие и осознавание (полностью «приводит» себя на встречу с клиентом).

Можно сказать, что присутствие – это качество, которое появляется, когда Вы «отпускаете» все свои опасения и стремления, и просто позволяете себе «быть здесь».

Присутствие подразумевает искренность.

2. Приятие.

«...Самые глубокие и мощные истоки приятия себя, любви к себе и знания себя всплывают на поверхность в присутствии человека, который представляется нам

всепринимающим» (Зингер Дж. 1975 г.) Зачастую бывает так, что для многих людей общение с психотерапевтом – это первый случай, когда их слушают, уделяют внимание, понимают и относятся серьёзно к их мыслям, чувствам, потребностям.

Я много раз (в семейной психотерапии) сталкивался с тем, что люди живут вместе много лет и, тем не менее, не знают друг о друге ничего. Наверное, им так удобно.

Так вот, общение, уже само по себе является мощным исцеляющим фактором.

Такое состояние можно назвать – «быть полностью принимаемым» другим человеком.

Такой опыт можно пережить с матерью, отцом, бабушкой, дедушкой, или другим родственником.

Психологи, занимающиеся развитием личности считают такой опыт важнейшим условием формирования спокойного и жизнерадостного мироощущения.

Приятие не означает, что Вы полностью соглашаетесь со всем, что говорит клиент или «идёте у него на поводу».

Гештальт-терапевт старается распознать и принять не только то, что видит клиент, но и то, от чего он уклоняется (отворачивается, не осознаёт).

3. Включённость.

«...Терапевт должен чувствовать другую сторону клиента в отношениях, буквально физически ощущать, что чувствует клиент» (М.Бубер, 1967 г.) Грубо говоря, это попытка психотерапевта «включить» опыт клиента в своё поле понимания.

Включённость – это расширенная форма эмпатии» (* *Эмпатия – (от греч. страсть, страдание) – осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека, без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания*.).

Испытывая эмпатию, психотерапевт старается понять внутренний мир клиента, не высказывая собственных суждений (мнений).

Включённость подразумевает, что терапевт осознаёт также свои собственные чувства, реакции и переживания.

4. Открытость.

Важным в элементе открытости является то, чтобы клиент чувствовал, что может сообщить психотерапевту о любых своих переживаниях.

§ 6. Незавершённые дела.

На мой взгляд необходимо рассмотреть понятие «незавершённые дела» более подробно.

В книгах по гештальт-терапии часто встречается выражение «незавершённые дела», оно относится к трудным или травматическим ситуациям в прошлом, ситуациям, которые человеку не удалось завершить или разрешить по какой-либо причине.

Что же такое «незавершённые дела» (незаконченные ситуации)?

Если ситуация развивается нормально, то сначала возникает потребность или фигура (потребность в каком-либо действии), затем мобилизуется энергия, необходимая для осуществления этой потребности, потом происходит «контакт» (выполнение данной потребности), и гештальт завершается. Именно так рассматривается законченность ситуации в гештальт-терапии.

Чтобы было понятно, приведём простой пример: предположим, Вы голодны и хотите есть.

Вы начинаете предпринимать какие-то действия, чтобы утолить свой голод, мобилизуя при этом энергию. Если Вы поели, то ситуация закончена (гештальт завершён), но если в этот момент возникла угроза Вашей жизни, и Вам необходимо убегать голодным, то ситуация остаётся незаконченной (гештальт не завершён).

Конечно, это совсем простой пример, в жизни бывают ситуации намного сложней, но суть понятна.

Чтобы справиться с ситуацией человеку необходимы ресурсы, поддержка, понимание. Если этого нет, то ситуация остаётся либо незавершённой и требует завершения, либо наоборот «закрывается» преждевременно, не будучи понастоящему завершённой.

В гештальт-терапии часто бывает так: клиент даже не встречается со своей потребностью, отгораживаясь от неё психологическими защитами или убеждениями. Он, например, может считать, что у него нет потребности быть любимым, или же у него может быть внутреннее убеждение, что проявлять эмоции – это плохо. Таким образом, изначальная потребность в любви и эмоциональном самовыражении отрицается и «вычёркивается» из области осознавания. Это отрицание может быть поддержано рационализацией (рационализация – вид психологической защиты): «Я не нуждаюсь в любви» или «Эмоции только мешают, и лучше обходиться без них». При этом энергия клиента «отправляется в другое место», и в результате образуется фиксированный гештальт, или преждевременное «закрытие», не приводящее к удовлетворению изначальной потребности, так как с ней клиент так и не встретился.

Иногда незаконченные ситуации выражаются в сильном чувстве дискомфорта и подавленности. Человек, приходящий на психотерапию сообщает о своих прошлых незаконченных ситуациях, которые не дают ему покоя. Он вспоминает людей, которые давно умерли или покинули его, или ситуации, в которых с ним плохо поступили.

Такой клиент (с незавершёнными делами) в лучшем случае осознаёт симптомы, которые представляются ему бессвязными или загадочными.

Например, если ребёнок постоянно боялся, что его ударят, его тело было в постоянном напряжении. Теперь, когда он стал взрослым, он может совершенно забыть это на сознательном уровне, однако, в стрессовой ситуации его тело будет сковано, и он будет жаловаться на общее напряжение или недостаток чувствительности. Ситуация остаётся незавершённой, а энергия, необходимая для её завершения, тратится на поддержание этой незавершённости. В результате происходит постоянная «утечка» энергии, поглощающая ресурсы человека и его самооценку. Приведённый выше пример наводит нас на мысль, что игрок за бильярдным столом, находясь в стрессовой ситуации (например, проигрывая несколько партий подряд), испытывает сильнейшее напряжение, в первую очередь, из-за того, что имеет незавершённые дела в своём прошлом.

Большинство людей «тащат по жизни» за собой целый мешок незавершённых дел, даже не задумываясь о том, что их психологические проблемы в настоящем, это «эхо» прошлого. Приходя в бильярдную для того, чтобы снять стресс от своих сегодняшних проблем, эти игроки получают ещё больший стресс, так как бильярд это игра очень эмоциональная и стрессосодержащая.

Поэтому, чтобы получать истинное удовольствие от игры, и тем более, находиться «в ударе», необходимо завершить свои незаконченные дела.

В ещё более ужасном состоянии находится человек, перенёсший серьёзную психологическую травму. В период посттравматического стресса, его мучают воспоминания, тревога и постоянное напряжение. Он снова и снова переживает травматическую ситуацию, для него она так и не закончилась. По этому поводу есть хороший отечественный фильм – «Зеркало для героя».

Вновь и вновь переживая психологическую травму, главный герой как бы продолжает бессознательно сопротивляться и пытаться совладать с некогда охватившим его ужасом.

Задача психотерапевта в данном случае состоит в том, чтобы помочь клиенту найти поддержку, эмоционально выразиться и завершить ситуацию с тем, чтобы он мог жить дальше.

Незавершённых ситуаций, как мы уже говорили, огромное количество. Не всегда бывает понятно, какая именно ситуация не завершена.

Если удаётся идентифицировать (распознать) ситуацию, то клиент может приступить к её завершению вместе с психотерапевтом в настоящем времени.

Иногда достаточно просто осознать ситуацию, и тогда, при достаточной поддержке, он (клиент) сможет двигаться дальше.

Иногда же клиент «застревает» в ситуации.

Что значит «застревать»? Как происходит это «застревание»?

Для клиента бывает совершенно неясно, что именно не завершено и не разрешено, налицо только хроническое напряжение или депрессия без какой-либо видимой причины. Здесь мы имеем дело с двумя противоборствующими силами. Одна из борющихся сил требует развития, расширения и изменений. Другая сила противится переменам. Это противодействие сил и есть «застревание», или «тупик».

Существуют самые разные причины, заводящие человека в «тупик». Это могут быть глубоко «закопанные» и лишь смутно осознаваемые страхи относительно последствий, к которым приведут перемены, сильное убеждение или интроект. (* *Интроект – неаутентичное желание. Желание, «вставленное» человеку кем-то посторонним. Включение индивидом в свой внутренний мир воспринимаемых им от других людей взглядов, мотивов, установок*.) Старые схемы поведения, возможно, неудобны и болезненны, но они привычны и безопасны, это проверенная и надёжная защита от встречи со своими потребностями, когда кажется, что другим образом с проблемами не справиться.

Человеку бывает трудно отказаться от привычной реакции, которая, возможно, по его убеждению, когда-то спасла ему жизнь. Кроме всего прочего, встреча с «тупиком» и его проработка (исследование) неизбежно снова вызовут тревогу или страх.

«Тревожность и депрессия, которые, как правило, сопровождают сбои в само понимании, очень опасны. Когда происходит рождение нового «я», границы искажаются и человек ощущает, что его теперешнее «я» в опасности. Для клиента это по-настоящему критическое положение. Требуется вся искусность терапевта, чтобы поддержать личность, пока её границы расширяются и меняются и «удержать» её, пока не появится новое «я» (Р.Муллен, 1990 г.).

В гештальт-терапии, работе с незавершёнными делами уделяется большое внимание.

Эта работа подразделяется на пять этапов.

В некоторых случаях необходимо пройти только один из них, а в некоторых все.

Этап 1. Изучение предыстории.

Первый этап включает в себя исследование того, как возникло незавершённое дело.

На этом этапе терапевту могут помочь следующие советы (советы взяты из книги Фила Джойса и Шарлотты Силлс «Гештальт-терапия шаг за шагом»):

«Во-первых, идентифицируйте незавершённую ситуацию. Возможно, на это уйдёт много времени, и клиент будет испытывать дискомфорт, если придётся заострить проблему.

Во-вторых, выясните вместе с клиентом, что он помнит об изначальной ситуации или травме, которые, возможно, остались незавершёнными.

В-третьих, посмотрите, где больше энергии: она может быть, например, в подавленных эмоциях, телесном напряжении или жёсткости, повторяющихся фантазиях относительно того, что могло или должно было произойти, часто сопровождающихся самокритикой и стыдом.

В-четвёртых, помогите клиенту перенести чувства, мысли, телесные ощущения в полностью осознаваемую область.

В-пятых, обсудите с клиентом, как бы изменилась его жизнь, если бы он иногда вёл себя иначе?»

На этом этапе (первом) сама возможность рассказать о своём опыте психотерапевту приводит, как правило, к естественному завершению ситуации.

Рост осознавания в безопасной атмосфере психотерапии может стать достаточным условием для завершения ситуации. Клиент очень часто чувствует облегчение, удовлетворение, и может двигаться дальше.

Этап 2. Обнаружение «тупика».

Если завершения ситуации не произошло, то необходима более тщательная проработка.

Все варианты действий на этом этапе нацелены на то, чтобы «вытащить на поверхность» то, что пока остаётся невыраженным.

«...Иногда клиенту совершенно ясно, что нужно сделать, но сделать это крайне трудно, иногда клиент борется за то, чтобы двигаться вперёд, но по-прежнему остаётся в тупике – в месте, где он чувствует, что основательно застрял или даже парализован. Он охвачен страхом или чувством опасности, как будто под угрозой его жизнь. Дальнейшая проработка представляется небезопасной или невозможной. Это может быть страх некой безымянной пустоты или неразберихи, как будто клиент находится на краю пропасти. Часто именно здесь таятся самые большие возможности для изменений и роста» (Ф.Джойс).

Этап 3. Работа с воображением.

Посмотрим, как можно использовать воображение при работе с трудностями (проблемами).

Для начала можно предложить клиенту поэкспериментировать с разными формами выражения.

Выразить себя можно вообразив (представив) себе кого-то, или что-то.

Например, можно сказать воображаемому умершему человеку: «Я скучаю по тебе». Или другой пример: можно представить себе давно умершего отца, с которым Вы при жизни были не в ладу, и попросить у него прощения.

Однако, это сделать не так-то просто. Некоторые люди просто неспособны вообразить (сгенерировать) возможный ответ несуществующего человека.

Поэтому, необходимо поупражняться со своим воображением, используя простые образы.

Чтобы наладить диалог с воображаемым человеком, клиенту необходима помощь психотерапевта, который должен простыми наводящими вопросами наладить этот диалог.

Можно использовать и другую стратегию работы с клиентом; назовём эту стратегию: «Воображаемым сравнением». Например, в работе с вредными привычками бывает полезно обсудить «за» и «против» различных вариантов и вероятные последствия каждого из них. То есть клиент разрешает себе представить, к чему приведёт каждый из вариантов – если он изменится, и если нет. Это означает, что если клиент выберет меняться, он сделает это, осознавая предстоящие потери (и плохого, и хорошего) и приобретения.

Необходимо постоянно осознавать истину о том, что если жизнь перестаёт определяться фиксированными гештальтами и старыми паттернами (схемами поведения), то придётся иметь дело с непредсказуемыми и незнакомыми переживаниями здесь-и-сейчас, т.е. в настоящем.

Катастрофические ожидания, лежащие в основе нежелания меняться, можно проработать путём простых вопросов.

Например, «Если Вы будете продолжать жить так, как сейчас, что будет дальше?» При помощи подобных вопросов можно полностью исследовать проблему. При данной стратегии не надо спорить с клиентом ни напрямую, ни как-нибудь иначе.

Иногда можно задавать вопросы типа: «И что в этом такого ужасного?»

С ранимыми клиентами применять эту технику (стратегию) не стоит, но с клиентами, обладающими адекватной самоподдержкой, она может быть очень эффективной.

Пример (взят из книги «Гештальт-терапия шаг за шагом», стр. 219).

«Терапевт: Итак, что страшного произойдёт, если Вы будете отстаивать свои интересы и предъявите требования своему другу?

Клиентка: Ему это определённо не понравится Терапевт: И что тогда произойдёт?

Клиентка: Он может уйти от меня.

Терапевт: И что это будет означать?

Клиентка: Я останусь одна.

Терапевт: И что случится затем?

Клиентка: (пауза) Ну, мне хочется сказать, что я этого не вынесу. Я этого не переживу. Но думаю, это неправда. Мне будет ужасно одиноко. Ужасно тоскливо. Возможно я сойду с ума.

Терапевт: Как это будет происходить?

Клиентка: (пауза) Нет, наверное, с ума я не сойду. Я буду больше общаться с друзьями... (смеётся)... На самом деле это удивительно – я поняла, что худшее, что со мной может произойти, это душевная боль. Я чувствую облегчение».

Этап 4. Работа с полярностями.

«...Каждый индивидуум сам по себе – это бесконечное сочетание полярностей.

Какое бы свойство ни обнаружил в себе человек, к нему всегда прилагается антипод, или полярное качество. Оно «дремлет в фоне*, определяя интенсивность настоящих переживаний, но может образовать фигуру**, если соберёт достаточно сил. Если эту силу поддержать, становится возможной интеграция полярностей, застывших в позиции взаимного отторжения» (Польстер И., Польстер М., 2004 г.). (**фон, ** фигура – в гештальт-терапии любое поле восприятия разделяется на фон и фигуру. Фигуре свойственны структура и завершённость. «Фигура и фон» используются в гештальт-терапии как метафора, проясняющая отношения организма с потребностями, возможность удовлетворения которых находится в окружающей среде*.)

Одной из возможных причин «тупика» может быть ситуация с «застывшими» полярностями. Как это понимать?

В гештальт-терапии всегда одна сторона дуальности – это фигура, другая – фон, которая находится вне осознания. Некоторые полярности очевидны – «женское и мужское», «слабое и сильное», «радость и печаль». Есть более сложные полярности, которые могут быть уникальными для конкретного человека.

Нормальное функционирование человека состоит из способности гибко перемещаться от одной полярности к другой (фигура и фон меняются местами), в зависимости от ситуации. Например, человек может быть убеждён в том, что существует только два состояния: сила и бессилие – и что необходимо всегда быть сильным.

Это значит, что он из принципа не позволит себе быть слабым. Но ситуации бывают разные.

Этот паттерн (схема) поведения может сильно помешать ему в отношениях с другими людьми, где необходимо идти на компромисс и от чего-то отказываться, быть слабым и иногда плакать.

В принципе, человеку необходимы обе полярности. Например, насилие иногда необходимо, если Вам угрожает опасность, или например, мужественный человек иногда чего-то боится Некоторые советы терапевту по работе с полярностями.

Прежде всего, попытайтесь определить противоположный полюс того качества, за которое клиент держится. Мы уже говорили о том, что полярность может быть уникальной для этого клиента и не очевидной. Например, противоположностью любви может быть как ненависть, так и отвержение (антипатия). Предложите клиенту вообразить противоположное качество полярности.

Затем, можно предложить клиенту обдумать возможность появления этой противоположности в его жизни.

Этап 5. Интегрирование работы.

Необходимо прямо сказать, что бывает и так, что незавершённое дело (незаконченная ситуация) может так никогда и не завершиться.

К сожалению, невозможно полностью избавиться от влияния пережитых утрат, оскорблений и насилия. Поэтому, клиент всегда будет сохранять уязвимость в каких-то областях, и, возможно, психотерапевту придётся неоднократно возвращаться к тому же, так как новые ситуации будут порождать сходные кризисы.

Однако, завершением работы ассимиляции (уподобления) того, чему клиент научился, будет нахождение наилучшего приспособления в «здесь-и-сейчас» и движение дальше.

Во многих случаях незаконченные дела могут рассматриваться как основные препятствия здоровому функционированию в «здесь-и-сейчас».

По мере того, как терапия будет становиться более эффективной, психотерапевт может помогать клиенту быстрее различать вновь открывающиеся незаконченные дела. Клиент научится распознавать их и откроет для себя быстрые адекватные ответы, которые помогут ему завершить то, что поддаётся завершению.

Итак, что мы поняли из выше прочитанного?

Гештальт-терапия основывается на способности психики к саморегуляции, на творческом приспособлении организма к окружающей среде и на принципе ответственности человека за все свои действия, намерения и ожидания.

Основная роль психотерапевта заключается в том, чтобы фокусировать внимание клиента на осознавании происходящего «здесь-и-сейчас», ограничении попыток интерпретировать события, собственной ответственности клиента, как за реализацию, так и за запреты на реализацию потребностей.

Мы рассмотрели основные приёмы работы и техники гештальт-терапии: осознавание, фокусировка внимания, принятие ответственности, работа с полярностями.

§ 7. Гештальт и бильярд.

Как постулаты гештальта перенести в бильярд?

Одним из основных постулатов гештальт-терапии является принцип жить в «здесь-и-сейчас».

Умение жить в «здесь-и-сейчас» – это искусство быть счастливым, быть победителем, быть выигрывающим.

«Жить здесь» – означает для конкретного человека, что жизнь есть то, что происходит с ним, около него, под его влиянием и ответственностью, а не то, что может происходить при иных условиях, или происходит где-то далеко.

«Жить сейчас» – значит, заниматься, насколько это возможно, тем, не что уже было или будет, а тем, что есть.

Чтобы «перенести» один из постулатов гештальт-терапии «жить здесь и сейчас» в бильярд, необходимо заменить слово «жить» словом «играть».

Тогда мы имеем, что в бильярде надо «играть здесь и сейчас», не оглядываясь на прошлые победы и поражения, и не думая (мечтая) о будущих удачах.

Необходимо просто играть в бильярд «здесь и сейчас»!

«Играть здесь» – для конкретного бильярдиста означает, что необходимо показать себя в конкретной игре, в конкретной игровой ситуации, в конкретном ударе.

Игрок должен осознать свою ответственность за игру, не перекладывая эту ответственность на обстоятельства, которых при желании можно найти массу.

Всё, что происходит за бильярдным столом, является результатом только Ваших действий (ну и действий соперника, конечно, если Вы позволяете ему играть в свою игру).

«Играть сейчас» – значит играть с максимальной концентрацией (насколько это возможно) в конкретной игре, в текущий момент.

Вы должны полностью осознать, что Ваши бывшие заслуги (или неудачи) и титулы Вашего соперника не имеют никакого значения, как и не имеет никакого значения Ваша

будущая бильярдная карьера. Всё решается в конкретное время, в конкретной игре, т.е. «в сейчас».

Теперь поговорим о другом приёме гештальт-терапии – работе с полярностями.

Нельзя понять, что такое «горячее», если нет сравнения с «холодным».

Нельзя находиться в спокойном состоянии, если не знать, что такое беспокойство.

Как можно управлять эмоциями, если не испытывать их? Как можно «включать» состояние «игрок в ударе», если ничего не знать об этом феномене?

Помните высказывание И.Польстера «...Какое бы качество ни обнаружил в себе человек, к нему всегда прилагается антипод, или полярное качество,... оно может образовать фигуру, если соберёт достаточно сил».

Каждому чрезмерно эмоциональному бильярдисту надо понимать, что любая эмоция (например, страх, или излишнее волнение) имеет свою полярную эмоцию, которая глубоко спрятана в подсознании. Задача заключается в том, чтобы набравшись духу, используя различные приёмы, «вытащить» полярную эмоцию (например, смелость или спокойствие) из фона и «сделать» её фигурой.

Или другой принцип гештальт-терапии -«работа с воображением».

Попробуйте представить себе (вообразить) свой страх, теперь попробуйте поговорить со своим страхом (задайте ему вопрос: «Зачем ты мне нужен?») и понять причины страха. Этот метод кажется неподготовленному человеку абсурдом, но он «работает». Если Вы поймёте истинную причину Вашего страха, то избавитесь от него (всё – гештальт закрыт!) Точно также можно «поговорить» с состоянием «в ударе», понять, зачем оно Вам надо и «вывести» его из фона, сделав фигурой.

Мы выше подробно говорили о незавершённых делах в гештальт-терапии.

Что значит «незавершённые дела» применительно к бильярду.

У любого человека, и у бильярдиста в том числе, огромное количество незавершённых дел (незаконченных ситуаций), которые мешают жить, а бильярдисту мешают играть. Что делать?

В первую очередь, необходимо понять свою главную психологическую проблему, которая мешает играть в бильярд, например, это – неуверенность в себе. Теперь, надо определить причину этой неуверенности (может быть эта причина не связана с бильярдом и корни её находятся в далёком детстве) и понять, что прошло время, ситуация изменилась и необходимо меняться.

В общем, если Вы сами не можете разобраться в своих проблемах, связанных с незавершёнными делами, то посетите психолога, или читайте мои книги.

Итак, главный вопрос: «Может ли гештальт-терапия помочь активировать («включить») состояние «игрок в ударе»?»

Ответ: «Да!»

Часть 3. Психологические методы для реализации состояния «игрок в ударе».

Введение.

Возможно ли каким-то образом по желанию «включить» состояние «игрок в ударе»?

При желании всё возможно!

В этой части рассмотрим практические методы «вхождения» в состояние «игрок в ударе».

Если Вам не просто интересно, как реализовать (как «включить», как активировать, как «запустить») состояние «игрок в ударе», а Вы хотите реально научиться быть «в ударе» когда Вам это необходимо, то перед Вами практическое руководство. Это не значит, что Вы, после прочтения этой части, щёлкнете пальцами и, будете «в ударе», вовсе нет. Необходимы месяцы упорных занятий строго по нижеописанным методикам.

Я не говорю, что каждый, кто будет использовать эти психологические техники, непременно научится быть «в ударе», но я утверждаю, что любой игрок, освоивший методы аутогенной тренировки (АТ), самогипноза (СГ) и нейролингвистического программирования (НЛП) будет чувствовать себя за бильярдным столом более уверенно, а значит, и играть будет намного лучше.

Некоторые из этих техник я проверил на себе и поэтому, с полной уверенностью заявляю, что они «работают» тем эффективнее, чем больше в них веришь.

В общем, если Вы верите, то научитесь быть «в ударе».

Я также утверждаю, что, освоив методы АТ, СГ и НЛП, Вы сможете быть «в ударе» не только за бильярдным столом, но и в любой другой области (в работе, в творчестве, в семейной жизни, да, где угодно).

Конечно, найдётся немало скептиков, которые поставят здесь жирный знак вопроса.

Сомневающихся я прошу хотя бы попробовать, а вдруг, после этого Ваша жизнь изменится к лучшему. Вам не надо ходить в какие-то психологические клиники (которых в России открылось очень много; большая половина из этих клиник туфта полная), не надо тратить бешеные деньги, надо просто прочитать и попробовать освоить эти методы.

Настало время, господа, самим управлять своей жизнью, не уповая на доктора, на умного начальника, на зажравшегося чиновника, на государство с фальшивыми лидерами.

Я буду очень рад, если материал, приведённый в этой части поможет хоть кому-нибудь научиться «быть в ударе» в любой области жизни.

А если, хотя бы один бильярдист «научится» включать состояние «в ударе», то значит я не зря написал эту книгу.

ГЛАВА 1. Аутогенная тренировка.

§ 1. Саморегуляция.

Есть несколько факторов, от которых зависит результат выступления спортсмена на соревнованиях:

а) техническая подготовка;

б) тактическая подготовка;

в) физическая подготовка;

г) психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – наиболее важный фактор в современном спорте, т.к. уровень технической, тактической и физической подготовки на крупных соревнованиях примерно равный у всех.

Поговорим немного о психологической подготовке в бильярдном спорте.

В ходе многодневных турниров величина стрессов, испытываемых бильярдистами постепенно увеличивается, особенно при достижении высоких результатов. Порог тревожности у разных спортсменов различен и колеблется от очень низкого до очень высокого.

Бильярдисты, у которых тревога выражается непосредственно в агрессивных действиях, как правило, не добиваются высоких результатов. Это относится и к игрокам, неспособным владеть собой и контролировать свои эмоции во время стресса. Особое значение порог тревожности бильярдиста имеет на особо ответственных для него турнирах и первенствах. Предсоревновательный период обычно делится на четыре фазы по уровню активации и предстартовой напряжённости:

1) Первая фаза занимает достаточно длительный период и начинается, когда бильярдист, принимает для себя решение участвовать в том или ином конкретном турнире. У большинства игроков эта фаза сопровождается некоторыми признаками нервозности, раздражительности, бессонницы и физиологическими изменениями,

указывающими на повышение уровня возбуждения, например, колебаниями кровяного давления.

2) Вторая фаза занимает кратковременный период – от последней тренировки до турнира. В этот период целесообразно применение различных тактических вариантов, которые помогут благотворно повлиять на мобилизацию (мотивацию) бильярдиста к выступлению на турнире.

3) Третья фаза – непосредственно стартовое состояние, которое наступает при включении бильярдиста в атмосферу соревнований. В этот период неопытных игроков и подстерегают психологические неприятности. Новички обычно или перевозбуждаются, или впадают в состояние апатии, или как-то иначе проявляют физиологические и психологические признаки стресса.

Перевозбуждение и апатия одинаково опасны для бильярдиста (см. главу «Состояние боевой готовности в спорте»),

4) Четвёртая фаза – напряжённость непосредственно во время турнира. По наблюдениям спортивных психологов, во время длительного турнира, а также между партиями и встречами имеет место изменение активации напряжённости. В этом завершающем периоде активации, время, которое имеется в распоряжении у бильярдиста между подходами к столу, партиями или встречами, является наиболее важными для него.

В этой связи имеет большое значение регуляция уровня возбуждения у игрока.

Рассмотрим методы регуляции возбуждения.

Так как основные усилия бильярдиста направлены на нанесение удара кием по шару, где скорость движения шара определяется самим игроком, то очень важно уметь регулировать (контролировать) его уровень возбуждения.

В бильярде, как известно, необходима точная координация движений, а чрезмерное напряжение больших групп мышц может препятствовать хорошему выступлению игрока. Повышенное эмоциональное состояние всегда сопровождается излишним мышечным напряжением, которое необходимо снизить. Поэтому здесь очень поможет методика релаксации, разработанная Якобсоном.

Не будем здесь подробно говорить о методе Якобсона, который будет рассмотрен ниже, скажем лишь, что суть его заключается в следующем: человек принимает удобное положение, а затем ему дают почувствовать точную степень мышечного напряжения всего тела, различных его частей, и особенно, мышц головы и шеи. Т.е. сначала спортсмену предлагают «максимально напрячь мышцы», затем после расслабления «напрячь мышцы вполсилы», затем «в четверть силы от максимального усилия» и т.д. до тех пор, пока спортсмен не научится напрягать свои мышцы по желанию с любой интенсивностью. Научиться этому несложно.

Как только достигается сознательный контроль над периферическими скелетными мышцами, спортсмен одновременно имеет возможность контролировать своё эмоциональное состояние. Подробнее, читайте ниже.

Существуют также другие методики релаксации. Здесь мы лишь перечислим их без детального рассмотрения:

а) снижение или повышение значимости соревнований (психологическое воздействие тренера);

б) социальная изоляция и выбор контактов;

в) разминка и тренировочные нагрузки -перевозбуждение можно снизить путём лёгкого утомления;

г) уход в себя, «переключение» на другой вид деятельности.

В связи с исследованием феномена «игрок в ударе» необходимо выяснить основной фактор, мешающий результативности бильярдиста.

Удивительно то, что в любую минуту игрок может перестать забивать шары, порой даже самые простые. Почему это происходит? Каковы причины такой нестабильности?

«В ходе опроса среди бильярдистов, им был задан вопрос: «В каком состоянии Вы должны находиться в момент игры, чтобы показать высокую результативность?

Подавляющее большинство игроков ответили примерно следующее: «Мне надо находиться в таком состоянии, чтобы ничего вокруг себя не видеть и не слышать, чтобы не беспокоили никакие посторонние мысли. Я должен видеть только стол и шары».

Каждый из опрошенных (и это интересно) периодически испытывал в момент игры желаемое состояние и мог описать как физические, так и психологические характеристики своих ощущений в таком состоянии». (По материалам интернет-сайта).

Такое состояние я называю «игрок в ударе». Как потом выяснилось, именно в эти моменты бильярдисты показывали свою наивысшую результативность в игре. «Но почему, зная свои ощущения нужного состояния, игроки не пользуются этим?» Другими словами, «почему бильярдисты не «включают» это состояние когда это им необходимо?»

«Ответы опрошенных игроков весьма любопытны, что, кстати, для меня было не удивительно. Оказалось, что бильярдисты не только не умеют произвольно «включать» нужные состояния в организме, но даже не знают о том, что это возможно!»

В других видах спорта (согласно анализу имеющихся публикаций) умение произвольно вызывать необходимые состояния – широко применяется (это называется методами «саморегуляции», о которых мы поговорим в следующей главе). Скажем здесь лишь, что саморегуляция позволяет практически полностью управлять своими физическими и психическими процессами, произвольно корректировать их, что помогает получить нужное состояние в нужное время, исследованию чего, в принципе посвящена эта книга.

«Как показали результаты дополнительных исследований, чаще всего у бильярдистов во время игры наблюдались следующие «ненужные» физические состояния: учащался пульс, становились влажными ладони, появлялась зажатость в плечевом поясе, начинали чуть заметно дрожать руки. Основными психологическими проблемами являются следующие: неумение удерживать внимание в рамках заданного времени (например, в течение партии, не говоря уж о целой встрече), наличие посторонних мыслей, излишняя эмоциональность, сильная подверженность негативным мыслям. Из-за всего вышеперечисленного у игрока начинается негативный внутренний диалог, который и приводит к проигрышу.

Если вовремя уловить первые признаки любого «ненужного» состояния, то с ним можно справиться в считанные минуты (в момент удара соперника, например, или во время перерыва). Естественно, при условии, что бильярдист владеет определёнными методиками. Что же это за методики?

Чтобы полностью освоить приёмы саморегуляции и затем эффективно их применять, необходимо заниматься систематически и придерживаться определённой технологии.

Не освоив до конца одну технику, не рекомендуется переходить к следующей это только замедлит процесс практического освоения. Каждое последующее упражнение сложнее предыдущего, к тому же, в каждом последующем упражнении используются приобретённые навыки предыдущего.

Работа над освоением данной техники начинается с обучения правильному дыханию, о котором мы поговорим более подробно.

§ 2. Дыхание.

Техник дыхания существует достаточно много. Рассмотрим следующую технику: Вдохните глубоко животом. Потом медленно вдыхайте через нос и также медленно выдыхайте через рот.

Подышите так минут пять. Теперь можно переходить непосредственно к упражнению.

Сделайте вдох на счёт «раз, два, три», теперь задержите дыхание и, на счёт «шесть» – выдохните.

Сделайте перерыв на счёт от «одного» до «трёх» и, на счёт «четыре» повторите весь цикл.

Обратите внимание, что выдыхать необходимо медленнее, чем вдыхать.

Процесс дыхания включает активизирующую и расслабляющую части.

Активизирующая часть – это глубокий, полный вдох. В момент вдоха кислород стимулирует мозг и питает клетки всего организма.

Расслабляющая часть – это выведение из организма углекислого газа, при этом снижается напряжение, мышцы расслабляются.

Необходимо вдыхать именно носом, чтобы не пересыхало горло. Задержка дыхания натри секунды предупредит возможное головокружение в результате значительного поступления в мозг кислорода.

Выдох через рот позволяет лучше управлять струёй воздуха. Лёгкие полностью очищаются, т.к. выдох в два раза длиннее вдоха.

Наладив дыхание, теперь можно задержать воздух подольше или «растянуть»

выдох, сделав его в 3 раза длиннее вдоха.

Психология бильярда. Игрок "в ударе" Если возникает головокружение или другое необычное ощущение в голове, то необходимо сделать перерыв.

Не следует усиливать дыхание до появления боли или жжения в груди. Ваша цель – спокойствие и расслабление.

Эти, довольно простые упражнения, можно проводить в любом месте, как только появляется ощущение внутреннего напряжения или беспокойства (тревожности).

Психологи рекомендуют делать 40 и более глубоких вдохов и выдохов в день.

Следующим шагом будет использование техники Йоги. Закрыв глаза, попробуйте мысленно (образно) представить, почувствовать, если у Вас получится, то, услышать, весь дыхательный цикл, как бы наблюдая за ним изнутри. Если не получится с первого раза, то попробуйте ещё и ещё раз.

Таким образом, Вы научитесь внутреннему сосредоточению, направляя всю свою энергию в глубь себя. Йоговское дыхание является основой для следующего шага к аутотренингу по пути саморегуляции.

Итак, следующей техникой, которую Вам предстоит освоить является релаксация, которая, повторяю, идёт сразу после освоения правильного дыхания.

§ 3. Релаксация.

Почему обучение релаксации так важно?

Дело в том, что релаксация поможет Вам справиться со стрессом, с волнением, с негативными мыслями Стресс, как мы знаем – это напряжение, как физическое, так и психологическое.

Релаксация (расслабление) – это состояние противоположное напряжению, поэтому техники быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса. Отрицательные стрессовые эмоции (см. книгу «Психология бильярда. Эмоции»), такие, как страх, тревога, беспокойство, раздражение, паника и другие, как правило, вызывают мышечное напряжение. Как Вы увидите ниже, взаимосвязь стресса и мышечного напряжения такова, что если научиться снижать избыточное мышечное напряжение, то можно эффективно управлять своими эмоциями.

Обучение релаксации осуществляется в три этапа:

Первый этап (базовый) – целенаправленное расслабление всех групп мышц в максимально удобных, комфортных условиях.

Второй этап – обучение релаксации во время занятия какой-либо деятельностью (когда Вы читаете, пишете, разговариваете и т.п.) На этом этапе необходимо научиться

устранять избыточное, ненужное напряжение мышц в обычных, повседневных условиях, или на тренировке.

Третий этап – внимательно наблюдая за собой, замечайте, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, и затем мысленной командой (незаметно для всех), расслабьте напрягающиеся мышцы. Когда спортсмен (бильярдист) научится это делать, он сможет по своему желанию (сознательно и произвольно) управлять своим эмоциональным состоянием.

§ 4. Управление эмоциями.

Любому бильярдисту известно, что способность управлять своими эмоциями залог победы.

Это, пожалуй, самый важный вопрос психологии бильярда и, кстати, многих других индивидуальных видов спорта.

Прежде всего, нужно принять тот факт, что эмоции отличаются от познавательных психических процессов непосредственным характером своего возникновения, т.е. они (эмоции) возникают под воздействием внешних или внутренних раздражителей непроизвольно и непреднамеренно, это акт первичного переживания (об этом подробно рассказано в моей книге «Психология бильярда. Эмоции»). Поэтому, подавить эмоции полностью просто невозможно!

Ими (эмоциями) можно научиться лишь частично управлять путём постоянного самоконтроля, причём, не только за бильярдным столом, но и в повседневной жизни.

Прежде всего, стоит разделить работу с эмоциональными состояниями на два этапа: работа с эмоциями до начала игры и, работа с эмоциями во время игры.

Это абсолютно разные эмоции.

Добавим, что аутотренинг, является одним из самых популярных методов работы с предматчевым волнением и другими негативными эмоциональными состояниями.

§ 5. Метод Бенсона.

Прежде всего необходимо осознать, понять и принять четыре важных момента:

1. Важно выбрать обстановку для занятий. Она должна быть спокойной, чтобы никакие посторонние звуки, движения не отвлекали Ваше внимание.

2. Необходимо подобрать для релаксации «объект сосредоточения». Это может быть звук (например, щёлканье метронома, капанье воды и др.). Для этой же цели можно использовать какое-либо слово, только совершенно нейтральное (например, какая-то цифра. Мне нравится цифра – «девять»).

Кстати, в йоге наставник обязательно даёт своему ученику особое слово для медитации, оно называется мантра. Это слово никому не должно быть известно.

3. Очень важно во время релаксации привести себя в состояние полной отрешённости от всего суетного. Весь поток мыслей должен «проплывать»

мимо Вашего сознания. Нужна полная отрешённость, опустошённость – и никакого напряжения.

4. Важно правильно принять позу для релаксации. Она должна быть максимально удобной, позволяющей полностью расслабиться (можно сидя, можно лёжа, не важно).

Приступим к занятиям.

Устраиваемся поудобнее. Закрываем глаза. Начинаем расслаблять мышцы.

Начинаем с ног и постепенно передвигаемся к мышцам лица. В этом расслабленном состоянии нужно «продержаться» всё занятие.

Теперь начинаем дышать носом. Начинаем замечать своё дыхание, сосредоточимся на нём, начинаем ощущать, как мы дышим.

В этом нам поможет заветное слово.

Делайте вдох, потом выдох и говорите (как я) «девять», потом опять вдох-выдох и слово «девять». И так далее. Всё делаем спокойно, расслабленно; в этом заключается всё действо релаксации по методу Бенсона – мы просто дышим и ощущаем своё дыхание.

Необходимо правильно выходить из этого состояния. После 10-20 минут расслабления нужно ещё немного посидеть, сначала с закрытыми глазами, потом с открытыми. Ну а затем можно вставать.

И ещё один важный момент. Ни в коем случае не думайте о том, насколько хорошо и правильно Вы всё сделали. Пусть качество релаксации нарастает в присущем Вам темпе. У кого-то полная релаксация наступит через неделю, а у кого-то через месяц – это не главное. Просто расслабляйтесь, отрешайтесь от всего мира, отдыхайте. Постепенно полная релаксация будет наступать быстрее.

Даже если придётся отвлечься, то, возвращаясь к занятию, при очередном повторении слова «девять» у Вас сразу же и очень легко возникает ощущение расслабления.

Я рекомендую проводить занятия 2 раза в день по 10-20 минут. В какое время значения не имеет. Важно только не на полный желудок, а лишь спустя 2 часа после еды. И ещё один совет: если у Вас тяжёлая монотонная работа – разбейте её на части методом релаксации. И жизнь сразу покажется легче и прекраснее.

Теперь понимаете, почему метод релаксации по Бенсону мне так понравился?

Всё очень просто. Так просто, что не нужен никакой Учитель, тренер или наставник, как в Йоге. Всё запросто можно сделать самому.

Можно даже запросто, как мечтал Бенсон: «Ввести в современную культуру ежедневную утреннюю релаксацию... вместо утреннего кофе». Мечты, мечты!

Если прозаниматься релаксацией по методу Бенсону несколько месяцев, произойдут удивительные изменения. Человек, в общем становится спокойнее, обиды и неврозы воспринимает не так бурно и обострённо, как раньше, он уже более устойчив к стрессовым ситуациям, а некоторые вообще становятся хозяевами своей жизни.

Следующей техникой для освоения является концентрация, которой мы сейчас займёмся.

§ 6. Концентрация.

Элементы произвольной концентрации уже присутствовали в предыдущих упражнениях – это сосредоточенность на дыхании и сосредоточенность на расслаблении мышц.

Психология бильярда. Игрок "в ударе" При этом Вы поняли, что удерживать внимание на каком-либо действии не так уж и сложно -дело только за практикой.

Перед тем, как начать целенаправленно тренировать свою концентрацию, в первую очередь необходимо понять, на какой срок и, в какой степени Вы хотите сконцентрировать своё внимание. Теперь попытайтесь удержать фокус Вашего внимания, например, на каком-то предмете.

Если Вы обнаружите, что мысли начали переходить на посторонние темы, постарайтесь вернуться к поставленной задаче. Необходимо уделить всё внимание тому, что происходит в данный момент.

Тренировку по концентрации внимания не рекомендуется делать непосредственно в бильярдной. Дело в том, что на начальном этапе обучения Вам будет достаточно сложно сосредоточиться в шумном месте, да и будет лучше, чтобы Вас при этом никто не отвлекал, и Вы чувствовали себя комфортно.

Идеальным начальным упражнением на концентрацию внимания является упражнение с часами. В чём заключается это упражнение?

Устроившись удобно, положите перед собой часы с секундной стрелкой.

Начинайте следить за стрелкой. Минимальный отрезок времени удержания внимания – одна минута.

Если в течение этого времени Ваши мысли ни разу «не ушли в сторону», то увеличивайте время ещё на одну минуту.

Хорошей считается концентрация внимания, если Вам удалось проделать данное упражнение в течение 30 минут.

Теперь попробуйте удерживать своё внимание на минутной стрелке.

Если Вы сможете в течение 30 минут ни разу мысленно не отвлечься от минутной стрелки, то Вам под силу концентрация на любое заданное время.

При выполнении этого упражнения, не забывайте точно обозначать (фиксировать для себя), сколько времени Вы будете удерживать внимание. Если Вы задумали удерживать внимание в течение минуты, то не надо это делать две минуты, если это пять минут – не нужно это делать десять. Увеличивать время удержания внимания нужно поминутно и, только после того, когда Вы за предыдущий отрезок времени не сделали ни одной ошибки – не «соскользнули» на другие мысли.

После этого упражнения можно концентрировать внимание на движении своей руки, головы и т.д.

Это, как техника релаксации, когда Вы сначала просто учились расслабляться, а потом делали это во время какого-либо занятия. Тут всё аналогично.

Вы можете концентрироваться на любом движении, действии, работе.

Теперь можно попробовать концентрироваться на бильярдных шарах, на отдельных ударах, на игре в целом.

§ 7. Концентрация внимания (сосредоточенность внимания).

Внимание – это познавательный процесс, который обеспечивает упорядочивание поступающей извне информации в ряду приоритетности стоящих перед человеком задач.

Что такое сосредоточенность внимания?

Сосредоточенность внимания: во-первых, чем она полнее, тем лучше концентрация, во-вторых, полная сосредоточенность на чём-то одном ведёт к автоматическому отключению от всего окружающего, в-третьих, большинство людей не способны сосредоточиться одновременно на двух разных предметах.

Каков механизм сосредоточения?

Концентрацию (сосредоточенность) внимания очень сложно поддерживать на одном уровне.

По сути, уровень концентрации внимания постоянно меняется и его можно представить в виде синусоиды.

Другими словами, повышение произвольного внимания путём сознательного усилия воли, затем неизбежно приведёт к его кратковременному спаду и, к расконцентрации.

Примеры такого явления мы довольно часто наблюдаем даже у бильярдистов-профи, когда после феноменального, сложного забитого шара, допускается элементарная ошибка на ударе, который давным-давно отработан до автоматизма. Поэтому, после удара, требующего повышенной концентрации внимания, необходимо сделать паузу – «погулять» вокруг стола, сделать один-два «холостых» подхода, поменять кий и т.д.

Оптимальное время концентрации – это длительность промежутка времени, необходимого для «настройки» на действие, и оно является сугубо индивидуальной величиной.

В бильярде, оптимальное время сосредоточения (концентрации) – это время на подготовительные маховые движения кием перед ударом по битку.

Каждый бильярдист должен знать своё оптимальное время сосредоточения (ОВС).

Если его (ОВС) сократить или наоборот растянуть, то это может закончиться ошибкой (промахом по лузе, плохим выходом на следующий удар, киксом и т.д.) Для того, чтобы точно определить оптимальное время сосредоточения (ОВС), необходимо использовать секундомер.

Попросите тренера или Вашего товарища проследить с секундомером в руке за двумя-тремя десятками однотипных ударов и, сопоставьте их затем, с временем сосредоточения.

Вы, наверняка, выявите зависимость между качеством исполнения удара и временем на его подготовку.

Таким образом, можно определить оптимальную величину и ориентироваться в дальнейшем на неё, пока она (оптимальная величина) не закрепится в памяти.

Например, у меня ОВС – составляет четыре маховых движения кием.

На чём необходимо концентрироваться?

Во время удара по битку нужно концентрировать внимание на двух предметах: во-первых, на цели (луза, в которую надо забить шар), во-вторых, – на средствах достижения этой цели (кий, биток, прицельный шар). Но главное – это «вовторых».

Как утверждают спортивные психологи, необходимо предельно сосредоточиться не на самой цели, а на средствах её достижения. Почему?

Потому, что наше внимание не может быть одновременно и, в равной степени сконцентрировано на двух объектах.

Если сосредоточить всё внимание на цели, то из-под мыслительного контроля уходят средства её достижения. И результат, несмотря на большое желание, оказывается хуже, чем хотелось бы. Этот нюанс, конечно, больше относится к начинающим бильярдистам, чья техника удара ещё не достигла полного автоматизма и требует сознательного контроля.

§ 8. Как тренировать внимание?

Леонардо да Винчи советовал своим ученикам, внимательно рассмотрев какой-либо предмет, закрыть затем глаза и, не торопясь, представить его во всех деталях.

После этого, снова посмотреть на этот же предмет и проверить, насколько представление совпадает с оригиналом.

Леонардо да Винчи считал такое упражнение очень полезным для развития внимания и рекомендовал заниматься им так часто, как позволяет время, добиваясь того, чтобы представление полностью совпадало с оригиналом.

Это упражнение можно делать, привлекая на помощь дыхание: рассматривая что-либо, делать медленный вдох, как бы втягивая в свой мозг, в свою память то, на чём сосредоточено внимание, а на выдохе, ещё более замедленном, закрывать глаза и мысленно воспроизводить образ того предмета или явления, которые только что, были в фокусе внимания.

И вот, наконец, освоив дыхание, релаксацию, концентрацию, мы добрались до следующей ступени саморегуляции – аутогенной тренировки (аутотренинг) АТ.

Остановимся на аутотренинге (АТ) более подробно.

§ 9. Что такое аутогенная тренировка (АТ)?

Аутогенная тренировка (аутотренинг) основана на том, что глубокая мышечная релаксация и снижение тонуса кровеносных сосудов в сочетании с концентрацией внимания человека на определённых ощущениях приводят к возникновению особого состояния сознания, близкого к гипнотическому, которое на современном языке называется «аутогенным погружением».

Другими словами, аутотренинг (АТ) представляет собой психотерапевтические упражнения, основанные на релаксации и самовнушении. АТ имеет общие черты с

самогипнозом и медитацией, но в отличие от них не несёт никакой эзотерической философии.

Психологи считают, что аутотренинг (АТ) является одним из наиболее эффективных методов (наряду с самогипнозом и нейролингвистическим программированием) задействования («включения») внутренних резервов организма.

Аутотренинг неразрывно связан с йогой, которая по сути является его основой.

В АТ важное значение имеют, так называемые «формулы самовнушения», с помощью которых любой человек может внушить себе всё, что угодно. С научной точки зрения, аутотренинг (АТ) – это, конечно, разновидность гипноза, хотя между ними существуют некоторые различия.

Для того, чтобы слово (формула самовнушения) действовало эффективно необходимо, чтобы мозг получал как можно меньше посторонних импульсов из внешней и внутренней среды. В этом случае мозг сможет полностью сосредоточиться на том, что произносит человек.

Другими словами, импульсы от напряжённых мышц очень сильно мешают мозгу концентрироваться на произносимых словах, именно, поэтому необходимо полностью расслабить мышцы, только после этого, можно начинать аутотренинг (АТ).

Таким образом, мы установили логическую последовательность (цепочку) «саморегуляции»: дыхание – концентрация – релаксация – аутотренинг. Именно в такой последовательности должна осуществляться работа по саморегуляции.

Вернёмся к аутотренингу (АТ).

В исследованиях по АТ выявлено, что воздействие аутотренинга эффективно когда:

1) человек, во время занятий АТ, заинтересован в услышанном (правильно выстроены формулы внушения для достижения поставленной цели) и сказанное для него желанно;

2) слова не встречают критики (сопротивления) со стороны подсознания;

3) человек во время аутотренинга чуть взволнован, но не раздражён;

4) человек во время аутотренинга немного физически утомлён;

5) мышцы максимально расслаблены и, поэтому не посылают сигналов в мозг;

6) снижен поток звуков и других сигналов из окружающей среды.

Успех аутогенной тренировки зависит от:

а) веры человека в изменения;

б) желания заниматься АТ;

в) правильного составления формул внушения;

Во время аутотренинга содержание произносимого текста делится на две части.

1. Расслабление организма.

2. Формула цели.

Таким образом, занимаясь аутотренингом, необходимо пройти четыре фазы:

1 фаза – расслабление мышц, расширение кровеносных сосудов.

2 фаза – визуализация или воображение (создание мыслеобразов) с использованием команд (формул внушения).

3 фаза – саморегуляция с установкой на результат, который Вы закладываете в команду (формулу внушения).

4 фаза – закрепление с использованием игровой практики.

Итак, для чего нужен аутотренинг (АТ)?

Во-первых, как мы уже говорили, АТ устраняет стресс, или смягчает его.

Регулярные занятия аутотренингом могут подготовить психику к возможным стрессовым ситуациям (сдача экзаменов, участие в соревнованиях, устройство на работу).

Во-вторых, занятие аутотренингом помогает настроиться на позитивное мышление.

В-третьих, аутотренинг способен повысить уверенность в себе.

В-четвёртых, аутотренинг развивает память, интуицию (интуиция, как мы говорили выше необходимое качество для игры в бильярд, а может быть, является необходимым или желательным фактором для активации состояния «Игрок в ударе»), творческие способности.

В-пятых, аутотренинг помогает избавиться от зависимости (алкоголя, курения, наркотиков и др.) В-шестых, аутотренинг обеспечивает самоконтроль и управление эмоциями.

Согласно классификации Иоганна Шульца (разработавшего АТ в 1932 г. и впервые его применившего) аутогенная тренировка разделяется на «низшую ступень» и «высшую ступень».

«Низшая ступень» – упражнения на релаксацию и самовнушение.

«Высшая ступень» – введение самого себя в трансовое состояние разной глубины и интенсивности. Не будем рассматривать эти «ступени», а перейдём к формулам внушения.

§ 10. Формулы внушения в аутотренинге.

Природа формул аутотренинга такова, что их следует повторять не только при «погружении», но и во время любых физических действий (ходьба, еда, бег, игра в бильярд). Формула цели должна стать сутью человека.

Формула самовнушения может быть любая, но только с положительным значением.

Например, правильная формула выглядит так: «быть смелее», «быть увереннее в себе» и т.д.; неправильная формула – «не бояться», «не нервничать» и т.(частица «не» должна быть исключена).

Психологи вывели следующую классификацию формул аутотренинга:

1) нейтрализующие формулы – они культивируют (обозначают отношение) безразличие к раздражающему фактору («мне всё равно какой уровень игры у моего соперника» – при страхе соперника);

2) усиливающие (активирующие) скрытые мыслительные процессы («я проснусь, когда захочу в туалет» – при анурезе);

3) абстинентно-направленные, т.е. снимающие зависимость («я никогда не выпью ни капли спиртного» – при алкоголизме);

4) поддерживающие – самые «мягкие», стимулирующие развитие положительных качеств личности (я – «общительный» – при страхе знакомства с девушкой).

При длительном применении одних и тех же формул аутотренинга, не только повышается эффективность управления собой, но ещё и развивается сила воли.

Для полноценного избавления от негативных черт (фобий, предрассудков и т.д.) необходимо заниматься аутотренингом с особым усердием от одного месяца до трёх. Такая растяжимость в сроках объясняется различной степенью внушаемости у разных людей.

Хочется здесь отметить следующее: доктор В.Карл (Израиль) считает, что «...самовнушение возможно и без мышечного расслабления. Люди постоянно используют самовнушения.

От силы самовнушения зависит и результат, например, при сильном страхе, с помощью самовнушения можно вернуть присутствие духа.

В каждом психологическом самовоздействии есть элементы самовоспитания, самоконтроля, самоубеждения, внушения.

Наиболее эффективное самовнушение происходит на фоне глубокого расслабления.

Человек, владеющий аутотренингом может, кроме всего прочего, мобилизовать внимание и волю».

И ещё необходимо добавить, что, если надолго прекратить занятия аутогенной тренировкой, то потом, чтобы восстановить приобретённые навыки, придётся начинать всё с начала.

Условные рефлексы надо всё время поддерживать, иначе они ослабеют.

И последнее в этом параграфе: Золотое правило аутогенной тренировки Каждая фраза должна стать ощущением».

Основной ошибкой всех начинающих заниматься аутотренингом является заучивание текста аутогенной тренировки; необходимо каждую формулу не только проговаривать, но и прочувствовать.

§ 11. Механизмы аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка (АТ) имеет много различных модификаций и использует различные методики. В большинстве этих модификаций АТ используется глубокое расслабление всех мышц тела. Однако, общим для всех аутогенных методик является достижение релаксационного состояния, при котором заторможенность нервной системы (характерная для сонного состояния) сочетается с ясностью и непрерывностью сознания.

Именно в этом необычном расслабленном состоянии возникают основные эффекты аутогенной тренировки: быстрое восстановление сил, снятие эмоционального напряжения, возможность контролировать процессы организма и психики с помощью мысленных само приказов.

Что мы понимаем под механизмами аутогенной тренировки?

Можно сказать, что аутотренинг – это одновременно и тренировка в переключении внимания, и сосредоточение внимания, т.е. Вам необходимо, в одно и то же время, сконцентрировать своё внимание и переключить его.

Однако, нельзя сразу думать о многом, нельзя переживать по поводу сразу нескольких вещей. Внимание человека имеет ограниченный объём. Поэтому, когда объектом Вашего длительного сосредоточения становятся ощущения тела, то внимание концентрируется на них, «отключается» всё остальное.

За счёт только одной концентрации внимания можно остановить поток негативных переживаний, который в противном случае, начинает расти, как снежный ком.

Во время аутотренинга параллельно с переключением внимания срабатывает механизм освобождения от «мышечных зажимов».

Как мы уже говорили, гнев, волнение или раздражительная усталость, сопровождаются обычно сильным напряжением мышц рук, лица и шеи.

Существует, как известно, и обратная связь – расслабляя группы перенапряжённых мышц, мы «пробиваем брешь» в целостности эмоционально-телесного состояния напряжённости, «расшатываем» и «разваливаем» его.

Главные эффекты аутогенной тренировки основаны на снижении уровня бодрствования, который определяется психофизиологическим состоянием человека. Уровень бодрствования находится в прямой зависимости от потока нервных импульсов, идущих от периферии нервной системы к головному мозгу.

Источники возбуждающих импульсов – это воздействия резкого звука на органы слуха, света – на глаза, изменение температуры – на кожу.

Напряжённая мышца также является мощным генератором подобных импульсов.

Удобная поза, тишина, закрытые глаза и ограниченный объём внимания – всё это резко уменьшает приток возбуждающих сигналов.

Полное расслабление мышц перекрывает последний канал возбуждения.

Головной мозг, при этом, приходит в состояние заторможенности, уровень бодрствования падает.

Это состояние мы и называем, релаксационным состоянием.

Таким образом, глубокое мышечное расслабление снижает уровень бодрствования, перестраивает режим работы нервной системы и делает организм более «чутким» к мысленным процессам.

Расслабление мышц – центральный механизм аутогенной тренировки.

Теперь посмотрим, как конкретно проводится аутотренинг.

§ 12. Как проводится аутотренинг?

Аутотренинг проводится в два этапа, как мы уже знаем.

Классический вариант первого этапа составляют упражнения на ощущения «тяжести», «тепла», «спокойного сердцебиения», «свободного дыхания», «прохладного лба».

Примерный текст аутотренинга (первый этап):

«1. Я чувствую себя совершенно спокойно.

2. Моя правая (левая) рука тяжёлая, моя правая (левая) рука очень тяжёлая, мои руки тяжёлые, мои руки очень тяжёлые, мои ноги тяжёлые, мои ноги очень тяжёлые, мои руки и ноги тяжёлые, мои руки и ноги очень тяжёлые, всё моё тело тяжёлое.

3. Моя правая (левая) рука тёплая, моя правая (левая) рука очень тёплая, мои руки тёплые, мои ноги тёплые, мои руки очень тёплые, мои ноги очень тёплые, мои ноги и руки очень тёплые, солнечное сплетение излучает тепло, тепло расходится по всему моему телу, всё моё тело тёплое, тяжёлое и расслабленное.

4. Моё сердце бьётся спокойно и ровно.

5. Я дышу легко и свободно.

6. Мой лоб стал прохладнее, мой лоб прохладный-прохладный. Всё моё тело тёплое, тяжёлое и расслабленное, моё сердце бьётся спокойно и ровно, я дышу легко и свободно, мой лоб прохладный-прохладный.

7. Я чувствую себя совершенно спокойно».

Вторым этапом аутогенной тренировки является медитация, т.е. отключение от окружающего мира для ухода в себя и беседы с самим собой.

Примерно то же самое (медитацию) можно использовать в момент, когда соперник находится у бильярдного стола, а Вы сидите в кресле. Можно, например, «с чувством, с толком, с расстановкой» обточить наклейку, полностью сконцентрировавшись на этом процессе. Любая скучная монотонная деятельность поможет нормализовать эмоции.

Главное, с чем нужно справиться в состоянии эмоционального всплеска – это учащенное сердцебиение. Самый простой способ замедлить ритм сердца замедлить ритм дыхания. Нужно полностью сконцентрироваться на процессах вдоха (5-10 сек.) и выдоха (10-15 сек.).

Очень хороша техника визуализации. Нужно представить себя в каком-то спокойном и приятном месте, оно может быть конкретным, из собственных приятных воспоминаний (берег реки, солнечная поляна и др.). Используя технику дыхания, представьте себе, что Ваша грудная клетка прозрачная, и Вы видите, как бьётся сердце. Затем Вы можете мысленно осторожно взять своё сердце в правую руку, уменьшая амплитуду его колебаний и интенсивность сокращений. Это пример визуализации. Визуализация является неотъемлемой частью аутогенной тренировки.

Наверное кто-то сомневается и не верит моим словам. Я советую – просто попробовать.

§ 13. Аутогенная тренировка в спорте.

В первом издании своей монографии И.Шульц отмечал, что «...по своей внутренней сути аутогенная тренировка направлена на перестройку сознания человека. Аутотренинг подходит больше людям интеллектуального типа, особенно если они обладают достаточными волей и упорством».

Весь курс обучения аутотренингу рассчитан на несколько месяцев, после чего каждый, освоивший этот метод, приобретает способность достигать необходимого расслабления.

Именно И.Шульц впервые (в послевоенное время) применил аутогенную тренировку в работе со спортсменами.

Характерно, что многие спортсмены, даже незнакомые с книгами спортивных психологов, интуитивно приходят к необходимости саморегуляции, а значит, и к аутотренингу, как к конечной ступени саморегуляции. При этом, вполне очевидна взаимосвязь между интеллектом человека и возможностями использования психологической саморегуляции.

Победители и призёры крупнейших соревнований, как правило, высокоинтеллектуальные личности, многие из которых применяют методы саморегуляции.

Аутотренинг обеспечивает гармонию психических и телесных действий. Это один из важнейших путей использования резервов организма для достижения высших результатов в спорте.

В аутогенном погружении спортсмены проводят идеомоторную (ментальную) тренировку.

Об идеомоторной тренировке мы подробно поговорим в следующей главе.

Здесь скажем лишь, что идеомоторная тренировка – это мысленное представление сложной комбинации движений (или действий), которые предстоит выполнить в реальной тренировке и довести их до совершенства.

Аутогенная тренировка позволяет смягчить воздействие, или полностью преодолеть предстартовую лихорадку, тревожность, невроз, скованность, страх соперника, снижение концентрации, мандража.

Путём самовнушения можно обеспечить спокойствие, невозмутимость, хладнокровие и выдержку спортсмена.

Некоторые спортсмены глубоко заблуждаются, считая, что саморасслабление в аутотренинге ведёт к вялости во время тренировок или соревнований. Как показывает практика, вялость может остаться, если не сделан выход из трансового состояния.

Релаксация даёт глубокий приятный отдых, способствует регуляции всех основных систем организма и позволяет концентрировать все силы на главном направлении – достижении победы.

К тому же, аутотренинг даёт спортсмену дополнительное средство преодоления собственных недостатков (тревожности, неуверенности в себе и др.).

С помощью аутотренинга спортсменам очень важно научиться вызывать в себе чувство радости и удовольствия от занятий любимым спортом, чувство готовности к борьбе и к непременной победе.

Формулы цели для спортсменов могут быть следующие:

«Мои тренировки радуют душу».

«Я тренируюсь – сердце радуется, свобода и трепет внутри».

«Я тренируюсь регулярно, тренировки приятны мне».

«Я бегаю плавно, свободно и мягко», и др.

Любой спортсмен, использующий методы аутогенной тренировки может самостоятельно придумать для себя формулы. Здесь приведено лишь несколько примеров.

§ 14. Аутогенная тренировка и состояние «игрок в ударе».

В самом начале этой главы мы говорили о том, что бильярдисты не используют методы саморегуляции, многие даже понятия об этом не имеют.

Как Вы поняли из вышеописанного – методы саморегуляции (последним этапом саморегуляции является аутогенная тренировка) помогают контролировать (управлять, активировать) психологические состояния игрока.

К тому же, все этапы саморегуляции (дыхание, концентрация, релаксация, аутотренинг) в отдельности помогают бильярдисту.

Без правильного дыхания невозможно сконцентрироваться и расслабиться; концентрация необходима во время игры; релаксация позволяет восстановиться в моменты отдыха.

Это всё прекрасно и полезно, однако не будем забывать об основной теме нашей книги – феномен «игрок в ударе».

Итак, можно ли методами саморегуляции, а точнее аутогенной тренировкой активировать состояние «игрок в ударе»?

Аутогенная тренировка, как Вы уже знаете, включает в себя такие приёмы, как «визуализация» (создание необходимых мыслеобразов цели), как составление и проговаривание формул самовнушения. Эти приёмы, при правильном их использовании, могут вызвать («включить») необходимое ресурсное состояние – состояние «игрок в ударе».

Если регулярно работать с визуализациями, т.е. представлять в уме конечный результат своей цели (цель – состояние «в ударе»), то, через какое-то время, произойдут необходимые изменения (психические, физиологические и др.) в организме, которые активируют необходимое состояние. Сложность работы с визуализациями заключается в том, что не все люди способны ярко (живо) представить себе, образ себя «в ударе».

Другими словами, возможности фантазировать и представлять как бы наяву свои фантазии у всех различны.

Кстати, надо сказать, что более способны к работе с мыслеобразами люди интеллектуальные, образованные, творческие. У таких людей, я думаю, существует ярко выраженная потребность «включения» ресурсных состояний вдохновение, интуиция, озарение, состояние пика формы в спорте, состояние «в ударе» в бильярде и др.

Как осуществить «включение» состояния «в ударе» в нужное время с помощью визуализации? Для этого необходимо представлять себя (визуализировать) в этом состоянии в настоящем времени. Грубо говоря, Вы уже «в ударе» и представляете свои действия в этом состоянии. Представлять нужно всё в мельчайших подробностях, как Вы делаете подход к столу, как прицеливаетесь, как забиваете шары и т.д. Тонкость работы с мыслеобразами цели состоит в том, что эту работу необходимо начинать заблаговременно до момента «включения» необходимого состояния, т.е., например, за месяц до начала турнира.

У каждого бильярдиста, естественно, этот период «визуальной подготовки» будет разным. Одному надо будет визуализировать месяц до турнира, другому – неделю, ну а третьему, может хватить одного дня, чтобы перестроиться и на турнире «быть в ударе».

Используйте различное время «визуальной подготовки» и, в конечном итоге, Вы, опытным путём, подберёте своё время.

Конечно, эта работа занимает много времени и требует необходимого терпения, но, я думаю, что лучше делать что-то, чем не делать ничего.

В следующих главах Вы узнаете о более эффективных методах «включения» состояния «в ударе». Наша задача – показать Вам все возможные приёмы, а Вам выбирать, что лучше всего Вам подходит.

Я, например, представляю себя «в ударе» непосредственно перед сном, когда нахожусь в некотором состоянии транса (в полудрёме).

Теперь, что касается формул самовнушения, используемых в аутогенной тренировке.

Повторяю, эти формулы могут быть весьма эффективными, если они составлены правильно.

Главное здесь то, что их необходимо повторять (проговаривать) несколько раз в день в течение какого-то времени Аутогенная тренировка потому и называется «тренировкой», что использует многократные повторения каких-либо действий; в данном случае – повторение формулы.

Если, при правильном дыхании, повторять себе перед сном: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь» всего пять-шесть раз, то спать Вы будете крепким сном. Только делать это необходимо каждый вечер и, через какое-то время, это войдёт у Вас в привычку и будет «работать».

И последнее, что хотелось бы сказать – если Вы на самом деле, хотите научиться «включать» состояние «в ударе», то испробуете все возможности; аутогенная тренировка – одна из таких возможностей.

В психологии существует порядка пятисот направлений: от классического психоанализа З.Фрейда до нейролингвистического программирования, Гештальт-терапии и других современных методик. Вы спросите: «Зачем так много всевозможных направлений?»

Дело в том, что то, что помогает одному, не помогает другому. Одному, помогли избавиться от рака методы классической медицины, другому – бабказнахарка, третьему приёмы психотерапии.

Так и с ресурсными состояниями человека, а состояние «игрок в ударе» – это, бесспорно, ресурсное состояние, один игрок использует методы аутогенной тренировки, другой – самогипноз, третий – нейролингвистическую подготовку, четвёртый – ещё что-то. Каждый бильярдист ищет и, конечно, находит свой путь раскрытия своих внутренних ресурсов.

Я абсолютно уверен, что бильярдисту любого уровня вполне по силам научиться «включать» особое состояние «игрок в ударе».

Было бы, как говорится, желание!

А сейчас перейдём к подробному разговору о самогипнозе, как одному из методов «включения» состояния «игрок в ударе».

Если кого-то пугает слово «гипноз» или «самогипноз», то можете не читать эту главу, хотя, по моему мнению, самогипноз – более действенный способ активировать состояние «в ударе», чем аутогенная тренировка.

Если кому-то из Вас, дорогой читатель, кажется, что книга перегружена психологией, то, отдохните от чтения, попейте кофейка, но поверьте мне, что без психологии не обойтись. Чтобы хоть немного отвлечь Вас, терпеливый читатель, расскажу психологический анекдот о самовнушении: «Около кабинета психотерапевта стоит длинная очередь. Все молчат, как воды в рот набрали. А на двери висит объявление: «Просьба к пациентам -не делиться своими диагнозами!»

ГЛАВА 2. Самогипноз.

§ 1. История появления и развития самогипноза.

Гипноз (в том числе и самогипноз), возникший как практическая техника для лечения, изменения себя и управления другими, существует уже несколько тысяч лет.

Первые упоминания о гипнозе и самогипнозе относятся к 1900 г. до н.э. (папирус из Кахун, найденный в Египте) и к 1700 г. до н. э. (папирус Эберса из фиванских гробниц).

В этих папирусах описывается техника формирования «чудодейственного» сна, которая практиковалось жрецами в храмах, построенных в честь бога врачевания – Эскулапа в Древнем Риме, Асклепия в античной Греции, Сераписа в Египте.

Этот «чудодейственный» (целебный) сон приносил страждущим, по свидетельствам врачей того времени, облегчение и покой.

В Древней Греции в четвёртом веке до нашей эры насчитывалось около 300 храмов, в которых больные люди подвергались мистическим и ритуальным процедурам, которые основывались, в основном, на внушении.

Факиры (брамины, йогины) из Индии обладали достаточными сведениями о самогипнозе задолго до исследований европейских учёных.

Индийские факиры уже более двадцати веков использует самогипноз с целью воссоединения с Богом. Они добивались полного расслабления мышц, замедления дыхания, неподвижности и бесчувственности, благодаря концентрации внимания на своём дыхании или пристального смотрения на кончик своего носа или в другую точку, находящуюся на расстоянии 6-7 сантиметров.

Постепенно эта техника перешла к другим народам. В такое же состояние «вводили» себя и египетские жрецы, которые долгое время фиксировали глазами каплю чернил или блестящий предмет (например, они использовали тарелку с нарисованными на ней каббалистическими знаками).

Удивительно то, что до настоящего времени большинство этих приёмов самогипноза дошло практически без изменений и не утратило своей лечебной ценности.

Необходимо также отметить, что все религии используют так или иначе гипнотические приёмы. В любом помещении для богослужения (храм, костёл, синагога, мечеть) всё устроено так, чтобы поразить воображение прихожанина полумрак, благовония, блеск золота (серебра), звуки музыки, песнопения.

Посмотрите внимательно на жесты, используемые служителями храмов – это те же пассы гипнотизёра, способные ввести верующих в гипнотическое состояние.

Но, самое главное – это вера, без которой все эти «чудеса» вряд ли возможны, так как вопросы веры и внушения всегда стояли рядом. «По вере Вашей да будет Вам», – говорил Христос нуждающимся в исцелении. Мы знаем много примеров исцеления верующих.

Кстати, по статистике, верующие люди гораздо меньше болеют.

Научное изучение гипноза и самогипноза в России связано с именем В.М.Бехтерева. При его полной поддержке в конце 19 века гипноз был признан терапевтическим методом, имеющим психологическое и физиологическое обоснование. Благодаря теоретическим исследованиям и практической ценности гипноз очень быстро занял своё место в медицине.

Изучая особенности гипнотического состояния человека В.М.Бехтерев пришёл к выводу, что большую роль при его возникновении играют словесное внушение и ряд физических раздражителей. Он подразделял гипноз на три стадии – малый, средний и глубокий, которые соответствовали трём общепринятым стадиям Фореля – сонливость, гипотаксия* и сомнамбулизм** (** Гипотаксия – пониженная координация произвольных движений. ** Сомнамбулизм – лунатизм, болезненное состояние, при которая люди совершают какие-либо действия, находясь в состоянии сна*.).

В.М.Бехтерев в своих работах уделял много внимания исследованиям, направленным на то, чтобы разработать методики повышения лечебной эффективности внушения пациенту в гипнозе.

Он отмечал, «что путём внушения могут вызываться ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также может оказываться воздействие на вегетативные функции без активного участия пациента».

Если убеждение сопровождается неизбежной критикой, в той или иной степени проявляющейся со стороны убеждаемого, то внушение «...входит в сознание человека не с парадного входа, а как бы с заднего крыла, минуя сторожа – критику».

Труды В.М.Бехтерева опубликованы и представляют огромный интерес для всех интересующихся гипнозом. Я, например, получил удовольствие при чтении его книг.

Очень интересным является тот факт, что выдающийся писатель Л.Н.Толстой и гениальный психотерапевт В.М.Бехтерев в разное время и разными путями пришли к одной и той же мысли об огромном значении внушения в воспитании.

«...Дети всегда находятся, и тем более чем моложе, в том состоянии, которое врачи называют первой степенью гипноза. И учатся, и воспитываются дети благодаря этому состоянию. Так что учатся и воспитываются люди всегда только через внушение, совершающееся сознательно и бессознательно».

Кстати, в 1890 году В.М.Бехтерев разработал систему самовнушения, которой обучал больных алкоголизмом. Больной должен был многократно перед сном и после пробуждения произносить в полголоса: «Я дал себе зарок не только не пить, но и не думать о вине; теперь я совершенно освободился от пагубного соблазна и о нём вовсе не думаю».

Конечно, современный психолог тут же скажет, что установки должны быть только положительные, без частицы «не». Однако, заслуга Бехтерева в лечении алкоголизма заключается в том, что он, тем не менее, был первым, кто в России использовал самогипноз для лечения алкоголиков.

Несколько десятилетий В.М.Бехтерев посвятил глубокому клиническому и экспериментальному изучению внушения. В 1877 году на собрании Военно-медицинской академии он выступил с докладом «Внушение и его роль в общественной жизни». Бехтерев в своём выступлении говорил о том, что «...внушение может быть привнесено извне другими лицами или идеей, охватившей массы; может оно возникнуть из собственных побуждений (самовнушение). Человек в состоянии развить воображение до появления иллюзий и галлюцинаций... Это и есть самовнушение».

Зачем мы так подробно говорим об учении В.М.Бехтерева? Ответ на этот вопрос вполне очевиден – чтобы понять, как можно методами самовнушения «погрузиться» в состояние «в ударе», необходимо знать, что об этом говорили великие учёные. И, может быть в их трудах мы найдём ответ на вопрос: «Так можно ли по желанию «быть в ударе»?

Идём дальше в нашей исторической справке.

Вторая половина двадцатого века характеризуется трансформацией гипноза в сторону индивидуального подхода, множественности воздействия, недирективности.

Этот подход к гипнозу, вполне справедливо, называют «эриксоновским гипнозом», в честь Милтона Эриксона, выдающегося американского психиатра.

За свои достижения в области гипноза М.Эриксон получил прозвище «Мистер Гипноз». Люди обращались к М.Эриксону по самым разным поводам: с болезнями, от которых отказались другие врачи, с личными, с сексуальными, супружескими, детско-родительскими и многими другими проблемами.

Милтон Эриксон «исцелял» их настолько эффективно, что это выглядело, как чудо.

Многие из этих «исцелений» описаны в книге Дж.Хейли «Необычная психотерапия», которая читается как занимательный роман.

У М.Эриксона было много последователей и учеников, которые овладели его методами, использовали их в своей практике и описывали в своих книгах. На сегодняшний день «эриксоновской» литературы издано столько, что хвалило бы на целую библиотеку. Желающие могут легко найти подобные книги в любом книжном магазине или в Интернете.

На мой взгляд, самое главное, что сделал Милтон Эриксон, заключается в том, что он полностью пересмотрел существовавшие взгляды на бессознательное.

«...Наше бессознательное – это резервуар ресурсов. У каждого человека есть огромный опыт завоеваний, побед и преодолений. Даже если человеку кажется, что ничего этого у него в жизни не было, это не так; когда-то он не умел ходить – а потом встал и пошёл, не умел говорить – и овладел человеческой речью, не умел читать и писать – и научился этому, и так далее, и так далее...

Опыт этих и тысяч других успехов – хранится в бессознательном, из человеческой памяти не исчезает ничего из того, что было прожито.

Кроме того, у каждого человека – даже если он об этом сейчас не помнит – были моменты радостных, счастливых переживаний; эти чувства тоже сохраняются в бессознательном.

Всё это вместе и образует наши ресурсы. Беда, однако, в том, что эти ресурсы большей частью для человека закрыты – у него нет к ним доступа. Человек не может использовать весь этот опыт для того, чтобы добиваться успехов и побед в сегодняшней жизни.

Человек, лишённый доступа к своим ресурсам, похож на прекрасный приёмник с заблокированной ручкой, который мог бы ловить передачи со всего мира, а ловит только одну программу – да и ту с трудом».

Особое состояние, позволяющее получить доступ к ресурсам бессознательного и воспользоваться ими, называется «трансом». М.Эриксон выделял повседневный транс, в котором любой человек бывает много раз на дню.

Например, когда он едет в автобусе и погружается в свои мысли, не замечая ничего вокруг – это транс.

Когда человек читает книгу и вдруг ловит себя на мысли, что глаза просто бегают по строчкам, а мысли где-то далеко – это тоже транс. Современные исследования показали, что транс – это естественное физиологическое состояние; каждую минуту человек на несколько миллисекунд погружается в транс. Это необходимо, чтобы привести в систему и распределить всю ту информацию, которую получает человек. Этот транс действует терапевтически, т.е. лечебно.

Другими словами, пребывание в состоянии транса благотворно и позволяет воспользоваться ресурсами бессознательного, чтобы достигнуть поставленной цели. Когда человек пытается решить какую-то задачу и не может найти ответа, откладывая решение на потом, как вдруг решение всплывает как бы само собой – это работа бессознательного, это Инсайт. Об этом мы говорили выше.

С помощью специальных тренировок это благотворное состояние можно продлить, это уже «углублённый транс». «Углублённый транс» можно назвать самогипнозом, если он «наводится» человеком без посторонней помощи. Если осуществляется помощь со стороны, то – это гипноз.

По наблюдениям гипнотерапевтов сначала легче погрузить человека в транс с помощью другого человека, а затем обучить его самогипнозу. Одной из основных задач эриксоновского гипнотерапевта является обучение человека, чтобы он затем мог сам делать то, что они делают вдвоём с гипнотерапевтом, т.е. обучить самогипнозу.

Вывод: эриксоновский гипноз – это всегда сотрудничество, добровольное взаимодействие двух людей: гипнотерапевта и клиента. Гипнотерапевт владеет необходимым набором техник, которые позволяют человеку войти в состояние транса. Этим техникам он обучает своего «клиента» (правильнее – «партнёра»).

«Клиент» полностью контролирует ситуацию, так как транс – это не сон и не потеря сознания, транс – это «погружение в себя», в свои мысли, воспоминания, ощущения, переживания. Но, при этом «клиент» ни на минуту не перестаёт осознавать, где он находится и, что с ним происходит в реальном времени, в любой момент он может прервать сеанс, если ему что-то не нравится.

Надо сказать, что «отстранённость», которой «клиент» обучается на сеансах эриксоновского гипноза, – это настоящее искусство.

Человек всю свою жизнь учится владеть своими сознательными механизмами, и это у него так или иначе получается. Чтобы чего-то достичь, он напрягается, концентрируется, собирает волю, но с бессознательными механизмами это не срабатывает. Бессознательные механизмы нельзя «заставить» работать только усилием воли. Для того, чтобы они «заработали», необходимо наоборот «отпустить тормоза», «отстраниться» и предоставить им возможность «работать». Это и есть то главное искусство, которому человек учится на сеансах эриксоновского гипноза, а затем использует в самогипнозе.

Главное действующее лицо в эриксоновском гипнозе – это клиент, который выполняет определённую внутреннюю работу, а психотерапевт «сопровождает» его, создавая оптимальные условия для этой работы.

Эриксоновский гипноз – это один из быстрых и эффективных способов, позволяющих человеку решить свои психологические проблемы.

Итак, что же такое самогипноз?

Современные психологи определяют самогипноз, как систему самовоздействий, производимых в трансовом состоянии, включающих в себя гипнотическое «наведение» и терапевтические самовнушения. По-моему, весьма простое и понятное определение.

Почему большинство людей с осторожностью и опаской относятся к понятию транса?

Всё дело в элементарной психологической безграмотности.

Почти каждому не одну сотню раз приходилось испытывать состояние транса, хотя он вряд ли подозревал, что это гипноз.

В чём же разница между состоянием транса и самогипнозом?

Очевидно, различие заключается в том, что самогипноз подразумевает определённую мотивацию и формулировку внушений, преследующих конкретную цель. Как правило, человек не верит, что он «поддался» гипнозу, когда это с ним происходит в первый, да и во второй раз.

Гипноз нельзя считать формой сна, хотя человек в этом состоянии кажется спящим. Энцефалограммы, сделанные людям в состоянии гипноза, показывают, что их разум находится в состоянии активного бодрствования.

«Находясь под гипнозом, человек подавляет критическое воздействие сознания.

Происходит фокусировка внимания в очень узком направлении, причём уровень воздействия в фокусе гораздо выше, чем вне гипнотического воздействия.

Этот повышенный уровень восприятия помогает посылать внушения прямо в подсознание» (С.Болсун).

Все психологи, работающие в области изучения и применения гипноза, признают своеобразие трансового состояния, так как оно позволяет управлять теми сферами деятельности организма, которые неподвластны сознанию.

Большинство специалистов убеждены, что все виды гипноза это не что иное, как самогипноз. Гипнотерапевт только помогает войти в транс, но ситуацию контролирует клиент, это его гипноз.

На сегодняшний день известно несколько десятков разновидностей самогипноза.

В книге «Психология бильярда. Неизвестная игра» мы уже вкратце рассматривали наиболее распространённые модификации самогипноза -это метод самовнушения Куэ, аутогенная тренировка Шульца, метод прогрессирующий релаксации Джекобсона, поэтому не будем повторяться.

Остановимся более подробно на медитации.

Широкое распространение медитация получила в 60-е годы прошлого века (особенно в США), благодаря работам индийского физика Махариши Махеш Йоги, создавшего методику так называемой «трансцендентальной медитации» (ТМ), облегчив и приспособив для «западного человека» технику йоги.

Целительный эффект медитации вовсе не требует обязательного достижения особого состояния сознания. Далеко не каждый медитирующий может войти в состояние транса.

Занятие медитацией означает движение к улучшению здоровья, к более естественной счастливой жизни. Сосредоточенная ежедневная направленность на выздоровление всегда имеет результаты!

Другими словами, сама по себе медитация обладает лечебным действием.

Медитацию, как разновидность самогипноза, используют обычно для конкретных задач (в отличие от духовных практик), например, для снятия нервного напряжения, для улучшения сна.

Медитация может быть весьма эффективным терапевтическим подходом при чрезмерном стрессе. Также она позволяет как бы дистанцироваться от актуальной проблемы, наблюдая её со стороны, помогает понять причины возникновения и развития

этой проблемы, эмоционально отреагировать её, изменить отношение к ней и найти способы её решения.

В качестве составной части медитация входит в аутогенную тренировку в различных её модификациях, в технику комплексной аутогенной тренировки, используется в самогипнозе и некоторых других методах психической саморегуляции.

В терапевтических целях применяются простые технические приёмы медитации: концентрация на дыхании, концентрация на собственном теле, концентрация на предмете и др. При этом используются сравнительно простые позы, не вызывающие напряжения в теле.

Невозможно точно определить конкретные формы медитации для того или иного человека, поэтому более эффективно предложить ему несколько медитативных техник.

В настоящее время опубликовано большое количество исследований, в которых изучается какое психологическое и физиологическое влияние оказывает медитация, как она может помочь человеку в повышении работоспособности, в регулировании своих психических состояний.

Занятия медитацией также положительно влияют на креативность (творческие способности), увеличивают чувствительность восприятия окружающего мира, усиливают чувство самоконтроля, улучшают умственные способности, и т.д.

Чувство самоконтроля, совладение со своими эмоциями – эти качества необходимы любому бильярдисту во время игры, поэтому есть резон заняться медитацией.

К тому же, у людей, практикующих медитацию, постепенно снижается склонность к психологическим защитам, на которые, как мы уже говорили, расходуется большое количество энергии, они меньше вступают в конфликты.

Другими словами, занимающиеся медитациями, принимают свои неврозы весьма спокойно.

Регулярное пребывание в состоянии релаксации может являться антистрессовым механизмом, -защитой от стрессов и их вредных последствий.

Это состояние может вызываться как с помощью медитации, так и другими способами: аутотренингом, последовательной релаксацией, самогипнозом.

Приёмы самогипноза успешно используются в терапевтической работе с пациентами, основанные на создании зрительных образов (визуализация).

В 1985 году на международном симпозиуме по самогипнозу К.Самонтон и С.Мэтьюз рассказали о первых результатах работы с раковыми пациентами, чей предполагаемый срок жизни не превышал года.

Из 159 пациентов, 30 полностью избавились от рака, у 35-ти заболевание уменьшило своё развитие. Остальные в среднем удвоили предсказанное им время жизни. Техника самогипноза, которой Самонтон обучал своих пациентов, состояла в следующем: сначала пациент овладевал техникой постепенного расслабления.

Затем, в состоянии предельного расслабления, пациент должен был представить свои белые кровяные тельца и имунную систему в виде бесстрашных воинов, а раковые клетки – в виде трусливых и беспомощных животных, которых воинам ничего не стоит победить.

По мнению многих учёных, чем яснее Вы видите мысленным взором Ваш организм и его поражённые участки, тем успешнее Ваше подсознание мобилизует внутренние защитные силы.

Без всякого сомнения, самогипноз может оказать значительную дополнительную помощь в программировании мозга на выздоровление. Есть очень много подтверждений тому, что с помощью сложных нейрохимических процессов разум воздействует на имунную систему.

К большому сожалению, способность вызывать в сознании яркие, впечатляющие образы у людей неодинакова. Поэтому, и степень положительного воздействия таких эмоций тоже различна. Тем не менее, является фактом, что, при многих болезнях,

упражнения такого рода весьма благотворны для всех пациентов, независимо от силы их образного мышления.

Создаваемые нами образы могут незаметно для нас самих изменять наши эмоции, тем самым оказывать положительное или отрицательное влияние на иммунную систему.

Мысленные образы являются союзниками не только в борьбе с болезнями – они помогают и вполне здоровым людям поддерживать их имунную систему в хорошей форме.

Самогипноз помогает управлять стрессом, повышает вероятность освобождения от страхов, зависимостей, оптимизации веса, улучшает зрение, нормализует сон, увеличивает решительность и уверенность в себе.

Если самогипноз так хорош во всех отношениях, то, может быть, он поможет нам «включить» состояние «игрок в ударе»?

Чтобы получить ответ на этот вопрос, читайте следующие страницы этой главы.

§ 2. Гипноз и самогипноз в спорте.

Гипноз в спорте используется довольно давно. Ещё в первой половине прошлого века некоторые тренеры и игроки использовали различные методики гипноза и самогипноза в отдельных видах спорта. По большей части сами спортсмены и тренеры не верили в эффективность использования средств гипноза и различных модификаций самогипноза, как в тренировочном процессе, так и в соревнованиях.

Но всё изменилось в начале 21 века.

Вспомните хотя бы последнюю Олимпиаду, когда сборная Китая далеко опередила всех по завоёванным медалям. Внимательный наблюдатель отметил про себя «стеклянные» глаза и расширенные зрачки китайских спортсменов, смотрящих с экрана телевизора. Как говорится разрешено всё, что не запрещено. Если допинг запрещён, то китайцы, опередив в этом плане всю планету, стали использовать методы гипноза для спортсменов.

Почему бы и нет!

Но, обо всём по порядку.

Прежде всего, необходимо сказать, что гипноз в спорте должен учитывать следующие факторы:

1) вид спорта;

2) возраст спортсмена;

3) гипна6ельность спортсмена (степень внушаемости);

4) уровень подготовки спортсмена;

5) необходимо определить какие навыки и умения надо развить у спортсмена с помощью гипноза (самовнушения, самогипноза, аутогенной тренировки и т.д.);

6) необходимо учитывать ответную реакцию организма (психики) спортсмена в гипнотический период;

7) длительность гипнотического воздействия.

Тщательно изучив все эти факторы, можно говорить о применении методик гипноза к тому или иному спортсмену.

Необходимо также отметить, что с помощью гипноза можно решить, как задачи общего характера для любого спортсмена, например, мотивация, так и конкретные задачи, например, подготовка к конкретному матчу с определённым соперником. Все эти вопросы, конечно, тренер и игрок должны решать с психологом.

Не будет большим преувеличением утверждение, что с помощью самогипноза средний игрок может «превратиться» в звезду первой величины, и тому есть конкретные примеры.

Самогипноз помогает спортсмену сконцентрироваться, выявить его сильные и слабые стороны, научиться спокойно и эффективно противостоять противнику.

В состоянии самовнушения игрок перестаёт отвлекаться на мысли о том, что думает о нём тренер, как оценивают его зрители, как «болеют» за него близкие.

К тому же, воспоминания о последней неудаче (проигрыше) перестают отрицательно влиять на него.

Однако, многие профессиональные спортсмены неохотно признаются в использовании техник самогипноза из опасения, что их посчитают неуверенными в своих силах или обвинят в использовании искусственных средств для поддержания спортивной формы, или для достижения победы.

Согласитесь, что такой «винегрет» существует в головах у многих спортсменов.

Но, если официально в программу тренировок спортсменов-профессионалов и любителей психологическая подготовка входит как её составная часть, то почему надо стесняться говорить об этом открыто?

Правильная постановка вопроса должна быть следующая – «Да, я использую техники самогипноза, как на тренировках, так и во время соревнований!»

Довольно часто спортсмены независимо от своего желания, непроизвольно входят в состояние транса. Те, кто занимаются бегом, гимнастикой другими «монотонными» видами спорта, легко могут Вам это подтвердить.

Достаточно 15 минут сосредоточенного бега или другого занятия (например, велоспорт, теннис и др.), чтобы увлечённый им спортсмен «вошёл» в транс. Эта поглощённость действием является изменённой формой концентрированного внимания, для которого характерно повышенное выделение эндорфинов и других химических веществ в организме, способствующих спокойствию и расслаблению.

Что касается мотивации использования самогипноза, то надо сказать следующее:

Естественное и здоровое чувство соперничества всегда подталкивает как профессионала, так и любителя к совершенствованию в своём виде спорта. Это, бесспорно, и послужит для любого спортсмена мотивацией при использовании самогипноза.

«Если у Вас наработанная база в данном виде спорта, море пролитого пота и уровень риска в крови слегка выше нормы, то изменённое состояние сознания и есть тот ключ, отпирающий дверь к внутренним ресурсам организма». (Е.П.Ильин).

Гипноз соединяет воедино наработанный годами опыт, однако точность удара (например, в бильярде) может повыситься, а может и нет, но игрок станет максимально эффективно использовать уже имеющиеся навыки и знания. В этом, несомненно, ещё одна прелесть гипноза в спорте.

Просто, спортсмену будет неважно драться на ринге, или на краю пропасти, место сомнений займёт расслабленное состояние, сопровождающееся исчезновением страха. Наглядно это видно в самозабвенной игре актёров (см. главу «Вся жизнь игра. Система Станиславского»), которые по системе К.С.Станиславского «не помня себя» воплощают на сцене нужный образ.

Итак, кодировка психики при помощи гипноза. Что это значит?

Применительно к бильярду это выглядит так: у бильярдиста существует следующий запрос – 1) для эффективной игры нужна предельная внимательность (концентрация), 2) в процессе игры возникает ситуация, при которой невозможно ясно думать.

Требуется спокойствие, чтобы представлять в голове расположение шаров и искать выигрышную стратегию, тогда как суета в мыслях «съедает» всю наличную энергию. Двух-трёх сеансов гипноза бывает достаточно для полного избавления от подобных проблем.

Но посещают ли спортсмены сеансы гипнотерапевта (мне не нравится слово «гипнотизёр», так как оно напоминает о каком-то шоу)?

Как правило, нет! Мы об этом уже говорили.

Причиной такого отношения к гипнозу является обычное невежество, неверие и консерватизм.

Большинство спортсменов рассуждают так: «Гипноз в спорте – это, наверное, правильно, но тренировки никто не отменял».

Однако, «Гипноз только усиливает Ваши намерения к победе, устраняет психические проблемы за счёт Ваших ресурсов и никоим образом не заменяет ежедневных, изматывающих тренировок» (Материалы сайта).

Можно утверждать что, эффективность гипнотического воздействия заключается в том, что все органы и системы человека начинают функционировать в режиме, оптимальном для достижения поставленной цели.

Именно в этом – в достижении оптимального психического состояния заключается смысл и польза гипнотического внушения в спорте.

К тому же, с помощью гипноза (это доказано) невозможно заставить человека делать то, что он по-настоящему не хочет.

А вот, что говорит о тренировках известный гольфист Джек Никлаус: «При всей важности тренировок в гольфе, например, удача на 90% зависит от психологической подготовки и только на 10% от умения играть. Я не делаю ни одного удара, прежде чем не представлю во всех подробностях полёт мяча, как я его представляю».

В любом виде спорта, и в бильярде в том числе, главное – умение концентрироваться и быть предельно внимательными, об этом мы уже говорили (см. гл. Концентрация внимания). Однако, многие спортсмены понимают это как предельное напряжение всех душевных и физических сил.

Во многих видах спорта (неважно, индивидуальных, командных) чрезмерное напряжение душевных сил пагубно сказывается на сосредоточенности и внимании игрока. Возможно ли одновременное существование напряжения и спокойствия?

С помощью самогипноза можно выработать в себе чувство спокойной уверенности, представляющее собой предельную психологическую собранность в сочетании со спокойствием, основанном на отличном владении данным видом спорта.

Спортсмен, тщательно обдумав предстоящую соревновательную ситуацию и представив в ней себя, «оформляет» нужные ему мысли и чувства в «точные слова». А затем, с их помощью организует своё состояние и поведение.

Примеры:

1) «самоодобрение» у метателя молота: «Всё будет как надо. Я хорошо подготовлен, отлично «попадаю в снаряд»;

2) «самоубеждение» у борца: «Всё будет в порядке. Коронный приём у соперника мне хорошо известен. Я у этого борца всегда выигрывал. Значит и сейчас выиграю»;

3) «самоприказ» у бегуна на длинные дистанции: «Терпеть, терпеть. Чтобы там ни было, я должен всё вытерпеть».

Однако, самовнушение оказывает более мощное воздействие на спортсмена, чем «самоодобрение», «самоубеждение» и «самоприказ».

Во время самогипноза подойдёт следующее внушение: «Чтобы успокоиться, я делаю четыре глубоких вдоха и выдоха. Я собран, мои действия и реакция предельно чётки. Дыхание заряжает меня энергией. Вдыхаемый кислород стимулирует мой мозг и тело. Я готов показать всё, на что я способен.

Медленный выдох успокаивает мой ум и тело, помогает собрать мои внутренние силы в один мощный пучок энергии».

Почувствовали разницу – в первом случае (примеры), спортсмен «обращается» к своему сознанию, а во втором – «разговаривает» со своим подсознанием.

Самогипноз поможет Вам играть в своей индивидуальной манере и не принимать тот стиль игры, который пытается навязать соперник. Вам не надо будет тратить силы на то, чтобы совладать со своими нервами, Вы направите всю энергию на то, чтобы одолеть соперника.

С помощью гипноза можно, например, использовать накопительную программу мышечной памяти для совершенствования удара, внушить самому себе мысль о собственном превосходстве и т.д.

§ 3. Психо-мышечная тренировка.

Действие психо-мышечной тренировки основано на «взаимоотношениях», существующих между аппаратом психики (головным мозгом) и скелетными мышцами, осуществляющими то многообразие движений, на которые способен человек.

Что это за «взаимоотношения»?

Человек устроен так, что в момент психического возбуждения его скелетные мышцы непроизвольно возбуждаются. Вот почему спортсмены, склонные к «стартовой лихорадке» (к мандражу), становятся чрезмерно «зажатыми»

(скованными) и теряют способность к точному выполнению необходимых действий. И наоборот, когда мозг спокоен, мышцы тоже спонтанно расслабляются.

Однако, не только психические процессы определяют состояние скелетных мышц. Мышцы, в свою очередь, тоже влияют на психическое состояние. Этакое взаимовлияние и взаимозависимость.

Каким образом активность мышц влияет на психическое состояние?

Дело в том, что от мышц постоянно идут в мозг биотоки, информирующие его о том, что происходит на периферии тела (мышцы рук, ног, головы и т.д.). Когда мы производим какие-либо активные физические действия, например, во время утренней зарядки или тренировки, поток нервных импульсов от мышц в мозг увеличивается и он (мозг) тоже начинает активизироваться – именно в этом секрет того, что после посильных для нас физических нагрузок, наше психическое состояние, как правило, улучшается, мы чувствуем себя бодрее и сильнее.

И наоборот – если мышцы «выключились» из активности, поступление биотоков от них уменьшается, и мозг тоже начинает снижать свою активность, т.е.

успокаивается.

Уместно здесь будет отметить, что общепринятое мнение, о том, что все спортсмены тупые и недалёкие люди, мягко говоря, не соответствует действительности. Их мышцы почти постоянно в действии и активируют энергичную работу мозга. Мозг как бы постоянно тренируется, запускаемый биотоками мышц. Среди спортсменов очень много действительно одарённых, умных, интеллигентных людей. Лично я с такими спортсменами знаком. Если кто-то будет Вам в очередной раз «вешать лапшу на уши» о тупости спортсменов, то бросьте в него камень. Кстати, на эту тему есть замечательная книга Алана Пиза.

Вернёмся к взаимозависимости мышц и мозга.

Практика показывает (да и литература по этой теме), что при правильно организованном выключении из активности скелетных мышц, можно довольно просто привести себя в такую степень успокоенности, которая станет дремотным, сноподобным состоянием, т.е. базой, необходимой для проведения самогипноза.

Какими же средствами можно настолько выключить из активности мышцы, чтобы наступило сноподобное трансовое состояние?

Вопрос, конечно, интересный и, чтобы ответить на него, необходимо обратиться к тем возможностям, которые заложены в нашей речи (в словах).

Вы, конечно, слышали пословицу – «Словом можно убить, а можно воскресить».

Так вот, это на самом деле так! Вспоминается в этой связи один пример из когда-то прочитанной книги: в древнем племени аборигенов, живших в джунглях, был такой закон, если кто-либо из соплеменников совершал какое-то преступление, то вождь приказывал преступнику пойти в лес и сказать себе, что он недостоин жить и должен умереть.

Совершивший преступление уединялся в лесу и говорил себе, что он умер.

На самом деле, его потом находили мёртвым. Конечно, в наше время не наблюдаются штабеля мёртвых бандитов в лесу, но факт остаётся фактом.

Каким же образом действует слово на психику человека?

Дело в том, что на нас действует не само слово, а тот мысленный образ, который стоит за словом.

Именно мысленный образ, «встающий» за словом является той основной психологической силой, которая дана нам природой, чтобы воздействовать на самих себя.

Именно мысленный образ – «нематериальное начало» способно вызвать в нашем организме весьма конкретные «материальные процессы».

В этой связи, всегда очень удачен пример с лимоном. Мысленный образ лимона вызывает появление вполне материальной горечи во рту. Точно таким же образом можно вызвать в своём организме любые изменения, если подобрать к ним соответствующие и очень точные мысленные образы (ассоциации).

Итак, чтобы погрузиться в гипноидное состояние, необходимо выключить из активности свои мышцы, используя силу слов и соответствующих им мысленных образов.

В методе самогипноза, который основан на психо-мышечной релаксации, все скелетные мышцы, для удобства управления ими, разделены на пять групп:

1) мышцы рук – от плеч до кончиков пальцев;
2) мышцы ног – от таза до подошв;
3) мышцы туловища;
4) мышцы шеи;
5) мышцы лица.

Погружение в трансовое (гипноидное) состояние начинается с выключения мышц рук, как наиболее послушных в нашем организме.

Чтобы достичь необходимой пассивности этих мышц, их надо «сделать» расслабленными и тёплыми.

Поэтому, первая формула самогипноза – «мои руки расслаблены и теплеют».

Чтобы руки действительно расслабились и потеплели необходимо использовать мысленные образы, соответствующие данным словам.

Эти мысленные образы должны отвечать следующим требованиям – им полагается быть предельно конкретными, точными, а также удобными и приятными (например, необходимо представить руки, как мягкое тесто, или резину и др.).

Дыхание осуществляется следующим образом.

В момент мысленного произнесения слов «мои руки...» делается вдох средней глубины, а затем одновременно со словом «расслабляются...», начинается спокойный выдох. Этот выдох может быть разной длительности, в зависимости от способностей обучающегося.

В тех случаях, когда выдоха хватает лишь на первые слоги слова, следует переходить на обычное поверхностное дыхание или совершенно не думать о нём. После того, как возникает отчётливое ощущение расслабления мышц рук, производится лёгкий вдох в момент мысленного произнесения соединительного союза «и», а затем, опять на спокойном выдохе, промысливается слово «теплеют». По-моему, весьма несложная процедура, к тому же лёгкая в исполнении.

Чтобы достичь уже на первом занятии нужного результата, формулу для рук следует промыслить подряд 4-6 раз, на что требуется 2-3 минуты.

После того, как Вы научились расслаблять и согревать мышцы рук, по такому же принципу расслабляете и согреваете остальные четыре группы мышц – ног, туловища шеи и лица. Все последующие формулы имеют стандартную структуру, в которой меняется лишь название мышечной группы, например, «моё лицо расслабляется и теплеет».

Итак, мы научились расслаблять все группы мышц. Расслабленные мышцы «выключают» из активной работы мозг. Наступает трансовое состояние. Теперь можно внушить себе всё, что угодно. О формулах самовнушения мы уже немного говорили, главное, чтобы они были позитивными, точными (конкретными) и легко запоминающимися.

Необходимо сказать несколько слов о, так называемом, «дисциплинированном мышлении» широко применяемом в современном спорте.

При дисциплинированном мышлении в сознании спортсмена присутствуют только те образы, которые определяются характером предстоящего поединка.

Причём эти мысленные образы должны быть связаны не с целью – «Выиграю!», а ориентированы на средства достижения цели и, тогда она будет достигнута как бы сама по себе.

Другими словами, спортсмен, например, бильярдист, должен «рисовать» в своём сознании образы самой игры, а не её результата (как он будет делать подход к столу, как будет вставать в стойку, как будет ставить «мост», как будет прицеливаться, как будет бить по шару и т.д.)

§ 4. Психическая саморегуляция.

Мы уже говорили о том, что в современном спорте трудно переоценить важность специальной психологической подготовки. Сегодня у ведущих спортсменов технический уровень практически выровнялся. По словам бильярдистов-профессионалов, участвующих в турнирах за звание Чемпиона мира по Русскому бильярду «любой из ста игроков, участвующих в турнире, может стать чемпионом».

Стабильно побеждают те спортсмены, чей уровень психологической подготовки выше, т.е. те, кто лучше научился управлять своим функциональным состоянием.

Часто бывает так: на тренировках спортсмены показывают выдающиеся результаты, а на соревнованиях их результаты ниже среднего. В чём причина?

Причина в том, что они не выдерживают повышенную психологическую нагрузку.

Тем более странным кажется игнорирование многими тренерами и спортсменами возможностей психической саморегуляции (ПСР) вообще, и аутогенной тренировки (АТ), как наиболее эффективного метода освоения навыков психической саморегуляции, в частности.

Мы уже говорили о негативном отношении тренеров к специальной психологической подготовке спортсменов, однако, если суммировать причины такого тренерского подхода, то необходимо классифицировать эти причины. На наш взгляд они следующие:

1) консерватизм тренеров;

2) неосведомлённость тренеров о новейших разработках спортивных психологов;

3) отсутствие квалифицированных специалистов в области психологии спорта, или их большая нехватка.

Рассмотрим основные направления использования психической саморегуляции в бильярде:

1. Ускорение и повышение качества технической подготовки (тренировки и разучивание новых ударов, исправление ошибок – технических, тактических, формирование оптимальных двигательных стереотипов – стойка, маховое движение ударной рукой, удар, сопровождение битка кием и др.).

2. Освоение способности вызывать оптимальное функциональное состояние перед игрой – «боевая готовность» или состояние, похожее на состояние «быть в ударе».

3. Ускорение и повышение качества процессов восстановления после турниров и интенсивных тренировок.

4. Развитие специальных навыков (скорость реакции, мгновенный анализ ситуации на столе, выносливость и др.).

5. Коррекция характерологических особенностей, повышение мотивации к достижению максимального результата.

6. Нереагирование на негативный прессинг зрителей.

7. Устойчивость к манипулятивным действиям со стороны соперника.

Рассмотрим подробнее некоторые из этих направлений.

п. 4.1 Психическая саморегуляция и техническая подготовка бильярдиста.

В исследованиях В.Б.Горского, юные пловцы, освоившие приёмы аутогенной тренировки, научились вызывать у себя кратковременный самовнушённый «сон-отдых» даже в процессе проплыва-ния дистанции. Кроме того, они использовали самовнушённое перевоплощение в личность высококлассного спортсмена, для улучшения технической подготовки. При этом применялось два варианта: 1) самовнушённый сон с заранее заданным содержанием (плыть в образе высококлассного спортсмена); 2)реальное выполнение упражнений в самовнушённом образе. И тот, и другой вариант давал заметное улучшение техники.

В бильярде эта методика может выглядеть следующим образом: бильярдист на тренировке просматривает на видео несколько турниров с участием, например, Е.Сталева, или К.Анищенко. Затем, внушив себе, что он Е.Сталев, используя его манеру игры, ведёт партию со спарринг-партнёром в стиле Е.Сталева. Другой игрок может представить себя Ю.Пащинским или А.Паламарём и играть в их манере. Затем бильярдист «выходит из заданного образа» и играет в своём стиле.

Другой спортивный психолог, О.В.Дехтяр, в работе с гимнастами применял методы психической саморегуляции для снятия условно-рефлекторных защитных реакций. Такие реакции возникают в результате неудачного выполнения какого-либо элемента (неудачного приземления, удара о снаряд и др.) Подобные «срывы» часто приводят к различным травмам и могут надолго нарушить необходимый двигательный стереотип. После освоения приёмов психической саморегуляции, в состоянии аутогенного «погружения», спортсмены представляли точное выполнение требуемого упражнения с благополучным исходом. Такой подход позволил гимнастам в кратчайшие сроки полностью восстановить необходимые динамические стереотипы.

Мысленное представление движения, как известно, сопровождается микросокращением соответствующих мышц. Данное явление носит название «идеомоторного акта». Важно, что идеомоторное представление движения имеет вполне реальный тренировочный эффект.

Кроме того, чем точнее спортсмен может мысленно представить во всех деталях необходимый технический элемент, тем лучше он сможет его реально выполнить. Особую эффективность, подобная идеомоторная тренировка приобретает в состоянии аутогенного погружения (транса).

«Предварительное идеомоторное разучивание нового движения может значительно сократить количество реальных попыток и снизить риск получения травм, которые наиболее вероятны как раз при освоении новых технических приёмов» (Алексеев, Дехтяр).

Бильярд – это вид спорта, где серьёзных травм не бывает, если не считать незначительных вывихов рук и ушибов при неосторожном обращении с кием.

Однако, если немного модернизировать этот метод, то его вполне можно применять при оттачивании техники в бильярде.

Например, Вы хотите научиться стопроцентно забивать шар в угловую лузу через всю «поляну», причём так, чтобы биток останавливался на месте играемого шара, т.е. Вы хотите продолжения серии. Удар, который Вам необходимо применить называется «клапштос».

Вся трудность заключается в том, что играть надо через весь стол. И хотя, шары стоят (биток и игровой шар) на одной линии с угловой лузой, этот удар довольно сложен.

Допустим, Вы точно знаете как выполняется «клапштос» (или Вам тренер показал этот удар). Теперь, Вы несколько раз попробовали сделать этот удар, один или два раза у Вас получилось положить шар в боковую лузу через всю «зелень», оставив при этом биток на игре. Очень хорошо!

Что дальше? А дальше, Вы «вводите» себя в трансовое состояние одним из известных Вам методов (аутогенная тренировка, самогипноз, самовнушение, психо-мышечная тренировка и др.), спокойно сидя на диване около стола.

Теперь самое главное – в тот момент, когда Вы почувствовали, что Вы в трансе, начинайте мысленно делать это техническое упражнение.

Причём, в мельчайших подробностях Вы мысленно представляете себе, как забиваете шар, оставляя биток на его месте (начиная от подхода к столу и заканчивая звуком упавшего в лузу шара). В момент этих мысленных тренировок можете закрыть глаза, а можете и не закрывать, как Вам нравится.

Наверное, большинство бильярдистов тут же скажут: «Какие мысленные тренировки? Надо просто тысячу раз постараться забить этот шар, доведя технику его выполнения до автоматизма!»

Наверное, в двадцатом веке новички так и делали, «пахали» на тренировках по 8-10 часов. Но сейчас на дворе, если Вы забыли, век двадцать первый и спортивная психология шагнула вперёд. Надо только не лениться и использовать новейшие разработки в этой области.

Один раз я был на тренировке баскетбольной команды и наблюдал следующую картину: половина команды выполняла по очереди штрафные броски в течение часа, а другая половина команды сидела на скамеечке с закрытыми глазами и представляла как забивает эти самые штрафные броски.

В конце тренировки эффективность попаданий в реальности (не в уме) была выше у тех, кто «тренировался в уме», сидя на лавочке.

Если этот метод «работает» в других видах спорта, значит будет «работать» и в бильярде.

Поговорим немного подробнее о «мысленных тренировках».

п. 4.2. Репетиция в уме в состоянии транса.

Тренировки в уме (а это факт установленный) приносят не меньше пользы, чем сами действия.

Об «умственной тренировке» баскетболистов я писал чуть выше, да и в литературе сведения об этом тоже есть. Я где-то читал, что некоторые штатные пенальтисты в футбольных командах тоже используют метод мысленной тренировки.

Есть некоторые данные о гандболистах, пользующихся этой методикой при выполнении штрафных ударов. Вот, пожалуй, и вся информация, которую удалось найти. О бильярде, ни слова!

И тогда я решил провести, что называется «собственное расследование» поставить собственный эксперимент, потому что одно дело теория, а другое практика.

Как-то раз со своим приятелем мы пошли «покатать шары» в бильярдный клуб.

Сыграли 2-3 партии в своё удовольствие, без напряга, без эмоций.

Через какое-то время я спрашиваю своего приятеля – какой удар в него получается хуже всего? Он подумал и говорит, что никак не может забить два шара одним ударом в средние лузы. Вы, конечно, не раз видели, как исполняют этот удар в кино, очень эффектно. Удар, который в этом случае используется называется «оттяжка» и очень труден в исполнении.

Причём, мой приятель совершенно точно знал в какую точку «битка» надо бить и под каким углом держать кий, но по его словам, положить два шара в противоположные средние лузы «откатом» получалось один раз из двадцати.

Статистика, прямо скажем, неважная, хотя он играл в бильярд давно и неплохо.

Следующий этап эксперимента был самый сложный, – необходимо было уговорить приятеля, предварительно максимально расслабившись, мысленно во всех деталях представить как он забивает эти шары, причём много раз в течение 20 минут.

Приятель посмотрел на меня, как на идиота, но, неохотно согласился посидеть в сторонке на удобном диване и забивать шары «в уме». Предварительно мы заключили пари, что после этих двадцати минут, он забьёт пять раз из двадцати.

Каково же было моё удивление, когда он после такой мысленной тренировки, забил пять раз из десяти. Я тогда выиграл по пари две бутылки пива, которое мы вместе и выдули. Но ещё больше был удивлён мой приятель, у которого стало получаться то, что раньше не получалось.

Очень жаль, что больше никто из моих знакомых бильярдистов не согласился поучаствовать в таких экспериментах, ссылаясь на «пустую трату времени».

Конечно, если бы я был бильярдным психологом в штате какого-нибудь клуба, то можно было бы провести эти исследования с большим количеством игроков и, уже тогда говорить о чистоте эксперимента, погрешности и процентах.

Единственное, что можно сказать, что, если данный метод «работает» в одном случае, то он может «сработать» и в нескольких случаях и, может быть, с большой долей вероятности.

Конечно, в эксперименте надо было бы учитывать много факторов: способность игроков к самогипнозу, их возраст, технические способности и многое другое.

Эдмонд Джекобсон ещё в 1932 году заметил, что во время мысленных тренировок незначительно стимулируются занятые в данном виде спорта группы мышц. Эти сокращения столь слабы, что заметить их простым глазом невозможно, зато их фиксируют тончайшие электронные приборы. Стало быть думать, значит, тренироваться».

Мышцы «запоминают» тренировочные упражнения так же, как мозг запоминает временные и поведенческие модели. В психологии это называется «мышечная память», а формирующиеся в мозгу устойчивые навыки (стереотипы) называются «эн-граммами».

Для того, чтобы начать мысленные тренировки, «войдите» в транс и предельно расслабьтесь. Представьте себя за бильярдным столом, в то же время наблюдая за собой со стороны.

Возможно, Вам представляется, что Вы сидите на трибуне как зритель, или следите за игрой по телевизору, или в кино.

Выбирайте то, что Вам больше подходит.

Вы должны очень живо представить все атрибуты игры – шары, лузы, бильярдный стол, разметку на нём и т.д., и т.п.

Представьте себя в игре. Это получается не сразу, имейте терпение и через 2-3 сеанса Вы уже будете мысленно «играть в бильярд» в полную силу.

Найдите для себя постгипнотические сигналы.

Если Вы играете в бильярд реально, то внушайте себе, что, как только Вы берёте в руки кий, то это будет сигналом успокоиться и расслабиться. Регулярно закрепляйте постгипнотические установки, начиная сеансы за одну-две недели до турнира.

В любом виде спорта есть три момента, требующие постоянного совершенствования: 1) собранность; 2) точный расчёт; 3) техника.

«Собраться» необходимо ещё до игры. Вся подготовка к выходу в игровой зал (в клуб и др.) повышает собранность, и каждое действие служит постгипнотическим сигналом.

Соответствующие внушения надо начинать за несколько дней, а то и недель до встречи (матча, турнира). Необходимо выбросить из головы все посторонние мысли и тревоги (страхи). Здесь может подойти следующее внушение: «Когда я подхожу к столу, я оставляю все свои проблемы за пределами зала и приступаю к игре со свежей головой». Или другое внушение: «Когда я протираю свой кий полотенцем, я стираю из памяти все отвлекающие меня мысли и отбрасываю их прочь вместе с полотенцем».

Ещё можно использовать такое внушение: «Крепко сжимая кий, я беру себя в руки и концентрирую своё внимание на предстоящей игре».

Уверенно держащая кий рука символизирует Вашу собранность, умение держать себя в руках. Лузы, разметка стола («бриллиантовая система») символизируют как Вы разделили своё внимание, отбросив всё, что мешает сосредоточиться на игре. Шары могут также символизировать внимание, но только за несколькими объектами одновременно.

Точный расчёт требуется при касании кием «битка», при координации своих движений (стойка, мост, маховые движения ударной рукой, хват и др.). Это достигается постоянными упражнениями, в том числе и в трансе.

Не жалейте времени на мысленную отработку техники. Представьте, как Вы выполняете разнообразные (простые, кручёные, оттяжка, накат и др.) удары.

Постарайтесь увидеть ударное движение руки и кия словно в замедленной съёмке.

Вот шар идёт точно в лузу. Вы провожаете его глазами и представляете своё ликование, когда слышите характерный удар шара о дужку лузы, он забит.

Можете представить, что от «битка» до лузы прочерчена траектория, по которой пойдёт прицельный шар. Удар, и «биток» точно идёт по этой траектории, ударяет прицельный шар, который влетает в лузу на немыслимом винте.

Бесспорно, такие мыслительные манипуляции воображением сразу не получатся, но запаситесь терпением, и всё будет хорошо!

Известный профессиональный тренер по теннису Джефф Маккулох (1984 г.) учил своих подопечных тренироваться в уме, отрабатывая разнообразные удары и представляя траекторию мяча в каждом из них.

Джефф обнаружил, что те, кто готовил себя к ним мысленно (помимо обычных тренировок), приобрели навыки (мастерство) быстрее и сохраняли их дольше, чем те, кто занимался только на корте.

Это, кстати, подтверждает мой простой эксперимент с приятелем бильярдистом.

Несмотря на то, что виды спорта разные, а результаты аналогичные.

Необходимо также сказать о том, что, если последовательность движений, многократно повторённая, сохраняется в «мышечной памяти» и фиксируется в мозгу, то для профессионалов, в любом виде спорта (в том числе и в бильярде), она (последовательность действий в игре) также привычна, как, например, ходьба для каждого человека.

Однако, следует помнить, что слишком дотошное и чрезмерное обдумывание своих движений и реакций, готовит Вам западню.

Дело в том, что во время игры постоянный скрупулёзный анализ может сковать Ваши действия. Как и во всём, здесь необходимо чувство меры («золотая середина»).

Когда Вы в игре и, отдаёте ей всего себя, положитесь на подсознание, оно Ваш лучший друг, который подскажет наиболее верный путь к победе. Не пытайтесь менять выбранную стратегию во время игры или пробовать новые технические приёмы, оставьте это для работы с гипнотерапевтом во время тренировок. Вот на этих тренировках следует проанализировать все свои действия в прошедшей игре и выработать новые приёмы и тактику, чтобы применять их в будущем.

В то время, когда Вы находитесь у стола сознание должно быть занято исключительно контролем за движением шаров, не отвлекаясь ни на что другое.

Подводя некоторые итоги, можно заключить, что самогипноз – Ваш личный и надёжный тренер, который сумеет выявить всё, на что Вы способны. Как и любой вид тренировок, самогипноз требует регулярности и особого внимания к полноценному отдыху и правильному питанию.

Вернёмся к рассмотрению основных направлений использования психической саморегуляции в подготовке бильярдиста.

Теперь остановимся на оптимальном функциональном состоянии.

п. 4.3. Психическая саморегуляция и функциональное состояние.

Показать на чемпионате (города, страны, мира) или на ответственном турнире всё, на что способен – голубая мечта любого бильярдиста.

К сожалению, на практике (мы об этом уже говорили выше) бывает так, что на тренировках (в тренировочных играх) за день до турнира, бильярдист играет просто великолепно, а на турнире, ещё перед первой игрой, у него «всё валится из рук» («кий вываливается из рук»).

Однако, бывает и наоборот, какое-либо радостное событие или, вовремя сказанные слова поддержки (положительное подкрепление) поднимают настроение и боевой дух игрока и, всё получается как бы само собой.

То есть, любая деятельность (игра в бильярд) происходит всегда на фоне определённого функционального состояния и эффективность этой деятельности во многом зависит от того, насколько оптимально это состояние.

Важно уметь по желанию «вызывать» оптимальное состояние, что имеет огромное значение для бильярдиста любого уровня. Но без овладения навыками психической саморегуляции это довольно трудно сделать, ведь психическая саморегуляция это как раз и есть освоение способности произвольно менять своё функциональное состояние. Освоив приёмы психической саморегуляции с помощью аутотренинга, любой бильярдист может буквально за несколько минут «входить» в своё оптимальное функциональное состояние и показывать свои лучшие результаты именно тогда, когда это особенно нужно.

Можно сказать, что оптимальное функциональное состояние это составная часть состояния «игрок в ударе».

Остаётся только сожалеть, что многие бильярдисты и их тренеры (об этом мы тоже упоминали) не уделяют должного внимания этому элементу психологической подготовки.

Методам аутогенной тренировки в дальнейшем будет посвящена целая глава, здесь же кратко рассмотрим использование приёмов аутотренинга для восстановления после интенсивных нагрузок.

п. 4.4. Аутогенная тренировка и восстановление после интенсивных нагрузок.

Использование аутогенной тренировки для отдыха и восстановления сил – самое очевидное применение этого метода в спорте, и в бильярде в частности, так как бильярдные турниры физически и эмоционально очень тяжёлые (напряжённые), а иногда очень напряжёнными бывают и отдельные игры.

Анализируя литературу по аутотренингу, можно сказать, что большое внимание в ней отводится ускорению восстановительных процессов в организме.

Выше мы уже говорили об использовании краткосрочного самовнушённого «сна-отдыха» в период непосредственного выполнения монотонной деятельности.

Уже само по себе пребывание в состоянии «аутогенного погружения» значительно ускоряет восстановительные процессы во всём организме. А целенаправленное использование самовнушения ускоряет этот процесс в несколько раз.

Особенно эффективен самовнушённый «сон-отдых» на определённое время, например, в перерыве между партиями в матче.

Длительность этого самовнушённого «сна-отдыха» может широко варьироваться в зависимости от обстоятельств и, составляет интервал от 10 секунд до 30 минут. При этом, можно запрограммировать не только длительность состояния «сна-отдыха», но и психо-функциональное состояние, необходимое при пробуждении. То есть, переход от отдыха к оптимальному функциональному состоянию может быть очень коротким.

Не менее важно обеспечить качественное восстановление сил игрока в период интенсивных тренировок, которые длятся, как правило, 6-7 часов.

«Очень хорошие результаты в этом плане даёт получасовой самовнушённый «сон-отдых» непосредственно после интенсивной тренировки» (Алексеев).

Большинство бильярдистов не профессионалы, они где-то учатся или работают.

Совмещать занятие бильярдом с учёбой или работой бывает очень непросто, особенно, если стараться добиться успехов и в том, и в другом деле. Поэтому так важно обучать приёмам саморегуляции особенно молодых, начинающих бильярдистов в самом начале их игровой карьеры.

Посмотрим теперь, как гипноз «работает» в других областях.

§ 5. Гипноз (самогипноз) в творчестве.

п. 5.1. Психология творчества.

Очевидно, что в момент творческой работы художник (писатель, поэт, живописец, скульптор и т.д.) находится в изменённом состоянии сознания, т.е. в состоянии загипнотизированного.

В этот момент транса сознание «загипнотизированного» художника воспринимает и разрабатывает лишь те впечатления, материал для которых даёт «гипнотизёр». Но как только сознание «загипнотизированного» выйдет из-под воли «гипнотизёра» – творчеству конец.

Кто же в творческом процессе является «гипнотизёром»?

«Вся трудность творческой работы состоит в том, что художнику приходится совмещать в себе и гипнотизёра, и гипнотизируемого – приходится гипнотизировать самого себя, самому усыплять своё сознание, а для этого, конечно, нужны очень сильная воля и очень живая фантация» (Е.И.Замятин).

«...Крайнее «сгущение мыслей» (муки творчества), или то, что я называю самогипнозом, – является необходимым и самым трудным условием творческой работы. Иногда это состояние самогипноза, «сгущение мыслей», приходит само собой, без усилия воли – и это, в сущности, представляет собой то, что именуется вдохновением (см. главу «Вдохновение»). Но это случается редко.

Для того, чтобы писать большую вещь, приходится какими-то усилием воли достигать этого состояния «сгущения мыслей» – и научить этому нельзя: это какая-то органическая способность, и её можно только развить в себе ещё больше, если она имеется налицо», (по материалам Интернет-сайта).

В моменты творческой работы человек находится в состоянии очень похожем на сон, когда сознание наполовину дремлет, а подсознание и фантация работают с необыкновенной яростью. В этом состоянии раскрываются все «ресурсные кладовые».

Я думаю, что по-настоящему творческая работа художника сродни состоянию бильярдиста, когда он «в ударе» – та же отрешённость от реальности, та же ясность мысли, та же концентрация на предмете деятельности. Очень часто мы наблюдаем настоящие «шедевры» в виде невероятно забитых шаров в исполнении игрока «в ударе».

Гениально положенная на бумагу строчка писателя в момент вдохновения, это то же самое, что виртуозно забитый шар игроком «в ударе».

Необходимо отметить, что мысль человека в обыкновенном состоянии работает логическим путём. При творческой работе мысль, как во сне, идёт путём ассоциаций, т.е. из подсознания.

Бильярдисту «в ударе» также несвойственно логическое мышление, все его игровые действия, как правило, алогичны, а команды идут из подсознания.

Команды эти настолько точны и продуманы каким-то «внутренним компьютером» игрока, что он, при забивании любых шаров, совсем не делает ошибок!

По поводу ассоциаций: при работе над произведением у писателя возникает целый рой ассоциаций. На долю сознания выпадает работа из этих ассоциаций выбрать

наиболее подходящую. Чем богаче способность к ассоциации, – тем богаче образы, тем они оригинальнее и неожиданней.

В нормальном состоянии, когда сознание трезво работает и контролирует наши ощущения, никаких ассоциаций, никаких эмоций не возникает.

п. 5.2. Гипноз и творчество.

Почему психологи проявляют огромный интерес к изучению «особых состояний сознания»?

Несомненно, состояние «игрок в ударе» можно смело отнести именно к «особым состояниям сознания» (или «изменённым состояниям сознания», кому как нравится).

Прежде всего потому, что они (психологи) хотят приблизиться (хотя бы немного) к пониманию процессов психики, а именно там скрывается тот несметный потенциал личности (ресурсы).

Очевидно, что Ваш покорный слуга не является исключением и, тоже хотел бы приблизиться к познанию процессов психики.

Можно с уверенностью сказать, что основной целью этой книги является попытка хотя бы немного понять, в чём же заключается этот несметный потенциал личности?

В советские времена в России неподдельный интерес вызывали исследования врача-гипнолога В.Л.Райкова, цель которых заключалась в стимуляции творческой активности под действием гипноза и внушения.

В.Л.Райков внушал взрослым людям, что они творческие личности в какой-либо области (в изобразительном искусстве, в музыке, в поэзии и т.д.).

Загипнотизированный, оказавшись в роли знаменитого человека, действительно создавал какое-либо произведение (музыкальное, поэтическое, живописное и др.), на которое в обычном состоянии вряд ли был способен.

Если внушить человеку в состоянии гипноза «рисовать как можно лучше», полученный эффект будет весьма скромным. Но если ему внушить: «Вы художник Репин!», – то, созданные в состоянии транса произведения, будут по меньшей мере профессиональными. Потенциальные возможности (ресурсы), заключённые в человеке, реализуются в этом случае лучше, полнее, как бы автоматически, без дополнительных инструкций.

«Очевидно, что гипноз, а точнее, самогипноз играет большую роль в творческом процессе. Самогипноз и творчество – это одна единая цель» (По материалам Интернет-сайта).

После внушения образов великих художников или музыкантов испытуемые отмечали повышение творческой активности: иные из них даже начинали писать стихи уже без всякого гипноза.

Вывод: гипноз раскрепощает и мобилизует творческое мышление, повышает работоспособность и подъём душевных сил.

Любой творческий процесс состоит из следующих этапов:

1) мотивация – должно быть непреодолимое желание создать что-либо оригинальное;

2) подготовка – сбор информации, собственный опыт, исследования;

3) манипуляция – метод «проб и ошибок»;

4) инкубация – необходимо время, чтобы идея сформировалась в подсознании;

5) просветление – озарение (ответ внезапно приходит сам по себе);

6) проверка – решение проверяется в процессе применения.

Когда я пишу свои книги, то прохожу поочерёдно все эти этапы. Единственное, что пока не знаю точно – помогли ли мои книги реально бильярдистам, так как пока просто не имею отзывов.

Но, думаю, что это дело времени.

п. 5.3. Отличие самогипноза от других психотехник.

Люди, решившие заняться самоусовершенствованием, применяя, например, аутогенную тренировку (аутотренинг), должны обладать достаточно высоким интеллектом и развитым зрительным воображением (визуализацией).

На овладение первой и второй ступенями аутотренинга (подробно об аутогенной тренировке читайте в соответствующей главе) уходит 1-2 года каждодневных занятий.

Поэтому самогипноз более предпочтителен, так как:

1) даже после первых занятий, как правило, появляются некоторые результаты;

2) в самогипнозе, нет необходимости в предварительном расслаблении мышц.

Мгновенное «переключение» возможно где угодно (автобус, улица, бильярдный клуб, турнир и т.д.).

Иногда самогипноз путают с медитацией, так как «глубина погружения» в трансовое состояние в обеих техниках приблизительно одна и та же.

Различие заключается в том, что медитация позволяет человеку уйти от проблем (подробно о медитации мы уже писали), а с помощью самогипноза эти проблемы можно решить. Так как многие техники медитации заимствованы из восточных религий, то главной целью медитации является духовное просветление, т.е. обособление человека от реального мира (уход от реальности).

Самогипноз – это гораздо больше, чем погружение в себя, это – встреча с реальностью.

Самогипноз «высвечивает» самые тёмные уголки безнадёжности в нашем подсознании и помогает отыскать корни застарелых проблем.

И тогда, благодаря самогипнозу, Вы избавитесь от негативных мыслей и неадекватного (нереального) представления о себе, Вы ощутите себя более здоровым, почувствуете возросшую жажду к жизни, к творчеству.

Занятия самогипнозом открывают человеку тайны его мышления, помогают понять суть его негативных поступков и мыслей и, тем самым, помогают сделать первый шаг к счастливой жизни.

Психотерапевты в работе с клиентами очень часто возвращаются в их бессознательное прошлое, чтобы изменить настоящее, так как, именно в прошлом, как правило, кроются корни возникших проблем.

«Прошлое можно понять, лишь оглянувшись назад» (народная мудрость).

Самогипноз, наряду со всем положительным, позволяет ещё и эффективно «погрузиться в своё бессознательное прошлое» – к источнику своих проблем.

Это «погружение», в конечном счёте, приводит к исчезновению внутренних конфликтов и, как следствие, к более гармоничному восприятию действительности, что и делает жизнь более насыщенной, удачливой и счастливой.

О внутренних конфликтах, мешающих жить не только обычным людям, но и бильярдистам, мы уже писали в своей первой книге. Бильярдист с «тараканами»

в голове (а внутренние конфликты – это одна из разновидностей этих «тараканов») не может полностью сконцентрироваться на игре, что ведёт к неминуемым ошибкам и проигрышам.

Многие психологи утверждают, что с увеличением количества сеансов самогипноза у человека происходит качественный скачок его восприимчивости, т.е. повышается самовнушаемость.

В состоянии транса (самогипноза) человек выходит на сверхактивный уровень, поэтому способен лечить собственную болезнь; не бежать к шаманам и гадалкам, как это делала одна из моих одноклассниц, а серьёзно заняться техниками самогипноза, который позволяет задействовать собственные ресурсы организма!

Многочисленными исследованиями было доказано, что на уровень тонуса нервной системы человека оказывает очень большое влияние ритм дыхания. Эта устойчивая

зависимость выработалась в процессе эволюции человека: частое дыхание обеспечивает высокую активность организма, а редкое – низкую.

Это получается потому, что нервные импульсы из дыхательного центра распространяются по специальным нервным путям в кору головного мозга и очень сильно влияют на её тонус: вдох – повышает, а выдох – снижает.

Становится понятным, почему максимального физического усилия человеку удаётся достичь именно в момент задержки дыхания на вдохе. Чтобы наглядно убедиться в этом, достаточно посмотреть на штангистов, которые поднимают очень тяжёлую штангу. То есть, при замедленном вдохе и быстром энергичном выдохе повышается тонус нервной системы человека и происходит активизация всех функций организма.

Зачем, собственно, мы говорили здесь о дыхании? Только для того, чтобы Вы, уважаемый читатель, поняли, что при самогипнозе, необходимо правильно дышать.

Урежение (от слова «редко») и выравнивание ритма дыхания (это происходит во время сеанса самогипноза) приводит к преобладанию процессов торможения в организме и способствует развитию сонливости.

Таким образом, для успешного овладения самогипнозом необходимо научиться как можно полнее расслаблять мышцы своего тела, чтобы снизить тонус нервной системы, и сознательно поддерживать соответствующий ритм дыхания: короткий вдох и медленный растянутый выдох (обычно выбирается соотношение вдоха-выдоха 1:3, или 1:4).

Ещё раз повторю, что всем занимающимся самогипнозом следует помнить, что «языком» сознания являются слова, а «языком» подсознания -зрительные образы.

При самогипнозе нужно не только проговаривать формулы самовнушения, но и стараться представлять во время сеанса – присущие Вам зрительные образы.

Внушения (формулы самовнушения), построенные на базе Вашего личного опыта, гораздо быстрее проникают в подсознание.

Необходимо также добавить, что яркость зрительных образов при визуализации (представление в уме образов) очень сильно зависит от степени релаксации (расслабления), т.е. от глубины расслабления мышц тела.

Чем в более глубокую релаксацию Вы сможете войти во время занятий самогипнозом, т.е. расслабиться, тем более яркие зрительные образы Вы сможете мысленно представлять. Это только усилит эффект самогипноза!

Хотелось бы ещё отметить, что очень сильный гипногенный эффект при погружении в гипнотический транс оказывают монотонные раздражители журчанье ручья, звуки дождя, шум морского прибоя и т.д.

§ 6. Практический самогипноз.

Для самогипноза характерно два мощных инструмента.

Первый инструмент – это механизм саморегуляции, самонастройки. Его можно использовать для расслабления или быстрого восстановления сил. Мы уже говорили о том, что уже само по себе нахождение в гипнотическом состоянии без каких-либо дополнительных внушений «включает» все необходимые механизмы и является очень полезным для здоровья и психики человека.

О психической саморегуляции мы говорили выше, не будем повторяться.

Второй инструмент – это самовнушение, используя которое можно давать себе желаемые установки, формировать своё мышление и поведение. О типах самовнушений поговорим ниже.

Отметим только, что самовнушением можно программировать себя на достижение различных целей, устранять вредные привычки, формировать новые черты и качества своей личности (уверенность, активность, целеустремлённость, позитивное мышление и многое другое).

Прежде чем приступить к самогипнозу, необходимо тщательно подготовиться.

Подготовка состоит из пяти последовательных этапов.

Этап 1 Необходимо поставить цель.

Ваша цель должна быть предельно конкретной (если цель конкретна, то конкретен и результат).

Если Вы ставите перед собой большую цель и считаете, что именно она Вам нужна – разбейте её, для начала, на цепочку мелких целей, достижение каждой из которых по очереди приведёт Вас к этой большой цели.

Например, большая цель выглядит так – «Я хочу быть чемпионом России по Русскому бильярду». Теперь Вам необходимо ответить предельно честно самому себе на вопрос: «Зачем мне нужен этот титул?» Ответов, как сами понимаете, может быть столько, сколько существует бильярдистов. Однако, необходимо добавить, что Вы должны реально оценивать свои силы, иначе, для достижения этой большой цели, у Вас уйдёт десяток лет. Если Вы готовы ради бильярда в течение десяти лет пожертвовать всем: учёбой, работой, семьёй, друзьями и т.д., то, тогда вперёд!

Теперь, эту большую цель необходимо разбить на несколько мелких целей, например, во-первых, – «Я хочу существенно повысить свой технический уровень игры»; во-вторых, – «Я хочу владеть в совершенстве всеми методами психологической подготовки»; в-третьих, – «Я хочу по собственному желанию и в нужное время «включать» состояние «в ударе»; в-четвёртых, – «Я хочу научиться расслабляться и в течение минимального времени (не больше нескольких минут) полностью восстанавливать свои силы»; в-пятых, – «Я хочу найти богатого спонсора на весь период до достижения большой цели», и т.д., и т.п.

Вы, дорогой мой читатель, думаете, что парень, поставивший себе такую большую цель, явно погорячился («взял на грудь неподъёмный вес»). Однако, не спешите делать выводы, а обратите внимание на «во-вторых» и «в-третьих», наш «мечтатель» не просто будет «набивать руку» в бильярдной с утра до ночи, он будет использовать психологию.

Далее, можно эти мелкие цели разбить на ещё более мелкие, например, «во-первых» (технический уровень) можно разбить на следующие цели:

а) «Я хочу овладеть всеми сложными ударами – «клапштос», откат, все виды «винтов» и т.д.;

б) «Я хочу полностью (до 1 мм) контролировать поведение «битка»»;

в) «Я хочу делать серии в несколько шаров»

г) «Я хочу, чтобы при моей разбивке пирамиды, всегда залетал шар» и т.д, и т.п.

Вернёмся, однако, к этапам подготовки к самогипнозу.

Кроме конкретности, Ваша цель должна быть конструктивной (позитивной) – «я хочу делать...», а не «Я не хочу делать».

Дело в том, что психика человека устроена так, что она не воспринимает частицу «не» (я об этом уже писал). Поэтому, цель и должна быть позитивной.

Третьим условием первого этапа должно быть следующее (первое условие конкретность; второе условие – конструктивность): формулируя цель, обязательно определите, как Вы узнаете о том, что Вы её достигли. Ничего сложного тут нет, просто задайте себе вопросы: «Как я узнаю о том, что результат достигнут?», «Что будет внешним подтверждением результата?»

Четвёртое условие – определите контекст, в котором Вы хотите иметь результат.

Опять задайте себе вопрос: «Где, когда, по отношению к кому я хотел бы получить результат?»

Пятое условие – обращаясь за помощью к подсознанию (все вопросы, начиная с третьего условия обращаются к подсознанию), определите, тем не менее, что Вы можете сознательно сделать для достижения цели. Спросите себя: «На что я могу опираться для получения результата?» «Что я могу приобрести дополнительно, чтобы опираться на это для получения результата?» «Что я могу сделать уже сегодня для получения результата?» «Что я уже делаю для этого, и могу продолжать делать?»

Шестое условие – определите, не мешает ли достижение одной цели достижению других. «Что случится, если я получу результат?»

Перечисленные условия первого этапа являются, только на первый взгляд, сложной инструкцией, на самом деле, всё очень просто, надо только захотеть овладеть ею.

Выбрав цель, располагаемся удобно. С закрытыми глазами визуализируем (представляем зрительно) образ цели.

Очень важно расположиться удобно, необходимо найти такую позу, находясь в которой Вы могли бы без напряжения провести 15-30 минут. Лучше в этот момент сидеть на стуле или в кресле, т.к. лёжа Вы можете заснуть.

Находясь в удобном положении, представьте чёткий образ Вашей цели.

Например, если Вы хотите реализовать цели, связанные с материальными благами необходимо представить себе, что Вы уже реализовали их. Это позволит Вам обрести мотивацию в достижении цели, «включить» (задействовать) необходимые внутренние ресурсы: психологические, физиологические, поведенческие.

Почему так важно представлять образ Вашей цели? Потому что, как мы уже знаем, подсознание лучше воспринимает образы, картины, нежели, словесные формулировки.

Этап 2: в ходе подготовки к самогипнозу необходимо полностью «выключить» (вытеснить) внутренний критический диалог.

Внутренний диалог мешает «поймать» образы. Другими словами, внутренний диалог может помешать погружению в состояние транса, а в случае «критичных» формулировок реализоваться как негативное самовнушение.

Чтобы вытеснить критичный внутренний диалог, достаточно повторять про себя одну единственную фразу: «Я хочу войти в состояние..., я хочу реализовать свои цели». Слово «цели» можно заменить на свои конкретные задачи.

Например: «Я хочу войти в состояние покоя, я хочу улучшить свой сон» или «Я хочу по желанию «включать» состояние «в ударе» и т.д.

Таким образом, Вы заменяете негативные или посторонние мысли на позитивные формулировки.

Необходимо одновременно удерживать образ Вашей цели и проговаривать про себя фразу-внушение.

Этап 3: Необходимо внимательно слушать себя.

Зачем нужно внимательно слушать?

Дело в том, что вслушивание позволяет сконцентрировать всё Ваше внимание внутри Вас, полностью отстраниться от всех внешних раздражителей. Ваши мысли, образ, который Вы создали в своём воображении, голос – всё должно находиться внутри Вас.

Это немного напоминает медитацию, но чтобы максимально сосредоточиться на «себе» полезно прислушиваться к биению своего сердца или к своему дыханию, а лучше и к тому, и к другому.

Важно сейчас одновременно выполнять все три этапа – удерживать образ цели, повторять фразу – внушение, слушать свой голос, биение сердца, процесс дыхания. Это совсем несложно сделать. Попробуйте, и у Вас получится!

Необходимо добавить – важно, чтобы всё Ваше внимание, ощущения от всех органов чувств, каналов восприятия были зафиксированы внутри Вас.

Этап 4. Необходимо максимально сильно внутренне мобилизоваться, сфокусироваться на достижении собственных мыслей.

Другими словами, на четвёртом этапе необходимо сделать волевое усилие, действительно захотеть реализовать свою цель. Это похоже на предстартовое состояние, когда спортсмен для достижения цели «включает» всю свою волю, вызывая состояние эмоционального напряжения.

Сейчас Вы должны полностью вытеснить посторонние мысли, эмоции, переживания и отстраниться от внешних раздражителей.

Все Ваши внутренние процессы, эмоции, переживания, внимание должны быть направлены и зафиксированы только на Вашей цели.

У людей, занимающихся самогипнозом значительное время, «настройка» занимает 5-10 минут, у новичков же она может занять гораздо больше времени.

Это объясняется неустойчивостью внимания, когда даже привычные ранее звуки или другие внешние раздражители могут сильно отвлекать. Однако, «игра стоит свеч»!

Если Вы хотите по желанию «включать» состояние «в ударе», обыгрывая при этом любого, то будете осваивать самогипноз, тем более, это не так уж сложно, главное заниматься этим не периодически, а постоянно.

Как говорят психологи: «Любое самовнушение, никогда не проходит даром».

Этап 5: Воспроизводим ритуал («ключ для входа в состояние»).

Теперь необходимо выполнять все четыре этапа одновременно. После того, как Ваши образы-картины цели, Ваш голос (фраза внушение), мысли начнут «вращаться» в Вашей голове (будут непроизвольно возобновляться), необходимо перейти непосредственно к «погружению», для этого надо выполнить следующий приём: настроившись на вход в транс, оставаясь с закрытыми глазами, поднимите руку на высоту примерно 15 см от колена.

Продолжая повторять про себя команды «я хочу войти в состояние», «я хочу реализовать свои цели», добавляем фразу – «рука идёт ниже», ... «я глубже вхожу в состояние».

Эту фразу необходимо повторять непрерывно до тех пор, пока рука плавно опускается на Ваше колено.

После того, как рука опустится полностью, можно сделать более глубокий вдох и выдох, и в течение 1-2 минут повторять про себя фразу: «Глубже вхожу в состояние, ... полностью сосредотачиваюсь на цели».

Выполнив все пять этапов, можно считать переход в состояние завершённым.

Теперь можно приступать непосредственно к самовнушению.

«При погружении в состояние транса важно знать, что это состояние – не сон. В этом состоянии человек всё слышит, чувствует, иногда даже больше, чем в обычном состоянии. Обычные звуки, которые ранее не замечались, вдруг становятся более заметными и могут раздражать и выбивать новичка из этого состояния.

Самое главное при выполнении упражнения – всё внимание удерживать на своих целях, какие бы раздражители при этом не возникали вокруг. И если вначале многое будет мешать, то уже на третий, четвёртый раз, всё, что вокруг отвлекало, будет отдаляться, восприниматься более отстранённо, спокойно. Вы всё больше и больше будете сосредотачиваться только на себе и на своих целях» (М.А.Копылов).

Рассмотрим теперь кратко какие типы внушений можно делать в состоянии самогипноза

§ 7. Типы самовнушений.

п. 7.1. Общие внушения.

Цель общих внушений – достижение позитивного состояния (позитивного настроя) в любой момент Вашей жизни. Формулы общего внушения могут быть следующие: «Я люблю себя», «Я счастлив, что я – это я», «Я уважаю себя и восхищаюсь собой», «Я наслаждаюсь жизнью и здоровьем», «Я хороший человек» и др.

Каждый может придумать свои формулы для общего внушения, главное, чтобы они имели позитивную направленность.

п. 7.2. Личные внушения.

Как Вы понимаете, личные внушения направлены на достижение личных целей, решение личных проблем, овладение какими-либо навыками или искусствами.

Личные внушения можно проводить не только в состоянии транса, но и в каких-то специфических ситуациях, когда это необходимо, или просто по необходимости в течение дня. Например, когда человек, решивший похудеть, тем не менее постоянно тянется к холодильнику, то он может использовать следующую формулу: «Я ем только тогда, когда голоден».

Для человека, решившего меньше курить в течение дня, подойдёт такая формула: «Когда мне хочется курить, я глубоко дышу».

Ясно, что здесь всё зависит от Вашей фантазии и Вашей цели.

п. 7.3. Установки на действие.

Установки на действие – это общие, личные или специфические, усиленные внушения, повторяемые часто и в любой момент повседневной жизни, так чтобы они стали не просто осознанными внушениями или утверждениями, но и привычными мысленными паттернами* (* *Паттерн – алгоритм поведения (действия*)). (Например, «Моё зрение улучшается», «Я смелый», и др.).

п. 7.4. Гипнотические ключи.

Один из способов усиления как общих, так и личных внушений – это использование гипервнушаемости (** *Гипервнушаемость – внушаемость посредством внешних сигналов (кроме голоса*).), т.е. состояния транса для повторения определённых установок, «запускаемых» внешними сигналами. Например, открывание дверцы холодильника может быть сигналом к «запуску» команды Я ем только тогда, когда голоден», а телефонный звонок может быть сигналом к «запуску» утверждения – «Я спокоен и глубоко дышу», и др.

Эти внешние сигналы «запуска» называются гипнотическими ключами, которых любой человек может придумать себе большое количество.

п. 7.5. Импринтинг («впечатывание») кратких гипнотических сигналов.

Импринтинг сигналов поможет Вам быстро и легко «входить» в состояние гипнотического транса.

Многие предпочитают использовать краткий гипнотический сигнал или какое-либо ключевое слово, чтобы «войти» в состояние транса.

Например, Вы можете внушить себе, что когда Вы произносите слово «Рай», Вы немедленно «впадаете» в состояние транса, при котором чувствуете себя либо расслабленным, либо сконцентрированным, либо гипервнушаемым.

Для бильярдистов этот тип внушения представляет практическую ценность.

Входя в бильярдную, Вы произносите слово, например, «Победа» и внушаете себе полную концентрацию на игре. Здесь очень важна регулярность использования такого метода.

Таким образом, можно сразу из бодрствующего состояния «попадать» в состояние гипнотического транса, исключая подготовительный период.

п. 7.6. Идеомоторные сигналы.

Кратко мы уже говорили об этом. Однако, есть необходимость более подробно рассмотреть, как работает этот механизм практически. Это важно, так как речь пойдет о том, как Вы можете «общаться» со своим подсознанием.

Дело в том, что находясь в состоянии глубокого гипнотического транса Вы получаете доступ к скрытым подсознательным «кладовым».

Эффективный способ получения информации, скрытой глубоко в Вашем подсознании, – использование идеомоторных сигналов пальцев.

Внушайте себе, что Вы будете задавать себе вопросы, правильно (предельно честно) отвечать на них и что, если ответ «да», Вы будете отвечать сигналом большого пальца правой руки, если же ответ «нет», то Вы будете отвечать сигналом (подёргиванием, покалыванием и т.д.) большого пальца левой руки.

Если очень внимательно прислушиваться к себе, то можно обнаружить другие сигналы, которым Ваше подсознание будет Вам отвечать «Да» или «Нет».

Какие сигналы Вы будете использовать решать Вам. Например, ответом «Да» может быть желание почесать правую щеку и т.д.

Таким образом, Вы хотите получить ответы на проблему, которая коренится глубоко в прошлом (в Вашем детстве). Как получить ответы?

Процедура решения проблемы может начинаться вопросом самому себе Лежат ли корни этой проблемы в прошлом. (Вопросы необходимо ставить так, чтобы ответом было либо «Да», либо «Нет»)?

Если ответом будет «Да» – дёрнулся большой палец правой руки, спросите своё подсознание, -«Имело ли место это событие в первые двадцать лет Вашей жизни?»

Если, снова ответ «Да», то продолжайте сужать временной промежуток, ориентируясь на данную конкретную проблему (например, проблема Почему я боюсь знакомиться с девушками?» или «Почему, играя на деньги, я постоянно нарываюсь на катал?» и т.д., и т.п.).

Задавая нужные вопросы и получая ответы, Вы в конечном итоге поймёте суть Вашей проблемы с настоящем.

Например, «Почему я боюсь знакомиться с девушками?» Найденный ответ может выглядеть так: «Когда мне было 14 лет, мой отец постоянно говорил, что все девчонки – потаскушки, неверные твари». Этот паттерн поведения подростка может на всю жизнь определить его отношение к девушкам.

Вариант ответа может быть у каждого свой.

Следующий пример – «Почему мне страшно играть с именитыми соперниками?» Вследствие «переговоров» подсознание выдало следующий ответ- «Когда мне было десять лет и я только-только учился играть в шахматы, я постоянно проигрывал взрослым дяденькам, которые бывали у нас дома. Папа просил меня сыграть, а я проигрывал, было нестерпимо обидно, ведь я играл не хуже».

В общем, Вы уже поняли, что подсознание каждому выдаёт свой ответ на проблему.

Использование идеомоторных сигналов может быть полезно для изучения настоящего ментального и физического состояния. Например, многие спортсмены постоянно находятся на грани переутомления, которое в конечном итоге может привести к болезни или травме. Поэтому многие спортсмены используют идеомоторные сигналы, «спрашивая» у подсознания»: «Могу ли я сегодня тренироваться в полную силу?» или «Подходящий ли сегодня день для перегрузок?»

§ 8. Самогипноз и состояние «Игрок в ударе».

В этом параграфе я попытаюсь ответить на два очень важных вопроса: во-первых, «Почему бильярдисты разных уровней (от новичка-любителя до профессионала), совершенно незнакомые с самогипнозом, самовнушением, медитацией, тем не менее, время от времени «впадают» в состояние «в ударе»?»

Во-вторых, «Можно ли с помощью самогипноза (или его модификаций) по желанию «включать» состояние «в ударе»?

п. 8.1.Спонтанная активизация («включение») состояния «игрок в ударе».

Мы уже говорили о том, что любой человек, играющий в бильярд, независимо от опыта, хотя бы раз находился в состоянии «в ударе».

Вы, уважаемый и терпеливый читатель, уже поняли, что состояние (или феномен) «в ударе» – это особое изменённое состояние сознания, подобное трансу, которое может быть активировано (индуицировано) как внешним воздействием, так и «внутренними источниками» бильярдиста – его подсознанием.

С другой стороны, можно смело утверждать, что состояние «игрок в ударе» это ресурсное состояние бильярдиста.

Любой человек, как мы знаем, использует свои внутренние ресурсы только частично (возможности мозга, кажется на 6%, точно не помню, исцеление себя от любых болезней, вплоть до рака, свойственно далеко не каждому, а телепатия, телекинез и другие, заложенные в нас ресурсы, вообще на сегодняшний день несбыточная мечта человека).

Есть даже такая теория, что Природа так устроила человека (или Всевышний, или Космос, кто во что верит), что все его невероятные способности (неограниченные ресурсы) откроются тогда, когда Человек будет к этому готов.

Сейчас он (Человек) не готов, а наоборот в массе своей становится всё хуже и хуже – агрессивнее, алчнее, завистливее и т.д., хотя иногда эти невероятные способности проявляются.

Интересно, что проявление невероятных способностей появляется у людей после тяжёлых испытаний – тяжёлая травма, состояние клинической смерти, сильнейший психологический стресс и т.д. Почему так получается? Огромные внутренние ресурсы, которые заложены в каждом, проявляются только у «потерпевших».

Мой ответ такой: «Ресурсные возможности открываются только тем, кто за это «заплатил» – заплатил своим здоровьем, или ощущением близкой смерти, или потерей любимого человека». Конечно, так происходит далеко не всегда, иногда человек от рождения обладает «магическими» способностями, но это редкость, к тому же, – «Может быть, родители этого чудо-ребёнка пережили в своей жизни что-то ужасное?»

Меня всегда поражает следующее – идёшь по улице, на тротуаре сидит нищий (бомж), весь больной, несчастный, «одной ногой в могиле». В голове крутятся мысли – а ведь у этого человека тоже есть скрытые несметные ресурсы, а он не то, чтобы, хоть частично, ими пользуется, он наоборот, их зарывает, включив программу на самоуничтожение.

«А где я Вам возьму других людей?» (Иисус).

Для Бога все люди одинаково ценны – и академики, и дураки, и бандиты, и нищие, и...

Итак, мы поняли, что любой человек – кладезь несметных ресурсов, которые время от времени проявляются (у некоторых они не проявляются никогда. Как мы говорили в юности: «Под сидячую попу Вермут не течёт»). Короче говоря, когда человек что-то делает, тогда и «проявляются» эти ресурсы.

А наш новичок-любитель, взявший кий в руки месяц назад, не просто что-то делает, он пытается освоить тонкости удивительной, замечательной, непредсказуемой, эмоциональной игры, под названием «Бильярд».

Мы с Вами точно знаем, что когда человек осваивает что-то новое, то у него «включаются» творческие ресурсы.

По моим личным наблюдениям за бильярдистами – состояние «в ударе», «беженство кладки», как выражается кинорежиссёр Э.Рязанов, не «появляется» у новичка, который в первый или во второй раз взял в руки кий. В это состояние «попадает» игрок, который освоил хотя бы элементарные приёмы техники.

Другими словами, для «включения» этого ресурсного состояния (состояния «в ударе») нашему внутреннему компьютеру (нашему мозгу) необходима информация –

информация о том, как забиваются шары, сколько ударных точек «на битке» (а их на самом деле не девять, как пишут теоретики бильярда, а несколько сотен), какие бывают удары и т.д., и т.п.

Таким образом, новичок-любитель при желании через месяц-другой этой информацией будет обладать, тем более, что он смотрит по сторонам и видит, как играют другие – более опытные. «Внутренний компьютер» или подсознание накапливает необходимую информацию, чтобы в один прекрасный момент «порулить» действиями бильярдиста в забивании шаров. Игрок в восторге:

«Сегодня я в ударе!». Но, каков механизм «включения» состояния «в ударе»?

Предположим, что игрок совершенно не в курсе самогипноза, самовнушения и других психологических «штучек»; у большинства бильярдистов так и бывает; они уверены, что только упорные тренировки и природный талант – залог успеха в бильярде. Вы, господа, очень заблуждаетесь. Современные методы специальной психологической подготовки (а самогипноз – это спецподготовка) позволяют из середнячка подготовить бильярдиста высокого уровня.

Те, кто это ещё не понял и не нанял бильярдного психолога, будут по 6-8 часов в день упорно набивать руку, под руководством опытного и именитого «тренера».

Итак, повторимся: «Каков механизм «включения» состояния «в ударе» у новичка?»

Прочитав эту главу, Вы поняли, что для самогипноза необходима первая фаза состояние «наведения» транса.

Думаю, что «наведение» транса на игрока осуществляется первоначальным монотонным ведением игры, постоянными ударами шаров друг о друга (как монотонные удары камертона или шум дождя, как шум листвы или морского прибоя). То есть, когда в начале игра идёт ни шатко – ни валко, наш новичок «впадает» в лёгкое состояние транса. В этом состоянии лёгкого транса можно запросто получить доступ к ресурсам бессознательного, а там, как мы уже говорили, есть вся необходимая информация о бильярдных тонкостях игры. В данном случае ресурсы бессознательного необходимы нашему новичку, чтобы достичь поставленной цели – выиграть.

Другими словами, подсознание новичка, независимо от его желания (он же не знаком с самогипнозом), начинает работу по выполнению желания, т.е. подсознание задействует все необходимые ресурсы – улучшает глазомер, координирует движения ударной руки, анализирует силу удара и т.д. И через какое-то время наступает озарение (инсайт) – игрок «входит» в состояние «в ударе». Грубо говоря, новичок сам себя загипнотизировал («ввёл» в транс), а затем «включил» свои ресурсы с помощью подсознания, а это и есть самогипноз.

Мы уже говорили о том, что самогипноз всегда подразумевает определённую мотивацию, преследующую конкретную цель Мотивация у новичка-бильярдиста, как правило, высокая; он хочет испытать ощущение победы, хотя сам ещё играет не очень хорошо. Резюмируя, что мы имеем: высокую мотивацию новичка, цель, необходимую информацию об игре в подсознании, «наведённое» им самим трансовое состояние, включение подсознанием всех необходимых ресурсов, и как результат всего этого состояние «в ударе». Конечно, можно под вышеописанный механизм «включения» состояния «в ударе» подвести теоретическую базу, но мы этого делать здесь не будем (не будем испытывать Ваше терпение, дорогой читатель).

Таким образом, становится понятно, как при помощи спонтанного самогипноза «включается» состояние «в ударе» у новичка.

Что касается опытных бильярдистов, то состояние «в ударе» у них «включается» методами нейролингвистического программирования (НЛП), при помощи соответствующих «якорей». Об этом мы поговорим позже.

п. 8.2. Целенаправленный самогипноз для активации состояния «игрок в ударе».

Частично мы уже рассматривали эту тему; остановимся на ней подробнее.

Итак, можно ли с помощью техник самогипноза по желанию (в нужном месте и в нужное время) «включать» это волшебное, желанное состояние «игрок в ударе»?

Анатолий Иванович Леман написал свою знаменитую книгу «Теория бильярдной игры» более ста лет назад. Тогда ещё гипноз и самогипноз только-только входили в лечебную практику, а о применении его (самогипноза) в спорте никто даже не догадывался. Но время идёт, все науки развиваются, и психология в том числе. Сейчас гипноз широко применяется в спорте, хотя и не во всех видах.

Нам очень странно, что известная бильярдистка, чемпионка Ева Лоренс ни словом не упомянула о гипнозе в спорте, хотя особое трансовое состояние «в ударе» проанализировала, как она это понимает.

Более литературы по теме «Игрок в ударе» мы не обнаружили, если не считать одной-двух строчек в некоторых статьях о бильярде.

Итак, мы с Вами ребята продвинутые, поэтому будем рассматривать состояние «игрок в ударе» не только в плане описательном, но и практическом, т.е.

рассмотрим, как можно подготовить себя, чтобы по желанию «включать» это состояние.

Оговорки по Фрейду тут нет никакой; именно, «включать» по желанию! Это, кстати, не так сложно, как некоторым кажется.

Засуньте подальше свой скептицизм, своё невежество, свой консерватизм и, начинайте, наконец, овладевать самогипнозом, если, конечно, Вы хотите быть «в ударе».

Правда заключается в том, что научиться этому может практически любой бильярдист.

«Да, ладно!» – скажут одни. «Это что тогда получается, что чемпионом Мира может стать любой бильярдист? А как же, годы упорных тренировок, талант, «супертренеры»?

Другие, с пытливым устройством ума, скажут: «Давайте попробуем».

«Ведь получилось у китайских олимпийцев. Почему не получится у нас».

Я уверен, что китайские спортсмены использовали именно самогипноз в процессе подготовки к Играм, да и во время самих Олимпийских игр.

Итак, во-первых, транс – это вполне естественное физиологическое состояние человека, поэтому, в самогипнозе нет ничего сверхъестественного.

О лечебной пользе самогипноза мы говорили выше, не будем утомлять Вас повторами.

Мы не будем рассматривать вариант, когда бильярдиста сначала гипнотизирует гипнотерапевт, чтобы потом обучить его самогипнозу.

Я хочу, чтобы бильярдист сам научился входить в транс, чтобы затем «включать» необходимое ему состояние – состояние «в ударе». Это во-первых.

Во-вторых, самогипноз – это система самовоздействий, производимых в трансовом состоянии, включающих в себя гипнотическое «наведение» и самовнушение. Если это определение взять за аксиому то, прежде, чем заниматься самовнушением, необходимо «навести» на себя транс.

Другими словами, самогипноз состоит из двух взаимодополняющих и взаимосвязанных этапов.

Этап первый – «погружение» в транс.

Техник «погружения» в транс (подчеркнём, без помощи гипнотерапевта) существует достаточно много, об этом подробно было написано в моей первой книге (психо-мышечная тренировка, метод Куэ, метод прогрессирующей релаксации Джекобсона и многие другие).

О системе подготовки непосредственно к самогипнозу мы тоже писали (см.§ Практический самогипноз).

Самое главное, это второй этап, когда применяя мыслеобразы (визуализируя) мы произносим формулы самовнушения.

Находясь в трансе, игрок должен проговаривать про себя формулу самовнушения: «Я хочу быть «в ударе», мысленно представляя себе конечный результат. Причём не «играть хорошо», а быть именно «в ударе».

Таким образом, бильярдист, при помощи самовнушения, меняет свой поведенческий акт, за-действуя все необходимые внутренние ресурсы (психологические, физиологические и др.).

Что мы понимаем под психологическими ресурсами? Это вся информация из подсознания о технике игры, ресурсы памяти – информация о всех предметах цели, концентрация внимания и т.д.

Физиологические ресурсы – это задействование необходимых гормонов, нужных групп мышц, нужных структур нервной системы и др. В результате этого улучшается зрение («тунельный эффект» – обострение зрения, как при помощи подзорной трубы), координация движений становится выверенной до миллиметра, происходит мгновенный анализ ситуации на столе и т.д., и т.п.

Грубо говоря, для решения задачи «быть в ударе» подключаются новые необходимые ресурсы организма, неиспользованные ранее.

В заключение необходимо добавить, что самовнушением надо заниматься не периодически, а систематически.

Пример, – скоро чемпионат Мира по бильярду, или очень важный престижный турнир.

Сколько времени необходимо заниматься самовнушением, чтобы на Чемпионате «быть в ударе»?

Ответ: «Чем больше времени перед Чемпионатом Вы потратите на самогипноз, тем больше информации Ваше подсознание подготовит, предоставит нужные ресурсы для Вашей цели – быть «в ударе».

Конкретно, – необходимо делать 2-3 сеанса самогипноза ежедневно в течении минимум 15-ти дней и лучше при непосредственном участии бильярдного психолога. Желаю удачи!

ГЛАВА 3. Нейролингвистическое программирование (НЛП).

§ 1. Что такое НЛП?

НЛП возникло в тот момент, когда в Мире стали появляться первые компьютеры. На рубеже 70-х и 80-х годов прошлого века данная тема была очень популярной. Это одно из объяснений, почему было взято именно слово «программирование»? Программирование предполагает пошаговое (поэтапное) достижение определённого заданного результата – алгоритм.

Поэтому слово «программирование» лучше всего передаёт смысл представления о данном направлении психологии: алгоритм достижения успеха (результата).

НЛП очень осознанно подходит к каждому шагу работы в теме достижения результата.

Некоторые считают, что НЛП зомбирует людей, манипулирует ими. Лет десять назад такое мнение было весьма распространённым.

Ещё пять-шесть лет назад психологам приходилось доказывать, что НЛП – это нормально, что это «работает».

Иногда НЛП называют «искусством и наукой совершенствования личности».

Почему усилия одного человека дают посредственные результаты или вообще приводят к неудаче, а другой человек, как бы без особых усилий, достигает успеха?

Как получить максимальную отдачу от выполняемого дела?

Как приобрести те необходимые навыки, которые встречаются у других?

На все эти и многие другие вопросы отвечает нейролингвистическое программирование (НЛП).

НЛП не ограничивается только рамками поведения человека, оно затрагивает и способ его мышления, от которого зависят все достижения в целом. Моделируя мыслительный процесс, возникновение и развитие чувств и убеждений, НЛП рассматривает все составляющие человеческого опыта.

Но самое важное, что НЛП занимается процессом общения человека с самим собой и с другими людьми.

Хотя НЛП существует не больше десяти лет, оно необычайно быстро развивается во всех областях человеческой деятельности и в настоящее время является источником множества интересных идей.

Какие практические результаты даёт применение НЛП:

а) Вы сможете стать настойчивее;

б) Вы начнёте получать удовольствие от общения и узнаете, что такое успех;

в) Вы избавитесь от разных негативных убеждений и сможете заменить их позитивными;

г) Вы сможете контролировать самочувствие;

д) Вы сможете позаимствовать приглянувшиеся Вам качества и черты характера у людей, которыми Вы восхищаетесь и, которым хотели бы подражать.

Психология бильярда. Игрок "в ударе" В НЛП всё следует попробовать самому, потому что успех здесь в большей степени зависит от практики, чем от теории, от личного опыта, чем от чтения книг.

Не стоит бояться названия – «нейролингвистическое программирование».

О слове «программирование» мы уже говорили. «Нейро» – говорит об отношении к мышлению или чувственному восприятию – к процессам, протекающим в нервной системе и, играющим важную роль в формировании человеческого поведения, а также к нейрологическим процессам в сфере восприятия – зрения, слуха, тактильных ощущений (ощущений через кожу), вкуса и обоняния.

Слово «Лингвистическое» – отсылает нас к языковым моделям, играющим важную роль в достижении взаимопонимания между людьми.

В самом деле, трудно представить себе сознательное мышление вне связи с языком – как часто мы говорим сами с собой, даём себе советы, ругаем себя за что-то.

Первые идеи НЛП появились более двадцати лет тому назад в Университете Санта-Круз в США. Основателями НЛП были Джон Гриндер (ассистент кафедры лингвистики) и Ричард Бэндлер (студент психологического и математического факультетов).

Гриндер и Бэндлер в своих исследованиях попытались «смоделировать» деятельность трёх психотерапевтов (Фрица Пёрлза, Вирджинии Сатир и Милтона Эриксона).

Ф.Пёрлз-психотерапевт, основатель Гештальт-терапии. Выше, мы рассматривали его идеи.

В.Сатир – специалист в области семейной терапии, детской психологии.

М.Эриксон – гипнотерапевт, основатель современной гипнотерапии. О нём мы тоже говорили.

Цель, которую ставили перед собой Гриндер и Бэндлер, состояла в том, чтобы воспроизвести модели общения, которыми пользовались Пёрлз, Сатир и Эриксон с тем, чтобы затем использовать их в работе с пациентами (клиентами).

Результатом начального этапа исследований явился некий набор техник, применяемых для повышения эффективности общения, оптимизации процесса обучения, а также для личностного совершенствования в различных областях.

Следующий заметный вклад в развитие НЛП был сделан Грегори Бейтсоном, британским антропологом, работавшем в психотерапии, кибернетике и биологии.

В основе большинства методик достижения целей в НЛП лежит принцип «отрицательной обратной связи, позволяющей последовательно корректировать соотношение состояния системы и степени достижения поставленной цели».

Что это значит? Почему обратная связь отрицательная?

Будем разбираться. Разработанная психологами «модель успеха» состоит из нескольких звеньев:

Звено 1. Чётко определите, что Вам нужно.

Другими словами, необходимо правильно выбрать цель.

Без правильно поставленной цели любая деятельность окажется малопродуктивной – ведь успешной или неуспешной она может быть лишь относительно какого-то критерия. Если Вы не знаете, куда идёте, то любая дорога окажется долгой.

У каждого человека существует некая «встроенная» система постановки целей.

Например, если кто-то мечтает избавиться от рутины однообразного механического труда и жить спокойно (жить интересной жизнью), то на самом деле он ставит перед собой весьма амбициозные цели.

Тот, кого считают неудачником на работе, тем не менее, может достичь больших результатов в личной жизни. Цели, которые для одних не представляют никакого интереса, для других могут оказаться очень значимыми, как и мировые рекорды.

Очень важно постараться использовать данное нам природой стремление ориентироваться на цель, а также осознавать те цели, которые прежде были недостаточно ясны, существовали на бессознательном уровне. Чего бы это ни касалось (работы, семьи, отдыха, спорта и т.д.), чётко решите, что же именно Вам нужно. Тогда Вы сможете сознательно использовать эту свою врождённую способность стремиться к цели.

Звено 2. Действуйте.

Какой бы сильной ни была мотивация, всё в реальном мире достигается, в конце концов, в результате тех или иных конкретных действий.

В этом и есть ключ к пониманию различия между мечтателем, даже обладающим сильным характером, и действующим человеком.

Действия, которые Вы выбираете, зависят от того, что Вы считаете лучшим средством для достижения поставленных целей, поэтому, чем точнее определены цели, тем больше шансов на успех.

Другими словами, чтобы «запустить» «процесс в том или ином направлении» необходимо действовать.

Звено 3. Отмечайте происходящие изменения.

Это ответ на вопрос: «Почему обратная связь отрицательная?»

Наблюдение за происходящими изменениями даёт Вам материал для обратной связи. Необходимо ответить на вопросы: «Насколько Вы отклонились от цели?», «Происходит ли то, что Вы ожидали?». Чтобы понять действительно ли Вы движетесь к цели, необходимо сначала попробовать.

Если Вы поняли, что движетесь не туда, то необходимо предпринять некоторые другие шаги, которые, как Вам кажется, приведут к цели. Необходимо проделать этот цикл несколько раз, прежде чем Вы действительно найдёте верный путь, и, тем самым, получите возможность добиться приемлемого результата.

Одним из основных предметов рассмотрения НЛП является чуткость восприятия, т.е. способность видеть, слышать, а также в целом ощущать происходящие изменения. Чем более точны наблюдения, тем больше возможностей достижения цели.

Психология бильярда. Игрок "в ударе" Человек от природы обладает необычайной чувствительностью. Поэтому необходимо этим пользоваться.

Звено 4. Будьте гибкими.

Это означает, что необходимо постоянно быть готовым отказаться от привычного образа действия, если он по каким-либо причинам перестал быть эффективным.

Очень часто это бывает трудно сделать, особенно для тех, кто привык соответствовать общепринятым нормам.

В НЛП этот принцип выглядит так: «Если что-то не получается, попробуйте сделать что-нибудь другое, откажитесь от способа действий, который уже принёс неудачу».

Другими словами, если Вы всегда будете делать то же, что и сейчас, то и результат всегда будет тот же самый.

Думаю, что будет правильным перечислить здесь особенности НЛП.

§ 2. Основные черты и особенности НЛП.

1. НЛП применяется в самых различных областях: психотерапии, рекламе, спорте, личностном росте, продажах и т.д.

2. В любой области, НЛП в первую очередь анализирует и моделирует мастерство, детально изучая структуру поведения (в том числе внутреннего поведения) уже успешных людей. В области психотерапии НЛП моделирует работу успешных психотерапевтов, в области рекламы – моделирует работу рекламистов, получающих стабильный результат, и т.д.

3. НЛП не интересуется прошлым субъективным опытом человека, оно (НЛП) не ищет причины в прошлом, а изучает способ восприятия и на этой основе строит настоящее и будущее.

4. НЛП ориентировано прежде всего не на объяснение, а на изменение. Не «почему», а «как» (такой же подход существует в гештальт-терапии Ф.Перлза).

НЛП интересуется теориям настолько, насколько это необходимо для практики.

В НЛП-теории – не истина, а рабочие модели. Задача НЛП – реальные личностные изменения.

5. НЛП – это технология (набор практических действий). НЛП не рассказывает как жить правильно, не решает вопросы смысла жизни или переустройства общества. Клиенты приходят со своими проблемами – НЛП переформулирует проблемы в задачи и помогает в их решении.

6. В НЛП вообще нет понятия «правильного человека», как на уровне ценностей, так и на уровне поведенческих стратегий. В НЛП не используется понятие «поведение правильное» или «неадаптивное поведение». Есть поведение более или менее подходящее под ситуацию. И задача НЛП – дать возможность человеку подобрать поведение более подходящее (эффективное, надёжное, доступное). При этом можно в большей степени фокусироваться как на нежелательном поведении и его исправлении, так и на новых выборах поведения. Вопрос только в наиболее подходящем варианте для данного человека в данной ситуации.

Хотелось бы ещё кратко остановиться на техниках НЛП.

§ 3. НЛП в действии.

п. 3.1. Техники НЛП.

1. НЛП работает как с бессознательным, так и с сознанием (работа со структурой субъективного опыта).

2. НЛП использует сенсорно-обоснованное описание субъективного опыта («вижу», «слышу», «чувствую»),

3. НЛП опирается на сенсорно (**сенсорный – чувствительный*.) очевидные признаки при общении и изменении.

Другими словами, изменить можно только то, что Вы реально ощущаете, слышите или видите, т.е. изменить можно своё состояние.

4. НЛП обращает большее внимание на форму, а не на содержание.

5. НЛП использует преимущественно трансовое (изменённое) состояние психики клиента во время реализации своих техник. В этом схожесть НЛП и самогипноза.

6. НЛП использует пошаговое (поэтапное) описание процедур изменения. НЛП – во многом это язык конкретного описания. Оно (НЛП) отличается «техничной»

терминологией в противовес принятой в большинстве психологических школ «абстрактной» манере.

7. НЛП ищет и разрабатывает преимущественно быстро работающие техники.

По «быстроте» воздействия НЛП может быть сравнимо только с Гештальт-терапией, где результат может быть достигнут уже после первого сеанса.

п. 3.2. Приёмы НЛП.

Основным принципом НЛП является рефрейминг (* *Рефрейминг (от англ. «рамка») – термин, используемый для описания используемых процедур переосмысления и перестройки механизмов восприятия, мышления, поведения с целью избавления от неудачных психических шаблонов.*), используемый для прямой коммуникации со структурами, обеспечивающими функционирование за пределами сознания.

Другой методикой НЛП является якорение.

Действуя вместе, рефрейминг и якорение могут вызвать приятные воспоминания и чувства в данный момент.

При психотерапевтическом применении НЛП обеспечивает излечение большинства фобий (** *фобия (от греч. – «страх») – иррациональный, неконтролируемый страх или устойчивые проявления различных страхов.*) и иррациональных мыслей в течение 5 минут.

НЛП прямо обучает людей за несколько сеансов, как использовать свои ресурсы более рациональным образом.

Таким образом, Вы теперь имеете общее представление о нейролингвистическом программировании (НЛП).

Перейдём к более детальному рассмотрению НЛП, т.к. это имеет большое значение для ответов на поставленные в книге вопросы.

В следующем параграфе рассмотрим некоторые теоретические размышления о НЛП, а также узнаем, что такое «якорь».

§ 4. Теоретические основы НЛП.

Для начала рассмотрим, что такое «состояние»?

Д.О'Коннор определяет «состояние», как способ бытия в данный момент, как сумму мыслей, чувств, эмоций, ментальной и физической энергии.

Состояний, в которых может находиться человек, бесчисленное множество, некоторые из них имеют названия: увлечение, любовь, настороженность, гнев, ревность, усталость, возбуждение и др. Человек бывает в состояниях, которые трудно описать одним словом, например, «хорошее настроение», «не в духе», «в ударе», «ничего не получается» и т.д.

Состояния могут быть различны по интенсивности, продолжительности и узнаваемости.

Изучая жизненный опыт человека, можно определить, как «войти» в то или иное его состояние, как «выйти» из него, а также каких состояний следует избегать. «Войти» в некоторые состояния человек стремится, к ним можно отнести любовь, счастье, здоровье, экстаз, чувство оценённости по достоинству, ощущение безопасности и другие.

Любой бильярдист, «побывавший» хоть раз в состоянии «в ударе», несомненно хотел бы, как можно чаще пребывать в нём. Возможно ли по собственному желанию, в нужное время «войти» в это волшебное состояние «в ударе»?

Рассмотрим всё по порядку.

Любой бильярдист независимо от уровня мастерства может вспомнить плохие и хорошие состояния, в которых он пребывал по ходу игры.

Несомненно, состояние игрока во многом зависит от его общего психического здоровья, от его «тараканов» в голове (которые, как известно, есть у каждого), от социума (* *социум – конкретная среда обитания*), в котором он находится, от погоды, да мало ли ещё от чего.

Когда человек находится в хорошем состоянии, жизнь кажется ему прекрасной.

Но бывают дни, когда то, что могло бы вызывать просто улыбку, вдруг превращается в катастрофу.

Самое главное, очевидно, не в самом событии, а в том, как Вы на него реагируете.

Поэтому, именно реакции и определяют качество жизни любого человека. А реакции, в свою очередь, зависят от состояний человека.

В общем, всё в жизни связано и взаимозависимо.

Вполне естественно, что большую часть жизни человек пребывает в нормальном состоянии, без взлётов и падений и это очень хорошо, иначе бы наша психика была бы постоянно перегружена.

Если в конце дня составить список наших состояний за день, то несомненно он будет очень большим. Состояния человека постоянно меняются. Можно ли все эти состояния контролировать? Думаю, что это практически невозможно. А вот разобраться, как меняются наши состояния и от чего это зависит, вполне реально.

Мы уже говорили о том, что человек реагирует на внешние события, радуется, злится, возбуждается, в зависимости от обстановки и окружающих людей.

Возможно ли в подобные состояния «входить» по собственному желанию?

Методы НЛП утверждают, что возможно!

Но, если можно «войти» в состояние, например, возбуждения по собственному желанию, то наверняка, возможно войти в состояние лёгкого транса, предельной концентрации на игре, воодушевления, «в ударе» и др.

Возможность самостоятельно (по собственному желанию) «входить» в то или иное состояние может самым серьёзным образом повлиять на всю Вашу жизнь, на то, как Вы учитесь, как воздействуете на окружающих, как Вы добиваетесь успехов, и уж, конечно, (если речь идёт об игре в бильярд), как Вы играете в бильярд.

Рассмотрим два принципа НЛП, которые неразрывно связаны между собой и, которые помогут нам в поставленной цели.

А цель наша – научиться «входить» в состояние «в ударе» по собственному желанию.

Первый принцип – иметь выбор гораздо лучше, чем не иметь его вовсе.

Второй принцип – люди всегда делают наилучший для себя выбор на данный момент времени.

Совершая выбор собственного состояния, Вы обретаете огромную эмоциональную свободу.

Выбор, совершаемый людьми, ограничен теми состояниями, в каких они находятся. Увеличивая возможность выбора (и одновременно степень эмоциональной свободы) Вы получаете гораздо больший, а следовательно, лучший выбор.

Можно утверждать, что не существует людей, у которых нет ресурсов. Есть лишь бесполезные для достижения цели состояния.

Поэтому, если Вы хотите изменить текущее состояние, то для начала, должны его осознать. Невозможно осознанно изменить то, что не понимаешь.

Применительно к бильярду, это будет выглядеть следующим образом: Вы начинаете партию, и после нескольких ударов понимаете, что игра не идёт.

Проанализируйте состояние, в котором находитесь. Дайте ему название.

Например, Вы поняли, что игра не идёт, потому, что Вы боитесь своего соперника. Ваше состояние Вы назвали – страх. Необходимо максимально честно ответить себе на вопрос: что это за страх? Может быть это страх перед соперником, или страх проигрыша, а может быть наоборот, Вы боитесь выиграть (такое тоже бывает), а может быть, это страх совершить ошибку в игре. Необходимо проанализировать подробно своё

состояние, благо наш мозг делает это мгновенно. Теперь осознайте собственные действия, состояние Вашего тела. Обратите внимание на ощущения в разных частях тела (может быть у Вас руки трясутся, может быть, стойка неудобная, может быть глазомер подводит). Если Вам неудобно, смените позу (стойку), поставьте другой «мост» (упор), проверьте лёгкость движения кия перед ударом и т.д. Теперь, сосредоточьтесь на новых ощущениях. Не пытайтесь их менять.

Осознайте новые ощущения, внутренний голос (подсознание). Что изменилось в пространстве после того, как Вы поменяли стойку, поменяли хват, поменяли упор и т.д.?

Оцените новые собственные границы. А теперь направьте своё сознание на своё новое состояние.

Осознайте процесс его изменения.

Методика, в общем, довольно простая, но результат налицо – Ваше состояние уже изменилось.

Самое главное, как Вы, надеюсь поняли, что необходимо осознать своё первоначальное состояние, прежде чем что-то менять.

Поговорим теперь о Вашем основном состоянии.

Мы уже говорили о том, что состояний у каждого человека большое количество, некоторые из них возникают регулярно, одно из них является основным состоянием – тем самым, в котором Вы ощущаете себя комфортно. Другой вопрос – «является ли это основное состояние сбалансированным и гармоничным?» Существует большое количество людей, для которых основное состояние является неуравновешенным, тревожным и безрадостным.

Если Вы – один из них, то ответьте себе на вопрос – «Что Вам нравится в этом состоянии и, что Вы хотели бы изменить, если бы у Вас была такая возможность?»

К сожалению, зачастую бывает так, что когда основное состояние формируется на протяжении долгого времени, оно начинает казаться единственно возможным, вместо того, чтобы быть одним из многих. Теперь зная методы НЛП, можно изменить основное состояние, если Вам в нём некомфортно.

Подумайте и решите для себя, какое состояние Вам подходит лучше всего, в какое состояние было бы приятно возвращаться.

Можно рассмотреть основное состояние с разных точек зрения.

Основное состояние с физиологической точки зрения (состояние Вашего тела) затрагивает вопросы здоровья. Насколько легко или тяжело Вы себя ощущаете?

Можно также рассмотреть основное состояние с точки зрения мыслительного процесса, с точки зрения духовности. Не будем здесь этого делать, чтобы не перегружать Вас психологией.

Как определить своё основное состояние?

Для этого необходимо ответить себе на несколько вопросов.

«Как влияет на основное состояние Ваша окружающая среда?» «Положительно или отрицательно?» «Что усиливает Ваше состояние, или наоборот, «выводит»

Вас из него?» «Как согласуются с ним Ваши навыки?» «Можете ли Вы связать основное состояние с конкретным случаем?» Рассмотрим одно из конкретных состояний.

§ 5. Состояние обучения. Якорь.

Для того, чтобы вспомнить то, чему научились, необходимо вернуться в то состояние, в каком Вы находились в процессе обучения. Другими словами: любое обучение зависит от состояния. То, насколько хорошо Вы обучаетесь, зависит от состояния, в каком Вы находитесь в процессе обучения.

При обучении техническим навыкам бильярда, очень важно в каком состоянии Вы находитесь. Если это состояние – состояние интереса, то обучение будет более эффективным, если же это скука, то уверен, что Вы ничему не научитесь.

Начав изучать что-либо, Вы должны задать себе вопрос: «В каком состоянии я хочу быть, чтобы это усвоить?»

Если человек ставит подобные вопросы в процессе обучения, то он на пол-пути к успеху, если же он просто «долбит» материал, то это ему предстоит делать долго и без особого результата.

Понятно, что необходимо научиться настраивать себя на нужные состояния, во время учёбы – на состояние интереса, во время игры – на состояние «ответственности», спокойствия, концентрации внимания и т.д.

Вывод: чтобы быстрее и эффективнее освоить что-либо (овладеть навыками) необходимо настроить себя на соответствующее состояние обучения, в спорте (и в бильярде, в том числе) это имеет огромное значение, так как необходимо за короткий срок освоить те или иные технические приёмы.

Для того, чтобы настроиться на нужное состояние необходимо сосредоточиться на этом состоянии. К тому же необходимо знать, что «запускает» нужное состояние? Например, телевизионная реклама будет эффективной, если рекламируемый товар связан с желаемым состоянием.

Во многих рекламах автомобилей ничего не говорится о самих машинах, кроме названия модели и производителя. Вместо этого, внимание зрителя приковывается к ощущению, которое связывает автомобиль с желаемым состоянием – радости, свободы, успеха. Купите эту машину, говорят Вам, и Вы купите это состояние.

Вид и звук определённых предметов могут изменить Ваше состояние, например, сирена скорой помощи, знакомая музыка, запах свежескошенного сена, тарелка с любимым блюдом..., и т.д.

В нейролингвистическом программировании (НЛП) стимулы, меняющие состояния называются якорями. Эти якоря могут быть различными.

Якорь может быть визуальным: например, фотография из детства, посмотрев которую, Вы оказываетесь в состоянии ностальгии по школьным годам. Якорь также может быть звуковым, например, много лет назад в момент радостного состояния (блаженства) Вы слышали какую-то определённую мелодию. Ваше подсознание зафиксировало связь этого состояния с этой мелодией. Если теперь Вы слышите эту мелодию, то вспоминаете то приятное состояние, «возвращаетесь в него».

Бывают якоря обонятельные – запах цветов, вкусовые, пробуждающие воспоминания и чувства.

Якорь воздействует на человека на любом логическом уровне. Например, Ваше имя – это якорь Вашей идентичности, религиозные символы – якоря убеждений и ценностей. Якорями являются и талисманы. У многих профессиональных спортсменов имеется специально разработанная разминка -ритуал, который они выполняют перед каждым соревнованием. Это их якорь наилучшей физической формы.

Он помогает им сосредоточиться и подготовиться к борьбе. Являются якорями и слова. Например, если Вы человек не храбрый (скажем прямо, трусливый), то произнося слово «смелость», Вы будете настраивать себя на спокойное состояние и не будете трястись.

Таким образом, якорей существует огромное количество и они универсальны в силу спонтанной, бессознательной способности человека связывать стимул с реакцией (якорь с состоянием).

Сознательно человек выбирает лишь некоторые якоря, которые совершенно случайно входят в его жизнь. Многие якоря для Вас нейтральны или связаны с бесполезными состояниями.

Однако, якоря оказывают воздействие на человека, осознаёт он это или нет.

Разберёмся с методикой использования якорей.

Во-первых, необходимо понять – будет ли определённый якорь переводить Вас в бесполезное состояние? Якорей, как мы уже выяснили, огромное множество.

Так вот, как только Вы определите (выявите) эти бесполезные якоря, то сможете сознательно решить, стоит ли реагировать на них в будущем.

Во-вторых, необходимо создавать собственные якоря. Якоря формируются с помощью повторений.

Если перед ответственными турнирами или партиями Вы общаетесь с людьми, которые несут в себе отрицательную энергию (постоянно критикуют Вас, или жалуются на свою несчастную жизнь), то вероятнее всего Ваш психологический настрой будет отрицательным и турнир (или партию) Вы, скорее всего, проиграете. Поэтому, спортивные психологи советуют своим подопечным не общаться с такими людьми, особенно перед ответственными поединками, а проводить время в кругу людей, настроенных позитивно.

Вообще, от «психологических вампиров», а таких немало в нашем обществе, лучше держаться подальше. Определить такого «психологического вампира» достаточно просто. Это люди, которые постоянно манипулируют Вами, жалуются на свою судьбу, пытаясь «напроситься» на положительное подкрепление и, не хотят брать на себя ответственность за свою жизнь.

Если такие люди есть в Вашем окружении, то постарайтесь, хотя бы перед ответственными турнирами, не играть в их «игры», иначе Вы приобретёте стойкий бесполезный якорь. Итак, каким образом формируются новые собственные якоря?

Существует два способа.

Прежде всего необходимо помнить, что состояния заразительны. Когда Вы находитесь в «полезном» состоянии, Вы, скорее всего, сами становитесь позитивным якорем для своего окружения. Люди подсознательно это чувствуют и тянутся к Вам, даже не понимая почему так происходит.

Другой способ более конкретен.

Хвалите себя и окружающих за конкретные действия, причём делайте это постоянно и искренне.

Выиграли партию, обязательно похвалите себя, провели хорошую насыщенную тренировку с равным партнёром – похвалите себя. Забили трудный шар похвалите себя. И так каждый раз. Усильте своё внимание на позитиве, а не «копайтесь» в себе в поисках негатива.

Похвалив себя за каждый удачный удар, за каждый красиво забитый шар, Вы приобретёте полезные якоря. Например, «Я сегодня здорово играл, я молодец».

На следующем этапе необходимо научиться использовать якоря для изменения существующего состояния.

Использование якорей – основной момент построения, изменения и выбора основного состояния -обучаемости или любого другого. Выберите действия, которые Вам потребуются, свяжите их с якорем, а затем сознательно используйте этот якорь для «вызова» необходимых ресурсов в конкретный момент времени для вхождения в желаемое состояние.

Ваша установка должна звучать примерно так: «У меня либо есть все необходимые ресурсы, либо я в состоянии их создать».

Конечно, это не простая работа, потому что, к сожалению, Вам бывает очень трудно привлечь ресурсы туда, где они необходимы.

Как же получить доступ к ресурсам? Для получения доступа к ресурсам в НЛП существует три способа. Рассмотрим вкратце эти способы.

п. 5.1. Найдите ролевую модель (пример для подражания).

У Вас наверняка есть пример для подражания.

Выберите ролевую модель Вашего любимого игрока (это может быть реальный человек, а может быть вымышленный). Теперь «примерьте» его менталитет (поведение, характер, манеру игры и т.д.) на себя. Каково Вам на его месте?

Какие состояния позволяли этому игроку действовать так, как он действует?

Что в его манере игры, характере ценно для Вас? Ответьте сами себе на эти вопросы, только честно.

п. 5.2. Используйте собственную физиологию.

Джозеф О'Коннор описывает этот способ следующим образом: «Использование собственной физиологии – это физический подход к состояниям. Изменение физиологии самый прямой путь к изменению состояния. Негативное состояние проявляется через негативные же физиологические признаки. Достаточно встать и начать двигаться – и Ваше состояние изменится. Изменение ритма дыхания также меняет его. Если Вы ощущаете тревогу, начните дышать медленнее и увеличьте продолжительность выдоха. Из-за короткого выдоха в организме накапливается углекислый газ, который поступает в кровоток и вызывает симптом тревожности. Тревогу провоцирует и гипервентиляция - быстрое, поверхностное дыхание, которое обычно связано с чувством страха. Широко улыбнитесь, посмотрите вверх, распрямите спину – и, Ваше состояние изменится. Ведите себя так, словно Вам очень хорошо, и Вам действительно станет лучше».

п. 5.3. Измените свой образ мышления.

Психологи называют этот способ изменения состояния – «думать о времени, когда...».

Это значит, что необходимо подумать о чём-то приятном, о чём хочется вспоминать, что доставляло Вам удовольствие. Постарайтесь как можно «глубже» вернуться в прошлый опыт, убедитесь, что Вы «соединились» с воспоминанием и ощущаете его реально. Очень важно услышать звуки и голоса из прошлого.

Кстати, это и есть Ваши полезные якоря.

Теперь вернитесь в настоящее, когда почувствуете себя готовым. Вы заметили, что Ваше состояние изменилось?

Реальный жизненный опыт осуществился в прошлом, но то состояние может стать полезным для настоящего. Другими словами, вспоминая приятный опыт, Вы входите в связанное с ним состояние.

Неподготовленному читателю это кажется невероятным, но это реально «работает».

Например, на встрече одноклассников, когда мы рассматриваем старые фотографии, то ощущаем себя в том далёком времени, когда нам было по шестнадцать лет или, слушая любимую музыку «Юрайя Хипп», мы вновь ощущаем себя молодыми. Старые фотографии и забытая музыка являются якорями, позволяющими нам вернуться в прежнее ресурсное состояние (полезное состояние).

Поэтому, совершенно неважно когда и как Вы находились в ресурсном состоянии. Теперь Вы можете «войти» в него в любую минуту, когда почувствуете в этом необходимость.

Якоря – это способ «передачи» ресурсов из прошлого в настоящее, из одной сферы жизни в другую. К большому сожалению, люди часто не передают ресурсы из прошлого в настоящее, считая их привязанными к тому опыту, который их вызвал. Это, по-моему мнению, большая ошибка, так как Ваши ресурсы всегда находятся в полном Вашем распоряжении.

Для того, чтобы Вам легче было получить доступ к полезным состояниям из прошлого сосредоточьтесь на них. Начать можно с простого. Возьмите бумагу и составьте список того, что в течение дня заставило Вас почувствовать себя хорошо. Включите в него даже самые незначительные моменты – чашку кофе, улыбку постороннего, прогулку, вкус любимого блюда и т.д. Если Вы будете делать так каждый день, то очень скоро научитесь «входить» в любимые состояния, когда Вам будет угодно.

Понятные ощущения естественны для человека. Поэтому для того, чтобы ощущать себя счастливым и здоровым, Вам не нужны логические доводы или чьё-либо разрешение. Начинайте прямо с сегодняшнего дня замечать в себе позитивные (полезные) состояния.

Рассмотрим теперь процесс «вхождения» в ресурсное состояние. Но для начала, необходимо чётко определить, в какое именно состояние Вы хотите «войти», какие результаты Вам необходимы? Например, Вы столкнулись с проблемой, для решения которой необходимо терпение и любопытство. Постарайтесь в подробностях вспомнить моменты, когда Вы находились в подобном состоянии, и попытайтесь в них вернуться. Вы должны увидеть то, что видели тогда, услышать то, что слышали, почувствовать себя так, как чувствовали тогда. Если Вы испытываете затруднения с примером из собственного опыта, подумайте о ролевой модели (о поведении другого человека), которую хотите использовать, и представьте эпизод из неё.

Что мог бы чувствовать тот человек, находясь в желанном для Вас состоянии?

Когда Вы сможете ощутить желаемое состояние, измените его, вернувшись в настоящее.

Рассмотрим другой пример. Вам предстоит серия партий в бильярд с серьёзным соперником.

Допустим, Ваш соперник опытнее и техничнее Вас, но Вы, тем не менее, хотите взять верх. Подумайте, какие ресурсы из прошлого Вы хотели бы привлечь.

Наверняка, в прошлом Вы играли блестящие партии, были, что называется «в ударе». Вспомните хотя бы одну из таких партий. Постарайтесь вернуться в ту игру и почувствовать то, что Вы тогда чувствовали, вспомните звуки из той игры и зрительные ощущения. Вспомните, как Вы целились, как делали удары по шарам, как контролировали «биток». В общем, чем больше подробностей всплывёт в Вашем сознании, тем лучше.

И Вы точно вспомните все подробности, потому, что тогда у Вас всё получалось, Вы были «в ударе». Вы обязательно вернётесь в то состояние наслаждения от игры.

Очень важно вспомнить звуки и зрительные образы, так как именно они являются Вашими якорями, позволяющими войти в ресурсное состояние.

Теперь вернитесь в настоящее. Несомненно, Ваше теперешнее состояние совершенно другое, есть большая вероятность того, что Вы опять будете «в ударе».

Кстати, почему опытные игроки чаще бывают «в ударе», чем новички?

Дело в том, что у опытных игроков полезных, ресурсных состояний больше; грубо говоря, они чаще в своей прошлой игровой практике были «в ударе» и, им легче вспомнить то состояние.

Даже если Ваш игровой уровень ниже уровня Вашего соперника, отчаиваться не надо, ведь Вы освоили методику НЛП, которая поможет Вам победить.

Вы резонно можете задать вопрос: «Если всё так просто, то почему все игроки не находятся «в ударе» в каждой игре»? Мой ответ такой:

«Конечно, в бильярд играют миллионы, думаю, что лишь несколько сотен из них имеют некоторое представление о психологии бильярда, и лишь единицы слышали о НЛП (нейролингвистическом программировании), к тому же, бильярдных психологов по пальцам можно пересчитать».

Вернёмся к практике НЛП.

Итак, Вы «вошли» в ресурсное состояние, которое хотите использовать в настоящем.

Теперь вернитесь в настоящее. Необходимо решить для себя – какие ассоциации или якоря Вы хотите использовать для стимуляции необходимого состояния.

Выберите что-то, что можно увидеть мысленным взором (визуальный якорь), звук или слово, которое Вы можете сказать самому себе (звуковой якорь), или небольшой, незаметный жест, который можете сделать (кинестетический якорь). Некоторые люди сжимают кулак или касаются двумя пальцами ладони.

Образ, звук и жест должны быть понятными и запоминающимися.

Теперь вернитесь в прошлое и постарайтесь, как можно глубже, ощутить ресурсное состояние. Мы уже говорили, что необходимо увидеть, что видели тогда, услышать то, что слышали, почувствовать себя так, как чувствовали тогда. Используйте физиологию, чтобы Ваше тело ощутило желаемое состояние. Для того, чтобы ресурсное состояние ощущалось максимально, необходимо некоторое время. Прямо перед тем, как ресурсное состояние достигнет пика, постарайтесь увидеть образ, услышать звук, сделать жест (как говорят психологи – заякорите состояние), а затем измените собственную физиологию, измените состояние и подумайте о чём-то другом.

Теперь необходимо проверить свои якоря.

Что это значит? Вы должны увидеть образ, услышать звук и сделать жест. При этом обратите внимание на то, как эти действия позволяют Вам ощутить ресурсное состояние. Если Вы не удовлетворены, снова вернитесь к ресурсному опыту, используйте выбранные якоря, когда почувствуете себя на пике ощущений. Затем измените состояние и снова проверьте якорь. Повторите эту процедуру столько раз, сколько считаете нужным.

Якоря должны быстро и эффективно возвращать Вас в ресурсное состояние.

После некоторой тренировки, якоря укрепятся и станут привычными, необходимо лишь терпение.

Теперь Вы приобрели собственные якоря, которые могут «перевести» Вас в желаемое состояние в любой момент.

Достаточно лишь увидеть образ, услышать звук или сделать жест и, Вы окажетесь в том состоянии, которое Вам нужно.

Необходимо добавить, что все три якоря вовсе не нужны, достаточно лишь одного. Вам решать, какой якорь Вы будете использовать.

Авторы НЛП утверждают, что к одному якорю можно «привязать» несколько состояний.

Например, чтобы «войти» в состояние обучаемости, для которого необходимы любопытство, сосредоточенность и настойчивость, «заякорите» каждые из этих трёх состояний. В конце процесса у Вас получится один сложный якорь для трёх состояний.

Ещё надо сказать, что очень важно научиться не только «входить» в желаемое состояние, но и «выходить» из него. Есть, например, много актёров, которые так и продолжают «исполнять свои роли» в жизни и не могут отделить своё собственное «Я» от своего героя, вместо того, чтобы использовать подобное состояние только во время спектакля.

Ваши состояния влияют на Вас на всех логических уровнях. Способность выбирать и менять их – один из самых полезных и практических приёмов, которые предлагает НЛП.

§ 6. Техника якоря.

Один из самых важных признаков того, что Вы «входите» в состояние транса, это, если Вы можете проводить внушения, которые возымеют действия (будут «работать») позже, когда Вы уже «вышли» из состояния транса. Это главное отличие техники нейролингвистического программирования (НЛП) от методов самогипноза (СГ).

Другими словами, в НЛП внушения начинают «работать» через какое-то время (любое время, когда Вам необходимо) и по Вашему желанию. Эти «внушения» в НЛП, как мы уже знаем, называются «якорями» *(* Якорь – это внешний или внутренний стимул, который связан с определённой эмоцией. В психологии такое «отложенное» внушение хорошо известно под названием «постгипнотического внушения»*.).

Любой человек когда-либо сталкивался с постгипнотическим внушением бывал на шоу-представлениях гипноза или видел по телевизору, когда гипнотизёр внушает что, когда человек (ранее под гипнозом получил специальный сигнал – «Лаять») услышит слово «Собака» или стимул, он (человек) почувствует потребность залаять.

Такие гипнотические «фокусы» приводят публику в восторг и в недоумение (в шок), хотя ничего сверхъестественного в этом нет.

Новейшие варианты этой техники позволяют человеку (без гипнотизёра, самостоятельно), находясь в состоянии транса, «запускать» механизм, который получил название «якоря».

Когда такой якорь задействуется позже, он автоматически активирует желаемое состояние или поведение.

Как мы знаем, все человеческие ощущения состоят из множества различных компонентов: когда Вы испытываете какое-либо ощущение (или находитесь в каком-либо состоянии), Вы видите слышите, чувствуете вкус и запах множества различных вещей.

Создание якорей основано на том принципе, что один из компонентов данного ощущения вызывает все ощущения целиком.

В основе механизма создания якоря лежит условный рефлекс (или принцип «сигнал-реакция»), изученный Павловым.

Павлов наблюдал у подопытных собак выделение слюны при виде корма и звуке звонка, одновременно. Когда корма собакам не давали, а лишь включали звонок, то у собак всё равно происходило слюноотделения.

«Якорь» создаётся, когда человек находится в усиленном, интенсивном ментальном (* *ментальный (из словаря Н.Ю.Ожегова) – относящийся к умственной деятельности*.) состоянии (сильное возбуждение), и при подаче особого сигнала (или стимула) на пике этого состояния.

В этот момент образуется неврологическая связь между стимулом и указанным состоянием.

Для собаки Павлова, как Вы поняли, «якорем» был звуковой сигнал – звонок, после чего она (собака) хотела есть, независимо от наличия пищи.

«Якоря» могут быть созданы практически при любых обстоятельствах – человек создаёт их всё время, когда он подсознательно связывает конкретный сигнал с конкретным продуктом (так работает вся реклама), или связывает сигнал с особым состоянием (новогодняя ёлка – ощущение праздника, мигающие огни скорой помощи – болезнь и т.д.), или сигнал связывает с действием (красный сигнал светофора – стой).

Спортсмены постоянно создают себе «якоря»: профи в теннисе использует определённый ритуал, ударяя мячом о землю несколько раз, чтобы войти в состояние, необходимое для классного удара, баскетболист перед штрафными бросками несколько раз прокручивает мяч по своей оси и т.д. и т.п.

Надо сказать, что, чем интенсивнее (усиленнее) Ваше ментальное состояние, тем быстрее Вы создаёте «якоря», и тем более мощное и долговременное действие они имеют.

Например, игрок в бильярдном клубе был в состоянии «в ударе» (в состоянии транса) когда звучала какая-то песня С.Михайлова. Поэтому, есть большая вероятность того, что в другой раз, когда он будет играть в бильярд и будет звучать именно эта песня, он снова будет «в ударе», причём, независимо от своего желания.

Очень важным, на наш взгляд, является вопрос: «Как создать якорь?»

Для ответа на этот вопрос, рассмотрим конкретный пример из бильярда.

Вы сильно волнуетесь, мандражируете, делаете много ошибок в ответственных играх (например, на большом турнире) и хотите заякорить ощущение уверенности в себе, ощущение хладнокровия и концентрации.

Ваши действия: используя технику самовнушения (воздействие на мозг), «войдите» в состояние транса и, когда находитесь в гипервнушаемом состоянии, создайте в своём воображении реальность игры за столом.

Другими словами, Вам необходимо визуализировать игру во всех мельчайших деталях и попытаться ощутить себя в этой реальности, прочувствовать всё до мелочей: представляйте бильярдный клуб (или зал, где проходит турнир) со всей его обстановкой, расположением столов, представляйте игроков за соседними столами, включая их

одежду, выражение лиц, фразы, которые они могут произносить, услышьте звуки ударов по шарам, звуки падающих шаров в лузы, почувствуйте запах бильярдной (слегка прокуренной), ощутите себя самого, стоящего с кием у стола или прицеливающегося для удара... – всё в подробностях.

И когда Вы создадите эту «внутреннюю» реальность так живо, представляйте самого себя, играющим уверенно, сконцентрированно, спокойно.

Ощущайте это состояние, как можно сильнее и интенсивнее. Ощущайте, и сполна наслаждайтесь, каково это – быть уверенным в себе, контролировать игру и себя.

Потом, уже на пике этого ощущения, когда Вы чувствуете подъём, уверенность в себе, испытываете радость от своей прекрасной игры, управления игрой... – в этот момент создавайте свой «якорь».

Этим «якорем» может быть любой характерный стимул. Вы можете, например, коснуться указательным пальцем левой руки большого пальца правой руки.

Исследования показывают, что самые мощные стимулы те, которые включают в себя разные сенсорные модальности – звуки, образы, ощущения.

Итак, Вы можете объединить сигнал указательным пальцем с вербальным (звуковым) сигналом (например, произнести про себя: «Я спокоен»); можете объединить сигнал пальцем с образом (например, с образом яркого света, наполняющего Вас); можете, наконец, объединить сигнал пальцем с кинестетическими ощущениями (например, с ощущением прилива энергии, наполняющим Вас).

Другими словами, объединённый сигнал («якорь») может иметь различные сочетания модальностей-звуковых, образных, кинестетических. Тоже самое для состояния «в ударе».

Созданный однажды «якорь» служит своего рода постгипнотическим внушением. Когда Вам необходимо обязательно выиграть партию (или турнир) активируйте Ваш «якорь»: Коснитесь указательным пальцем левой руки большого пальца правой руки и произнесите про себя: «Я в ударе!»

Почувствуйте свет наполняющий Вас! Почувствуйте прилив энергии! Ощутите себя супер-бильярдистом («артистом»), ощутите уверенность в себе, хладнокровие, концентрацию, которую Вы испытали в момент транса, так как эти ощущения «привязаны» к Вашему «якорю».

Если Вы создаёте «якорь», находясь уже в интенсивном, возбуждённом состоянии (в трансе), например, когда у Вас всё получается за бильярдным столом – и выходы, и удары, и шары заходят как по маслу, т.е. Вы ощущаете себя «в ударе», то будет достаточно одного «стимула-якоря», чтобы «вызвать» в будущем мощную реакцию, когда Вы активируете «якорь».

И, хотя бильярдисты в один голос говорят, что когда Вы «в ударе», то находитесь в невменяемом состоянии, однако, наберитесь силы воли и «заякорите» это состояние хоть как-нибудь.

Я, например, в моменты «бешеной кладки» использую следующий «якорь» – Я держу кий в левой руке, а правой рукой перед ударом протираю шафт (* *Шафт – тонкая часть кия, на которую крепится наклейка*.) кия.

Главное, использовать свой «якорь» постоянно. В любом случае, повторение послужит закреплению и усилению Вашего «якоря».

§ 7. Создание собственной коллекции якорей.

После создания одного эффективного якоря, т.е. якоря, который был позже опробован и эффективно использован в реальной ситуации, следующий шаг создание новых якорей.

Так как якоря основаны на неврологических связях, то Вы можете заякорить любой желаемый тип состояния или поведения.

Вы можете создать целый набор якорей -один, например, для релаксации, второй – для «вспышки физической энергии (если это необходимо), третий – для «взрыва» радости, четвёртый – для концентрации, пятый – для творчества, шестой – для уменьшения боли, седьмой – для самоисцеления, восьмой – для улучшения зрения, девятый – для обострения памяти, десятый – для быстроты реакции и т.д, и т.п.

Потенциал не ограничен.

Вопрос: «Почему Вы до сих пор не можете овладеть виртуозной техникой чемпионов Мира по бильярду?»

Ответ: «Потому что Вы не знаете, как «войти» в состояние, в котором эти способности реализуются».

Однако, используя методы нейролингвистического программирования (техники изменения состояния, поведения), Вы можете активировать широчайшей спектр неиспользованных своих возможностей (ресурсов).

Самое интересное в технике использования якоря заключается в том, что состояние или поведение, которое Вы активируете с помощью Вашего сигнала (якоря), не обязательно будет в точности таким же, которое Вы испытывали ранее.

Ваша способность создавать и использовать якоря ограничена исключительно Вашим воображением.

Если Вы научитесь «входить» в состояние транса и живо, натурально представлять себя, например, чемпионом Мира по бильярду, творческим гением, магическим целителем и, если Вы надёжно заякорите это состояние, то Вы сможете «вызывать» его когда потребуется. Всё дело в Ваших способностях визуализировать (представлять образы).

Конечно, далеко не все люди имеют настоящий талант, необходимый для того, чтобы стать выдающимся музыкантом или писателем, творческим гением или чемпионом Мира по бильярду, но любой человек имеет способности, чтобы стать профессиональным музыкантом или писателем, хорошим актёром или отличным бильярдистом, творческой личностью или сильным целителем.

Используя техники создания особого состояния, создания якорей для него и, позже активируя эти якоря, чтобы «войти» в желаемое состояние, Вы можете вызвать (индуцировать) и укрепить свои способности.

§ 8. Как заякорить «пиковое» состояние.

Определите для себя состояние пикового исполнения, которое Вы хотели бы воссоздать при необходимости.

Для начала нужно научиться создавать якоря для ментальных состояний всплеска энергии, отличного физического состояния, творчества, цели-тельства, ментальной ясности мышления и др.

Рассмотрим, как практически заякорить состояние высокой энергии, отличного физического состояния, творчества, целительства, ментальной ясности мышления и др.

Найдите тихое место, где Вам никто не будет мешать, «войдите» в «нулевое» состояние и индуцируйте состояние внушаемости. Другими словами, – войдите в «транс».

Теперь вспомните (насколько это возможно) натурально (живо) случай из Вашего опыта, когда Вы испытывали прилив неудержимой энергии и энтузиазма. Думаю, что у каждого человека есть такие события в жизни, когда прилив энергии был максимальный.

Что интересно, что такие события не забываются никогда, даже если они происходили в далёком детстве.

Воспоминания детства чрезвычайно мощны и эффективны для поиска в памяти таких ярких случаев.

Вы можете представить себя, катящемся на своём первом велосипеде; пусть ветер развивает Ваши волосы; вспомните и почувствуйте снова возбуждающую энергию юности, переполняющую Ваше тело. Заставьте своё настоящее состояние сознания и

тела резонировать с тем юным, энергичным, возбуждённым состоянием, как один камертон резонирует с другим. Только не думайте об этом – просто будьте там, каждой клеткой своего тела, используя все сенсорные модальности – смотрите, слушайте, чувствуйте вкус, запах, проживайте «ощущения и сами будете ощущением».

Когда Вы сполна прочувствуете эту память «тела-сознания», создавайте свой якорь. Якорем может быть что угодно. Возможно это будет сигнал пальцами, или какое-либо сигнальное слово, или образ (например, чистый белый свет, наполняющий Ваше тело), или всё это вместе.

Теперь скажите себе, что каждый раз, когда Вы будете подавать себе такой сигнал (или комбинацию сигналов) в будущем, Вы будете активировать нервные цепи «тела-сознания» и сполна испытывать это высокоэнергетическое состояние.

К тому же, чем чаще Вы будете использовать этот сигнал (якорь), тем мощнее и эффективнее он будет становиться (будет лучше «работать»).

Закончив, таким образом, свой сеанс, убедитесь, что Вы вернулись в нормальное (реальное) бодрствующее состояние.

Через какое-то время убедитесь, что Ваш якорь действует. Активируйте свой якорь. Если Вы успешно заякорили желаемое состояние, то оно к Вам вернётся это и будет проверкой того, что состояние заякорено правильно и Ваш якорь «работает».

Вновь насладившись своими ощущениями, напомните себе ещё раз, что повторение послужит укреплению Вашего якоря.

Ещё хотелось бы добавить, что якорь, который Вы хотите «поставить» (особенно словесный) должен быть известен только Вам, это как бы пароль к Вашему состоянию.

п. 8.1. Внешние сигналы.

Ясно, что подсознание реагирует на сигналы, которые по своей сути являются напоминаниями. Другими словами, якоря – это напоминания.

К сожалению, Ваше сознание само по себе не очень-то способно производить такие напоминания. Например, если Вы хотите дышать более глубоко, Вы начнёте это делать, когда кто-нибудь (например, Ваш друг по договорённости с Вами) напомнит Вам, но часто Вы об этом просто забываете до тех пор, пока Вам не напомнят дышать глубоко какие-либо внутренние или внешние сигналы.

О чём идёт речь? А вот о чём.

Вы заякорили у себя состояние полной концентрации на игре (речь идёт о бильярде). Но, Вы увлеклись и забыли «включить» необходимый якорь. Кстати, так появились узелки на память или верёвочка, повязанная на палец.

Как мы уже выяснили, Вы имеете все возможности создавать необходимые для себя сигналы (якоря), несущие для Вас глубокий личный смысл, хотя, абстрактно взятые и, не имеющие никакого значения. Так, Вы можете «вложить» значение «расслабиться» в сигнал пальцами и, когда бы Вы ни подали себе такой сигнал, Вы автоматически активируете комплексную реакцию релаксации (расслабления). В этом случае Вы сами генерируете («включаете») сигнал. Но даже если Вы научились реагировать на сигналы, Вы можете просто забывать о них.

Использование внешних якорей, или стимулов – одно из решений этой проблемы.

Внешним сигналом может быть что-нибудь из внешнего окружения. Например, Вы можете, находясь в гипервнушаемом состоянии транса «вложить» значение в слово «расслабиться» или «глубоко дышать» в телефонной звонок или автомобильный гудок. Когда Вы услышите сигнал (телефонный звонок или гудок автомобиля), Вы расслабитесь и будете глубоко дышать.

Однако, существует ещё более эффективная техника генерирования сигналов.

Это – постоянно иметь при себе «бортовой» генератор сигналов. Такие приборы давно разработаны в США и широко применяются. Называются такие приборы

«активации намерений» «мотиваторами», стоят они недорого и имеют небольшой размер и вес.

§ 9. НЛП в спорте.

Весь опыт человека (в том числе и все пережитые им психические состояния) психофизиологически закодированы в его нервной системе в виде комбинаций образов, звуков, ощущений. В НЛП используются психологические инструменты и приёмы, способные воздействовать на субъективный опыт человека.

«НЛП – психолог», в том числе спортивный, должен уметь найти психический «спусковой крючок» (комбинацию образов, звуков и ощущений), который может вызвать (активировать) и запустить процесс, когда человек «перепроживает» заново психические состояния, имеющиеся в его субъективном опыте.

В процессе применения техник, «НЛП – психолог» «привязывает» выявленный «спусковой крючок» – «триггер» вызова данного состояния, к какому-либо нейтральному раздражителю (образу, звуку, ощущению) и. с помощью программирования, закрепляет связку «раздражитель-«триггер»-состояние».

Например, выстрел стартового пистолета будет бессознательно «запускать» у спортсмена психофизиологическое состояние, которое мобилизует все его силы.

Системный подход реализуется в три этапа: подготовительного, этапа непосредственно психологического воздействия, этапа закрепления и проверки (коррекции) эффектов (якорей).

Рассмотрим эти этапы.

1. Подготовительный этап.

Подготовительный этап включает в себя:

а) психологическое и психофизиологическое тестирование спортсмена;

б) выявление ценностей и убеждений спортсмена;

в) выявление «логических уровней» заявленной задачи у спортсмена;

2.Этап непосредственного использования техник и приёмов НЛП:

а) использование техник изменения убеждений;

б) работа с бессознательной сферой спортсмена;

в) формирование и программирование требуемых психических состояний;

г) подстройка к будущему (программирование будущего поведения и состояний);

3. Этап закрепления и коррекции полученных изменений:

а) использование трансовых технологий и аутогенной тренировки;

б) использование трансовых методик для закрепления состояний;

в) проверка эффективности воздействия в тренировочном и соревновательном режимах;

г) передача спортсмену (или его тренеру) технологий по управлению состоянием;

д) коррекция.

Не будем подробно останавливаться на описании этих этапов, скажем лишь, что для спортивного психолога это не представляет большой трудности.

НЛП первоначально возникло из моделирования психотерапевтической коммуникации и методов Сатир, Пёрлза и Эриксона; само по себе НЛП – это не психотерапия и даже не психология.

НЛП – это модель коммуникации. Можно сказать, что НЛП – это модель умственной и нервной деятельности человека, модель того, что «работает» и картирование того, как это «работает».

НЛП может с успехом применяться для лечения, для психотерапии, однако, это намного больше, чем психотерапия. НЛП – это психологическая мета-модель, сосредоточенная на структуре.

В спорте НЛП делает акцент на важности значения состояний, управления ими и их изменений?

Необходимо научить спортсмена (бильярдиста) управлять своими собственными мозгами, чтобы они могли прийти в наилучшее спортивное состояние.

Методы НЛП помогают выявить ресурсные и нересурсные состояния спортсмена и показывают то, как сознание неизбежно управляет телом.

Необходимо грамотно использовать паттерны (* *Паттерн – (модель, образец для поражания, шаблон, стиль) -устойчивое повторение человеком собственного поведения или мышления для достижения определённых результатов*.) управления состоянием, а также паттерн правильно сформулированного результата, якорения и стратегии.

У каждого спортивного психолога имеется своя особая стратегия, в зависимости от вида спорта, индивидуальности спортсмена и ситуации.

«Здесь также играют ключевую роль убеждения о себе, своих способностях, возможностях, научении и т.д., поддерживая или ограничивая человека. Кроме того, в этой области следует учитывать роль языка. Лучшие гимнасты, с которыми я работал, брал интервью, не только думали о себе как о «гимнастах» и определяли себя так, но и эффективно описывали себя, как таковых» (по материалам Интернет-сайта).

«Майкл О'Брайен завоевал золотую олимпийскую медаль, на 6 секунд улучшив мировой рекорд в заплыве на 1500 м вольным стилем. Накануне соревнований этот спортсмен в течение полутора часов выполнял сравнительно простые упражнения НЛП. Победа стала возможной после того, как О'Брайен обнаружил, а затем и устранил существующие в его сознании и мешающие ему мышечные блоки; а ведь до этого он мечтал лишь о бронзовой или, в лучшем случае, о серебряной медали.

Техники НЛП прекрасно зарекомендовали себя в самых различных видах спорта – от гольфа до стрельбы по мишеням и баскетбола, – всюду позволяя достичь небывалых результатов.

На личностном уровне, НЛП часто применяют для того, чтобы избавиться от курения и других вредных привычек. Многочисленные случаи чрезвычайно быстрого излечения от различных фобий с помощью НЛП способствовали тому, что этот метод зарекомендовал себя в качестве надёжного, эффективного и быстрого средства, хотя и имеющего некоторые отличия от традиционной психотерапии.

Многим людям удаётся с помощью НЛП избавиться от многолетней боязни выступлений на публике или собеседований при устройстве на работу. Но для нас с Вами важнее то, что подобные методы НЛП могут использовать обычные люди, что можно самим научиться этому и достигнуть выдающихся результатов в самых разнообразных видах деятельности.

В этом случае Вы больше не будете зависеть от удачи или обстоятельств Вашего рождения.

Вы можете овладеть и навыками достижения личного совершенства, точно так же, как можете научиться водить машину, плавать или пользоваться компьютером. В этом и заключается суть НЛП» («Новости НЛП», февраль 2009).

По мнению Виктории Завадски: «НЛП в спорте может решать самые разнообразные задачи. НЛП прекрасный инструмент в задачах достижения спортивных результатов. В НЛП очень большое количество инструментов, которые могут помочь понять стратегии поведения, улучшить способности, развёрнуто понимать стратегию спортсмена и его ошибки, убирать психологические барьеры, страхи, работать с оптимальным боевым состоянием, и многое другое. И кстати, оно будет полезно не только начинающим и продолжающим выступления спортсменам, но и чемпионам, которые множество раз оказывались на первых местах, умеют работать над собой, настраивать себя, находятся в хорошей физической и психической форме.

В этом случае мы опять коснёмся темы моделирования. В чём польза от него для спортсмена? Дело в том, что даже в своей успешности он не застрахован от лишних шагов. Могут быть привычки, которые двигают его к результату дольше, чем он мог бы это делать, если бы разобрал свою модель поведения и стал осознанно понимать свои

особенности, а также то, из каких составляющих состоит именно его успешная, или неуспешная модель поведения». В чём состоит стратегия успешности?

В основе работы «НЛП – психолога» со спортсменами первоначально лежит разбор стратегий.

«Например, бильярдист в ответственных играх испытывал мандраж. При этом он не мог понять, с чем конкретно это связано. Появлялось это состояние, когда он играл или тренировался не в своём бильярдном клубе.

Бильярдист, конечно, списывал это на то, что именно другой клуб вызывает мандраж и, как мог приспосабливался к этому состоянию, настраивал себя как мог, но справиться ему так и не удавалось. Причём, он не мог определить, в какой именно момент это состояние появлялось, так как раньше мандража не было.

Самостоятельная работа не приносила результатов. В процессе работы с бильярдным психологом, были пошагово разобраны ситуации откуда появлялось это состояние, когда и в какой именно момент оно появлялось и где этот якорь, активирующий мандраж. Была проанализирована его стратегия, как он (бильярдист) принимает решения, ведь от точки спокойствия до точки мандража всегда есть определённый запускающий момент. Значит, необходимо было проанализировать запускающий момент, понять из каких он состоит составляющих, и поменять это. В результате, этот запускающий сигнал был найден и изменён на другой. Чем хорош данный подход?

Бильярдист знает свою стратегию запуска негативных состояний (она всегда хранится в подсознании) и, как он ей пользовался в других ситуациях. Причина мандража может быть у каждого бильярдиста своя.

Главное, что теперь бильярдист знает технологии, которыми он сможет пользоваться самостоятельно. Отследив данный момент в себе, он может начать действовать уже по успешной стратегии и регулировать своё состояние». (Материалы интернет-сайта).

Можно ли с помощью НЛП влиять на соперника?

Так как НЛП очень хорошо разбирает любую структуру, любую систему, то может легко проанализировать человека, как систему, состоящую из определённого поведения с определёнными привычками, и, естественно, любого соперника может «просчитать», понять как он действует и за счёт чего.

А если соперника можно «просчитать», то можно и влиять на него.

Может быть, кто-то скажет, что это манипулирование соперником. Но, мы же не применяем никаких манипулятивных приёмов, мы просто анализируем его поведение, значит с моральной точки зрения – всё «о'кей».

Насколько эффект от НЛП продолжителен по времени? Вопрос, как говорится, интересный, потому что очень многое зависит от желания, нужности поведения и данной технологии для конкретного спортсмена. Спортивный психолог может сколько угодно работать и очень многое сделать для спортсмена, однако, если спортсмену это не надо (ему это не выгодно) или, он не хочет в это вникать, то он попросту вернётся к своим излюбленным методам поведения. Это ка в психотерапии, если клиент (пациент) не хочет меняться, оставаясь со своими психологическими защитами (построенными в течение многих лет), со своими «тараканами», то ему никто не поможет, даже, если он сам пришёл на сеанс.

Поэтому, ответ на поставленный вопрос может выглядеть так: «Продолжительность действия НЛП по времени зависит только от самого человека!»

Проиллюстрируем это на одном примере.

Допустим, жена при помощи методов НЛП избавилась от аллергии на моющие средства, приходит домой, а там муж всю жизнь мыл посуду. И вот, теперь жена сама может мыть посуду. Счастливый и довольный муж говорит: «Всё, дорогая жена, ты теперь будешь всё мыть и драить. Мне всё это ужасно надоело». И получается, что жене выгодно вернуться обратно «в аллергию». Также и в спорте. Если спортсмен получает

определённую выгоду от какого-то своего поведения, возможно даже скрытую выгоду, неосознаваемую им самим, то, сколько с ним не работай, он вернёт выгодное ему поведение. Здесь важно работать со «вторичными выгодами» (неосознанными выгодами), тогда будет и результат от работы с инструментами НЛП.

Большинство спортсменов мотивировано на результат, поэтому они готовы работать и вкладывать свои силы, особенно когда видят быстрые и эффективные изменения. Поэтому, к ответу на поставленный вопрос, можно добавить, что проблем в долгосрочности результатов нет и, чаще всего, эффект от работы продолжителен.

Есть много примеров когда великие игроки улучшили свою игру тренируя свои умы точно так же, как они тренируют свои тела.

Технологии НЛП позволили улучшить их уверенность, их концентрацию и их успех.

С помощью НЛП можно перепрограммировать бессознательный разум. Это позволит улучшить Вашу уверенность в себе, настроить Вашу энергию и сконцентрировать Ваше внимание.

Бессознательный разум, как мы уже говорили, содержит всю память, все ощущения, которые обычно человек не осознаёт. Он включает в себя знания, которые закодированы в его нервной системе. Если знание (навыки) закодировано, оно становится автоматическим.

Ваше тело знает, как что-то делать без вмешательства со стороны сознания. Это знание иногда называют «мышечной памятью»; мы об этом уже говорили.

Ваше тело может научиться очень сложной последовательности движений простым повторением. Оно (тело) фактически записывает всё, что Вы делаете и такой метод обучения доступен через бессознательное.

Например, когда Вы играете в футбол, Вы корректируете и исправляете все ошибки, которые Вы делаете, даже в том случае, если Вам придётся возвращаться назад к базовым навыкам. Когда Вы играете на пределе своих возможностей Ваш сознательный ум направляет Ваше бессознательное.

Можно научиться использовать ресурсы бессознательного и возможности сознательной деятельности.

Использование техник транса (о трансе мы говорили в гл. «Самогипноз») – это хороший способ, чтобы удержать и поддерживать состояние полного осознания.

Транс освобождает потенциал, который обычно скрыт излишним напряжением, отвлечением (рассеянностью), суждением, и ограничивающими убеждениями.

Ваши убеждения создают огромную разницу между тем, как Вы видите мир и тем, как Вы ведёте себя в этом мире.

Пример власти убеждения – это известные достижения в лёгкой атлетике. На протяжении многих лет у спортсменов сложилось убеждение, что невозможно пробежать милю меньше, чем за 4 минуты. Но в мае 1954 года Роджер Бэристон сделал невозможное, он пробежал милю за 3, 594 секунды, В то время это было фантастикой. Но ещё более фантастическим результатом было то, что, как только он сделал это, многие бегуны сделали то же самое.

Самый главный барьер, который сломал Бэристон заключается в том, что он разрушил психологическое ограничение.

Описанный выше пример разрушения власти убеждения в НЛП называется «разрыв шаблона».

Шаблон, в общем, это стандартное поведение или стандартный ответ в стандартной ситуации отработанный до автоматизма.

Шаблоны нужны для облегчения работы сознания, для разгрузки его от рутинной работы.

Разрыв шаблона – это когда в стандартной ситуации Вы начинаете действовать нестандартно.

Это вызывает временное отключение контроля сознания, зависание, ступор, замешательство и т.д. Это порождает новые реакции, мысли, способствует креативному

мышлению, умению находить выход из тупика и созданию новых, более эффективных шаблонов поведения. Метод «разрыв шаблона» очень актуален для спорта.

§ 10. Нейролингвистическое программирование (НЛП) в бильярде.

Возможно ли использование методов НЛП в бильярде? Отчасти мы уже ответили на этот вопрос (см.6).

Разберёмся с этим поподробнее.

С точки зрения НЛП – «Если дело касается спора противоборствующих сторон (в нашем случае, это обычная игра в бильярд, с соперником), то смело можно акцентировать внимание на стратегии решения задачи и, на навязывании правил игры сопернику. О чём речь?

В случаях, когда Вы, по тем или иным причинам, упустили инициативу, необходимо оценить обстановку и сделать следующее:

1) выбрать из потока информации все действия Вашего соперника, лишив его эмоциональной окраски;

2) переработать информацию, выкинув все звенья взаимосвязей между фактами;

3) на базе этих фактов создать свои варианты взаимосвязей, которые позволят Вас к положительному результату». (По материалам Интернет-сайта) Другими словами, Вы меняете правила игры и перехватываете инициативу, используя усилия соперника (как в «айкидо»).

Помимо этого, когда он (соперник) поймёт, что произошло, как минимум произойдёт замешательство, которое также можно использовать в свою пользу.

Пример Во время игры (Русский бильярд) после очередного удара шар подкатился к лузе и остановился в положении, из которого его забить практически невозможно.

Один из играющих решил использовать эту ситуацию для того, чтобы развлечься и заработать немного денег. Для этого:

Он своеобразно сформулировал цель: «Вы хотите, чтобы шар упал в лузу?»

Игрок отлично понимал, что его соперник в этот момент мыслит по правилам бильярда и соответственно прозвучал ответ, что это невозможно.

Следующий логический шаг – это заключение пари, то есть инициатива по-прежнему находится у нашего героя, и он навязывает свои условия к достижению цели. При этом второй игрок не подозревает о подвохе.

Затем приглашаются свидетели, в присутствии которых фиксируется формулировка цели и определяется денежное вознаграждение.

После этого инициатор действия берёт рукой шар и кидает его в лузу.

Цель достигнута.

Смысл – переигрывание соперника на другом логическом уровне.

Конечно, вышеприведённый пример больше похож на «пацанскую» разводку, однако, один из методов нейролингвистического программирования здесь применён.

А если серьёзно, то, учитывая широту возможностей методов НЛП, без всякого сомнения, эти методы (техники) можно применить в бильярде. Каким образом?

Если Вы постоянно участвуете в каких-либо турнирах и первенствах по бильярду, то, несомненно, Вы знаете, как важно выступать без срывов, т.е. ровно. Но зачастую бывает так, что одни партии бильярдист играет очень хорошо, другие средне, ну а третьи – вообще плохо.

От чего это зависит? Зависит это от многого – от турнирного положения игрока, от соперника, от его психологической подготовки (как общей психологической подготовки, так и от психического состояния игрока в данный момент), от реакции зрителей, от судейства, от мотивации, от призового фонда, да много ещё от чего.

Обратившись к приёмам (методам) нейролингвистического программирования (НЛП), самостоятельно или с психологом, игрок может установить конкретную причину своего плохого или хорошего выступления.

В теории всё выглядит довольно просто, а как на практике? Как определить тот якорь, который в Вашем подсознании уже много лет «сидит» и активирует Ваше состояние на проигрыш, или выигрыш? А результат некоторых партий Вам безразличен и Вы играете плохо, почему так происходит?

Если кто-то искренне считает, что всё дело в мотивированности бильярдиста, в его боевом духе, то он глубоко заблуждается. Мотивация, действительно необходима, но не она, в конечном итоге, играет главную роль.

Самым важным является, как ни странно, Ваш прошлый многолетний бильярдный опыт и не только бильярдный. Играя раньше (когда успешно, когда плохо) Вы каждый раз якорили те состояния, в которых были моменты триумфа или поражения. Причём, якорение происходило независимо от Вашего желания, спонтанно, на подсознательном уровне.

Например, лет пятнадцать назад Вы в пух и прах проиграли высокому (или рыжему, или толстому, или маленькому, или... и т.д.) бильярдисту. Проиграли обидно (в финале) из-за нелепой ошибки, игроку равному Вам по классу. Ваше подсознание в момент стресса и «сделало» для себя вывод: «От высокого игрока исходит угроза, угроза проигрыша».

Ваше подсознание – Ваш самый верный друг и защитник, включает визуальный якорь (или подает сигнал) «Высокий игрок», и «вытаскивает» из памяти состояние поражения, неуверенности в себе, предчувствие стресса и делает все Ваши действия (буквально управляет Вашими действиями, зрением, аналитическим мышлением и т.д.) неэффективными, чтобы Вы, как можно быстрее проиграли ему – высокому. Ведь оно, подсознание понимает всё буквально и не знает – как по другому (допустим, за последние пятнадцать лет Вы с высокими игроками не играли).

И таких ситуаций сотни – у каждого состояния есть свой якорь из прошлого (положительный, или отрицательный).

Ничего плохого в самой этой системе – системе якорей – нет, иначе бы Вы постоянно наступали бы на одни и те же грабли.

Но откуда обычному бильярдисту, да и чемпиону знать про НЛП, якоря и другие тонкости психологии.

Я уже писал, что среднестатистический россиянин (а если точнее, то подавляющее большинство) психологов на дух не переносит. Могу привести основные выражения – аргументы россиян: «Я не псих, чтобы идти к психологу», «Не надо меня лечить», «Я сам себе психолог», «Я не люблю, когда кто-то копается в моём белье» и т.д. и т.п.

Ладно, вернёмся к НЛП применительно к бильярду.

Бильярд – это обычный род деятельности человека, как работа, как семья, как времяпрепровождение и т.д., и поэтому без психолога уже не обойтись.

И вот, наш бильярдист не выясняет вместе с психологом – «Почему он проиграл высокому в полуфинале?», а пытается «взять себя в руки», сконцентрироваться, разозлиться, наконец (речь идёт о пресловутой «спортивной злости»), но ничего не получается и, он опять проигрывает высокому!

Я не берусь утверждать, что буквально все якоря «сработают» в будущем, но то, что они «сидят» в подсознании – это медицинский факт.

Или вот, например, такая категория НЛП как «жизненные ценности и личные убеждения»? Кто и когда их установил для Вас?

Жизненные ценности и личные убеждения (как иногда говорят некоторые умники – «внутренний духовный мир») понятия субъективные и складываются в процессе воспитания, в определённом социуме (окружении), при определённых обстоятельствах. Убеждения эти, как Вы теперь поняли, можно поменять, или они со временем меняются сами.

...Убеждения, убеждения, – иногда они, как дурной сон, преследуют людей всю жизнь!

«Я в школе очень любил физику и приносил на уроки толстые учебники Лансберга, и по ним, кстати, учился. Выкладывая их на парту я очень гордился тем, что изучаю физику по этим книгам. Некоторые одноклассники (не будем показывать пальцем) считали, что я, таким образом, пытаюсь выделиться из общей массы, повышаю свою значимость и, вообще, выскочка. Но, прошли годы, я здорово с тех пор изменился, как внешне, так и внутренне; не изменилось лишь желание учиться, узнавать что-то новое.

А вот некоторые мои одноклассники до сих пор считают (а ведь нам всем уже 55 и больше), что я такой же и остался, хотя себя считают изменившимися. Вот Вам пример силы убеждения.

Так и в бильярде. Лет двадцать тому назад считалось, что закончить партию с кия после разбивки пирамиды, могут только супер-профессионалы («артисты»). В современных чемпионатах Мира по Русскому бильярду почти 60% партий заканчиваются с разбивки пирамиды.

Примеров, казалось бы незыблемых, убеждений в мире бильярда огромное множество, но проходят годы и от этих «убеждений» остаётся только пыль. Так во всём – в спорте, в работе, в семье, в политике, в экономике и т.д.

Так вот, НЛП помогает избавиться от одних убеждений и приобрести другие!

Другое применение НЛП в бильярде – формирование и программирование необходимых психических состояний, например, концентрации на собственной игре, а не на игре соперника, уравновешенности за бильярдным столом, уверенности в себе и т.д.

Как уже говорилось выше методы НЛП имеют быстрое воздействие на человека и долгосрочны. Поэтому любой бильярдист, неуверенный в себе, может, изучив методы НЛП (как самостоятельно, так и с психологом), в кратчайшие сроки, улучшить свою игру, только за счёт уверенности в себе. Всё будет зависеть от цели, которую он ставит перед собой. Если пожелает быть концентрированным в каждой партии – будет концентрированным, если пожелает быть спокойным (как танк) – будет спокойным, если захочет быть уверенным в себе – будет таковым и т.д.

Качеств, которые можно улучшать очень много. Любой игрок знает свои слабые и сильные стороны. Так вот, с помощью НЛП можно сделать так, чтобы слабых сторон не было вообще.

Только не надо говорить – «Да, ладно! Это нереально!»

Я утверждаю, что всё это реально и подвластно игроку любого уровня.

НЛП очень молодая психологическая практика, первые идеи возникли не больше двадцати лет назад, практическое использование началось менее десяти лет назад.

Если отдельные спортсмены в некоторых видах спорта используют техники нейролингвистического программирования, то об использовании их в бильярде я не слышал. Нет никаких упоминаний об этом. А жаль!

Можно, конечно, ещё долго писать о применении методов НЛП в бильярде или составить отдельный справочник об этом, но это не входит в планы автора (по крайней мере, не в этой книге). Перейдём к вопросу о том, как нейролингвистическое программирование (НЛП) поможет Вам активировать состояние «игрок в ударе».

§ 11. Как активировать состояние «игрок в ударе» с помощью НЛП.

Здесь, как говорится, есть два варианта,

п. 11.1. Поиск необходимого якоря в прошлом.

Трудность этого варианта заключается в том, что Вы, были в состоянии «в ударе» в прошло (может быть, Вы были в этом состоянии всего один раз, а, может быть, Вы бывали в нём неоднократно), но не знали, какой именно якорь его «включает».

Вдруг что-то случается во время игры и Вы как бы спонтанно, «попадаете» в состояние «в ударе».

После некоторой теоретической подготовки по НЛП, Вы, надеюсь, поняли, что любое состояние заякорено в прошлом и «включается» всегда по определённому внешнему или внутреннему сигналу. Вся сложность заключается в том, чтобы понять (вспомнить) этот якорь. Работа эта кропотливая, требующая терпения и усидчивости.

Прежде всего, необходимо детально вспомнить своё состояние (ощущения, эмоции) когда, как Вам кажется, Вы были «в ударе». Здесь важна каждая мелочь, так как, вполне возможно, именно эта мелочь и является якорем, запускающим это состояние. Находясь в спокойной, расслабленной обстановке, Вам необходимо вспомнить все детали, когда Вы последний раз были в состоянии «в ударе». Лучше всего вести дневник своих воспоминаний. «Как Вы в тот день были одеты?», «С кем играли?», «Какая атмосфера была в бильярдном клубе?», «О чём Вы думали во время игры?».

Чем больше вопросов Вы себе зададите, и чем точнее Вы на них ответите, тем быстрее разгадаете «свой пароль» (найдёте якорь «запускающий» состояние «в ударе»).

Лучше всего такую работу проводить с психологом, так как он профессионально поможет правильно поставить вопросы и проанализировать ответы.

Если Вы сможете вспомнить детали, предшествовавшие активации состояния «в ударе» нескольких раз, то это будет ещё лучше. Сравнивая описания нескольких случаев состояния «в ударе», можно найти что-то общее, что, возможно, и будет Вашим якорем. Может быть, в эти разные дни (вечера) в бильярдном клубе играла одна и та же песня, может быть, Ваши соперники в этих разных случаях сказали Вам одно и то же слово (может быть, обидное слово, а может быть, наоборот, слово поддержки), может быть, Вы думали в этих случаях об одном и том же и т.д. и т.п.

А если учесть, что по мнению бильярдистов, в состоянии «в ударе» игроки были как под гипнозом и ничего не помнили, то работа по выявлению якоря из прошлого – резко усложняется. Но, если есть состояние «в ударе», значит есть якорь, который «включил» это состояние, а значит, его (якорь) можно «вычислить».

Если Вы действительно хотите понять откуда к Вам «приходит» состояние «в ударе» и, если Вы хотите потом по своему желанию активировать это состояние, то Вы рано или поздно обнаружите этот якорь. Для этого Вам необходимо (я об этом писал в книге «Психология бильярда. Неизвестная игра») всегда иметь при себе блокнот, в который Вы будете записывать все детали, когда в следующий раз будете в состоянии «в ударе». Эти записи будут более точными, так как сделаны «по горячим следам». Этот аналитический процесс может занять несколько месяцев, а может быть, несколько лет. Но, одно можно утверждать совершенно точно – если Вы были в состоянии «в ударе» один раз, то будете в нём ещё раз, дело только во времени.

Я уже говорил о том, что профессиональные бильярдисты с большим игровым опытом, чаще бывают в состоянии «в ударе». Поэтому, я не призываю Вас просто сидеть и ждать, когда, наконец, Вас «посетит» состояние «в ударе»; необходимо много играть и совершенствовать свою технику, тогда Ваши шансы опять «побывать» в этом состоянии увеличатся, а якорь будет найден.

Рассмотрим несколько примеров из личного бильярдного опыта.

Пример первый: злость.

Вот, что я заметил, играя с разными соперниками. В какой-то момент (обычно это пятая или шестая партия) я расслабляюсь, теряю концентрацию и начинаю проигрывать три-четыре партии подряд.

Постепенно накапливается какая-то злость (вспоминаются слова из песни «Наутилуса»: «Кто-то поставил на мне пробу. Знать бы только кто этот, кто?

Злоба, воробьиная злоба, копится в карманах пальто»), в первую очередь, злость на себя за то, что соперник сумел собраться и теперь «делает» меня как котёнка.

В общем, это происходит довольно часто -сначала я выигрываю, потом, как бы «засыпаю» за столом, проигрывая несколько партий подряд, в результате чего накапливается злоба. Это состояние злобы (когда «сосёт» по ложечкой) заставляет мобилизоваться и дальше выигрывать. Можно смело утверждать, что, когда игра идёт

именно по такому сценарию, то состояние злости (злобы, гнева, ярости) и является тем якорем, который «включает» состояние «в ударе». Причём, по моим ощущениям, это состояние злости должно быть очень сильным -такая мерзкая, липкая, «воробьиная» злоба. А может быть, якорем служит не ощущение злобы, а именно слова из песни «Наутилуса». По крайней мере, всегда в такой момент злости вспоминаются именно эти слова: «...злоба, воробьиная злоба, копится в карманах пальто...»

Думаю, что, если хорошо подумать и копнуть глубже в своё подсознание, то можно найти какие-то другие причины моей злобы в состоянии проигрыша.

Может быть, эта злоба имеет свои корни в далёком детстве. Знаете, когда чего-то хочешь (а в детстве каждый из нас много чего хочет и желательно быстро), а не получается и, появляется поганое чувство злости. Это сейчас по прошествии многих лет, понятно, что просто когда-то в детстве была какая-то незаконченная ситуация, которая теперь «вылезает» таким необычным образом – злоба является якорем активирующим состояние «в ударе».

Наверняка, каждый из Вас, мои терпеливые читатели, может вспомнить, историю из детства про незаконченную ситуацию. Что поделаешь, в детстве мы все максималисты и злимся гораздо чаще, чем это требуется. Другое дело, что у одних эта злость сублимируется (трансформируется) в Учёбу, у других – в стремление быть богатым, у третьих – в обладание властью, у четвёртых – в криминал.

Психология бильярда. Игрок "в ударе" Пример второй – «Все мужики сволочи!»

Есть у меня одна хорошая знакомая, лет на двадцать меня моложе, бывшая спортсменка (баскетболистка), симпатичная девушка, в бильярд играет мастерски. Когда-то в детстве её учил играть то ли отец, то ли друг отца, неважно, в общем, сейчас она играет в бильярд просто здорово! Играл я с ней несколько раз и вот, что заметил. Со мной, да и с другими игроками мужского пола, она играет с удвоенной энергией, с азартом, вдохновенно. В игре с подругами, или с незнакомыми девушками этого вдохновения не наблюдается.

Как-то мы беседовали с ней о состоянии «в ударе».

На мой вопрос: «Почему со мной она играет столь воодушевлённо (как в последний раз), в состоянии близком к состоянию «в ударе»?, она ответила так:

«Сергей Юрьевич, я ничего не имею против тебя, но мне непременно хочется тебя «порвать» за бильярдным столом, как, впрочем, и других мужиков». То есть, для неё выигрыш в бильярд у мужчины нечто большее, чем просто победа.

Другими словами, для неё якорем, активирующим состояние «в ударе», были слова «Все мужики сволочи!», хотя, она, конечно не слышала про нейролингвистическое программирование (НЛП), не знала о существовании якорей, понятия не имела о «сознании» и «подсознании». Якорь этот был из её неудачной юности. Дело в том, что она рано вышла замуж, в восемнадцать лет за симпатичного парня, подающего надежды. Этот парень после школы работал в автосервисе и, в общем, неплохо зарабатывал. Родители сразу после свадьбы купили молодым квартиру, мебель и т.д. Короче говоря, живи и радуйся!

«Это только присказка, сказка впереди!»

«Сказка заключается в том, что этот её муж («объелся груш») был наркоманом со стажем, ещё со школы. Причём, об этом его «увлечении» никто не знал, или почти никто.

Как может муж, что-то скрыть от жены?

Правильно – никак! Когда юная жена узнала о «невинном» увлечении мужа (а там дело уже дошло до героина) начались, как Вы понимаете, скандалы.

Заверения с его стороны: «Завязать», уходы к маме с её стороны и т.д. К тому же, ей пришлось сделать аборт, потом несколько раз прощать его, потом опять уходить к маме и, в конечном итоге, они развелись.

Вот Вам в двух словах история её недолгой семейной жизни.

Вместо того, чтобы со своими проблемами пойти к психологу, она решила, что «Все мужики сволочи». А раз сволочи, то должны быть наказаны. А как можно «опустить» мужика?

«Опустить» его можно очень круто в том деле, которое он считает чисто мужским занятием, т.е. в Русском бильярде.

Таким образом, ни сразу, постепенно, она начала «мстить» всем мужикам.

Технический уровень её рос от игры к игре, отношение её к мужскому полу падало день ото дня.

Якорь – «Все мужчины сволочи» работал безотказно. Правда, на деньги она не играла, а вот морально «опускала» бильярдистов ниже плинтуса. Несколько партий я тоже ей проиграл; когда игрок «в ударе», противостоять ему невозможно.

Пример третий – «Без Лепса, как без сортира».

Я ничего не имею против творчества Г.Лепса, если бы не его желание круглосуточно быть в эфире и в телеке. Простые, незамысловатые песенки, которые орёт (именно орёт, а не поёт) Лепс, уже просто достали!

Как низко пала наша эстрада, если Г.Лепс, С.Михайлов и др. «на коне», а кэвээнщик из команды «Дети лейтенанта Шмидта» с шикарным голосом (не помню, к сожалению, его фамилию) известен только в Томске.

Так вот, есть у меня друг, мой многолетний и бессменный партнёр по Американке, который, заходя в бильярдную, спрашивает «не сколько аренда стола в час, а есть ли у них песни Г.Лепса?» В большинстве бильярдных для создания непринуждённой обстановки негромко включают какую-нибудь лёгкую музыку. Как правило, такой лёгкой музыкой являются песни Г.Лепса, М.Круга, Михайлова, Трофима и др.

Что особенно интересно, это то, что, когда по каким-либо причинам, песни Лепса не включают или, в бильярдном клубе принято играть в полной тишине мой бессменный партнёр играет хуже своих возможностей. Играет он, конечно, хорошо, но только вместе с Г.Лепсом.

Я бы даже сказал, что благодаря Лепсу, мой друг был несколько раз «в ударе», забивая невероятные шары.

Почему именно песни Г.Лепса, а точнее его «хит» «Натали» являются тем якорем, который «запускает» состояние «в ударе»? Своему другу я никогда этот вопрос не задавал, однако, могу предположить следующее: Очевидно, когда-то в прошлом эта песня была связана для моего партнёра с очень приятными событиями, а может быть, именно под эту песню он выиграл у меня в первый раз. Я больше склоняюсь к первой причине. Какое же это могло быть событие, так сильно «запавшее» в его подсознание, что даже игра в бильярд ассоциируется с ним? Так как у многих мужчин игра в бильярд (на подсознательном уровне) ассоциируется с сексом, то смею предположить, что этим волнующим и запомнившимся событием является любовь (или то, что каждый мужчина под этим понимает).

Могу представить себе очень романтическое свидание под песню Г.Лепса «Натали». Ну, а если эту любимую ещё и звали Наташа, то тогда, как говорится:

«Всё в цвет».

Прошли годы, этой суперженщины «Наташи» давно рядом нет, а воспоминания (причём очень яркие воспоминания) остались. И теперь, как только звучит песня Г.Лепса «Натали», прошлые эмоции оживают с новой силой. Якорь работает!

А так как бильярд действительно воодушевляет моего друга (а именно соперничество, азарт, возможность риска, ощущение победы и т.д.), то, когда в бильярдной звучит Г.Лепс, то он «входит» в этакий лёгкий транс и «включает» состояние «в ударе».

Я, например, когда сегодня слышу музыку известной в своё время группы «Юрайя Хипп» (кстати, современная молодёжь почти ничего не знает об этой замечательной группе), то тут же вспоминаю чудесные, беззаботные, пьяные годы своей юности. Этот якорь, под названием «Юрайя Хипп», так глубоко «сидит» в моём подсознании, что если я

хочу расслабиться или «впасть» в ностальгию по счастливой юности, я включаю какой-нибудь концерт «Юрайя Хипп». Как ни странно, «Юрайя Хипп», как таблетка от головной боли, помогает.

п. 11.2. Создание нового якоря.

Другим вариантом создания якоря, активирующего состояние «в ударе» будет «разработка» сигнала (якоря), что называется с нуля.

В принципе, мы уже обсуждали вопрос создания якорей, не будем повторяться, перечислим кратко поэтапные действия.

Как уже говорилось выше в параграфе 4, для того, чтобы заякорить необходимое состояние (в данном случае – состояние «в ударе»), надо «войти» в транс, грубо говоря – необходимо расслабиться. Во время расслабления Вам надо представить себе (создать мысленные образы) состояния «в ударе».

Такими мысленными образами могут быть эффектно забитые шары с последующими выходами, всевозможные сложные удары, например, Круазе, Откат, Абриколь и др.

Очень полезно посмотреть на видео партии мастеров бильярда, чемпионов Мира, что очень поможет Вам в создании детальных образов состояния «в ударе». Визуализировать (представлять себе) необходимо до того времени, пока Ваши мыслеобразы не станут яркими, почти реальными (визуализировать лучше с закрытыми глазами). В какой-то момент такой работы с образами Вы почувствуете себя (представите себя) «в ударе».

Вот, именно в этот момент, на пике ощущений, необходимо заякорить это состояние.

Как мы уже говорили, якорем может быть всё, что угодно – слово, жест, звук, ощущение и т.д. Важно, чтобы Ваш якорь был известен только Вам. Прежде чем приступать к визуализации, подумайте какой якорь Вы будете использовать.

Итак, на пике представления образов состояния «в ударе» Вы «поставили» якорь, например, произнеся про себя слово «победа».

Для того, чтобы Ваш якорь «работал» в будущем, т.е. активировал необходимое состояние «в ударе» проведите несколько сеансов (можно самостоятельно, можно с психологом).

Ещё раз повторю, что главное здесь – острота (живость, «реальность», пик) создания мыслеобразов. «Поставить» якорь не проблема, проблема мысленно представить себя в состоянии «в ударе». Здесь всё будет зависеть от Вашей фантазии и от Вашей способности мыслить ассоциативно.

Кстати, визуализировать (создавать желаемые мыслеобразы) можно научиться, существуют несложные техники.

Если, до этого момента Вы ни разу не были «в ударе», то создать мысленный образ этого состояния Вам будет сложнее, но нет ничего невозможного.

Конечно, не забывайте о совершенствовании своей техники на обычных тренировках, больше играйте (с разными соперниками), участвуйте в турнирах.

Параллельные занятия НЛП и совершенствование технических приёмов дадут свои результаты. Не отчаивайтесь, если у Вас сразу не будет получаться «входить» в состояние «в ударе», пробуйте ещё.

Причина несрабатывания якоря может быть только одна – якорь поставлен не на пике состояния.

И последнее – чем чаще Вы будете применять свой якорь, активирующий состояние «в ударе», тем «прочней» он будет!

Заключение

Дорогие мои читатели, вот и написана моя книга. Хотелось бы знать Ваше мнение, стоит ли изучать эту тему, надо ли и дальше исследовать состояние «игрок в ударе»?

Прошу прощения у всех, кому показалось изложение несколько нудным, сумбурным или корявым.

Великие писатели, говорят, по десять-пятнадцать раз переписывали свои рукописи, добиваясь изящества строк. Но, я считаю, что книга переделанная (дополненная, исправленная) десять раз – это уже другая книга.

Теперь по существу дела: если, среди прочитавших эту книгу, остались такие, кто, по-прежнему считает, что успех в бильярде зависит только от упорных тренировок по 6-8 часов в день, и психологии в бильярде нет места, то мне Вас искренне жаль.

Развивается психология, развивается бильярд, развивается и психология бильярда. Не использовать современные психологические методы в бильярде, по меньшей мере глупо.

Вообще, писать книги – дело неблагодарное; обязательно найдутся такие, кому книга не понравилась, будут и восторженные отклики (я надеюсь). Главное, чтобы не было равнодушных.

Ну, а если говорить честно, то книги по психологии бильярда я пишу для себя, и ещё для одного человека (мнение которого я считаю самым важным), для моего брата Александра Юрьевича Баева.

Мой брат, хотя книг писать и не умеет (это высказывание его любимой жены), но зато, умеет много чего другого, что не умею я.

У близнецов так и должно быть; они всегда очень разные.

Кстати, есть мысль написать книгу о психологии близнецов, используя свой опыт. Но, это в будущем, на сегодняшний день я ещё не всё написал, что хотел, о психологии бильярда. Психология бильярда безгранична, неисследованных тем много, идей – громадьё.

Когда в четвёртый раз правил рукопись этой книги (дополнял, исправлял, переделывал), то было ощущение, что о чём-то забыл написать, что какие-то главы надо было излагать по-другому. Может быть, может быть.

Но, сейчас уже ничего не исправишь и не дополнишь – книга, как живое существо начала жить своей жизнью, независимо от автора.

Хотелось бы, чтобы жизнь эта была долгой, и кому-то нужной.

Адрес для отзывов: Israel, Tel-Aviv, sd, Hacmey Israel, 7, Baev Sergei.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Чиара К. Психология спорта или спорт и психология 2010.
2. Баев С.Ю. Психология бильярда. Эмоции. Ришон ле-Цион, 2012.
3. Баев С.Ю. Психология бильярда. Неизвестная игра. Ришон ле-Цион, 2011.
4. Баев С.Ю. Психология бильярда. Каталы. Ришон ле-Цион, 2011.
5. По материалам сайта: www.ks-billiard.ru
6. Изард Кэррол. Э. Психология эмоций. Спб.: Питер, 2006.
7. Одинцов М. http://piramide-end-pool.ru
8. Елена Сикирич. По материалам сайта: www. polezer.ru
9. Павел Пономарёв. По материалам сайта www.rusnooker.net.
10. Леман А.И. Теория бильярдной игры. М. 2001.
11. Ева Матайя Лоренс, Томас Си Шоу. Бильярд. М. 2005.
12. Козлов В.В., Карпов А.А. Психология игровой зависимости. М. 2011.
13. Александр Сосланд. Феномен игры глазами науки. По материалам сайта.

14. Станиславский К.С. Актёрский тренинг. Учебник актёрского мастерства. М.
15. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М. 1986.
16. Ильин Е.П. Психология спорта – СПб: Питер. 2010.
17. Баев С.Ю. Психология бильярда. Игры, в которые играют женщины. – В печати.
18. Халперн Э. Психология критического мышления. СПб.: Питер. 2000.
19. Веллер М. Всё о жизни. Санкт-Петербург. 2004.
20. Баев С.Ю. Психология бильярда. Психологическая подготовка. – В печати.
21. Материалы Интернет-сайта http://www.llbv. ucoz.ru/
22. Материалы Интернет-сайта http:/www.lib. ru/node/431825
23. Ахмедов Т.И. Практическая психология: внушения, гипноз, медитация. М.:АСТ;Харьков: Торсинг. 2005.
24. Материалы Интернет-сайта http://topsibiz.ru/ bloa/bilvard/36.html/
25. Материалы Интернет-сайта http://www.ressi-na-privivka.ru/heart/benson.htm
26. Бехтерев В.М. Гипноз, внушение и психотерапия и их лечебное значение. СПб. 1991.
27. http://www. 123456789. com.ua/flag/gipnor-vsport/
28. http://gipnolog.ru/page/bolsun – samogipnoz – literature
29. http ://sportpsy. narod. ru/b31. html
30. http://www.prosvetlenie.org/mystic/27/25/ html
31. Материалы Интернет-сайта http://ilbv.ucoz.ru/
32. Материалы Интернет-сайта http://wild.my-word.ru/index.php/Инсайт
33. Фрейд Зигмунд. Толкование сновидений: Сб. произведений. М.:Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
34. Джойс Ф., Силлс Ш. Гештальт-терапия шаг за шагом; навыки в гештальттерапии. М – 2010.
35. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальт-терапия. М., 2004.
36. Пёрлз Ф. Гештальт-семинары. М. 2008.
37. http://su bscribe.ru/archive/sport. news. telo/200706/15111254.html
38. Гончаренко Н.В. Гений в искусстве и науке. – М. 1991.