

Сергей БАЕВ



С.Ю. БАЕВ родился 2 ноября 1956 года в г.Томске. Закончил среднюю школу №53.

С 1996 года живет в Тель-Авиве.

Совмещает работу психолога с работой садовника в Храмах Русской Православной церкви (Иерусалим, Яффо).

Имеет частную психотерапевтическую практику.

Своими учителями считает выдающихся психологов Ирвина Ялома и Карен Хорни.

В этом году выйдет его следующая книга, посвященная вдохновению в бильярде, которое по-другому называется "игра в ударе".

ISBN: 978-965-7478-59-2

MeDial
2012

Сергей БАЕВ



ПСИХОЛОГИЯ БИЛЬЯРДА. Эмоции



Психология Бильярда. Эмоции. Электронная версия

[Сергей Баев 2](#)

MeDial ISRAEL 2012

Печатается в авторской редакции.

Автор несёт ответственность за все материалы, использованные в книге. 2012 год.

В книге исследованы базовые эмоции применительно к бильярду. Выявлены позитивные и негативные значения эмоций. Книга будет полезна для спортивных психологов, а также для бильярдистов всех уровней и просто любителей бильярда.

В книге использована картина А.М.Ильина «Бильярд» 2008 г. (Материалы Интернет-сайта www.Liveinternet.ru/users/2010239/post11602178/

©С.Ю. БАЕВ, 2012

ISBN: 978-965-7478-59-2 Все права сохраняются за автором. All rights reserved, mnaaw лтпэтп Vd

«МЕДИАЛ», 2012

Ришон јіс-Цион, ул. Сахаров 11, (972)-3-9415111 Израиль

Посвящается моим одноклассникам, выпускникам 1974 года, школы №53 города Томска.

Часть 1

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ В БИЛЬЯРДЕ

ВВЕДЕНИЕ Что такое эмоции?

Как и любая игра, бильярд - игра эмоциональная, в ней присутствует почти весь спектр эмоций, от гнева до радости. Что же такое эмоции? Несомненно, эмоции возникают тогда, когда есть желания, потребности. Следовательно, эмоции зависят от потребности и возможности её удовлетворения.

Для эмоции наибольшее значение имеет информация. Для эмоционального восприятия важно не то, что есть на самом деле, а то, что нам об этом известно: если возможность есть, но мы о ней не знаем, это нас не утешит.

Надо заметить, что эмоции часто возникают из ситуации неопределённости. Ожидаемое удовлетворение потребности особого всплеска эмоций не вызывает. Для положительных эмоций наиболее важное значение имеет прирост вероятности достижения цели, что придаёт переживанию черты сюрприза, радостной неожиданности. Для отрицательных

эмоций, наоборот, неожиданное печальное известие может совершенно выбить человека из колеи.

В обычном состоянии считается нормальным состояние слабой выраженности эмоций. При переходе к активной деятельности эмоциональное напряжение возрастает. Так как игра в бильярд, несомненно, активное времяпрепровождение, то эмоциональное выражение во время игры резко увеличивается. Если сложности становятся труднопреодолимыми при дефиците информации или времени и высокой степени мотивации, возникает высокая эмоциональная напряжённость.

В большинстве случаев эмоции служат для наиболее адекватного реагирования организма на все воздействующие на него внешние факторы.

Эмоции могут выполнять различные функции: переживание индивидуальной значимости ситуации; подкрепляющую; переключающую - для выделения доминирующей потребности и стимулирующую определённые двигательные системы.

Иногда человеку очень трудно совладать со своими эмоциями, так как эмоции по своей природе наркотичны. Любая эмоция, возникающая у человека, «включает» химическую реакцию, благодаря которой в организме образуется определённая доза того или иного химического соединения. Формулы этих соединений различны и давно известны. Каждой эмоции соответствует то или иное химическое вещество наркотического свойства, которое в общем будем называть «адреналин» (наркотик, произведённый организмом под действием эмоций).

Но если «адреналин» это наркотик, хотя и человеческого происхождения, то он обладает свойством привыкания и возбуждает в человеке желание увеличить дозу.

Необходимо научиться управлять своими эмоциями, иначе эмоции будут управлять вами, что, например, в бильярде совершенно недопустимо.

Но ведь человек испытывает ещё и чувства. Различие между чувствами и эмоциями состоит в том, что чувства не содержат оценку, они дают человеку силы, после чего человек способен на действия. Для реализации этих действий чувства дают человеку необходимую энергию, и тогда его действия носят созидательный характер, независимо от того, какое чувство он испытывает.

Эмоции, в отличие от чувств, всегда содержат оценочные действия, т.е. человек начинает анализировать ситуацию, искать виновного, искать справедливость, на это и уходит вся энергия, которая пришла вместе с эмоцией. Энергия, таким образом, уходит в «свисток», так как до реальных действий может дело и не дойти. Человек «накачивает» себя слишком большой дозой адреналина, которую иногда сам не может выдержать.

Однако, не будем осуждать эмоции, иначе мы сами «схватим» эмоцию «осуждение эмоций». Наркотическая зависимость не лечится увеличением дозы наркотика, а совсем наоборот, её снижением.

Если эмоции существуют, значит, в этом есть смысл и польза для человека, а эмоции - это всего лишь часть от целого.

Для того, чтобы научиться переводить эмоции в чувства (т.е. убрать из них осуждение, оценку объекта, на который направлена эмоция), необходимо научиться не осуждать сами эмоции.

Эмоции, как и всё в мире, нельзя отнести ни к хорошему, ни к плохому. Нет ни одной отрицательной и положительной эмоции в чистом виде. Всё зависит от вашей оценки. Только ваше отношение, ваше мнение (а оно у каждого своё) разделили всё на хорошее и плохое, правильное и неправильное, нужное и ненужное. Всё дело в том, как относиться к той или иной ситуации. В бильярде иногда сильные отрицательные эмоции помогают (например, злость) выигрывать.

Люди, в меру своего воспитания, с одними эмоциями пытаются бороться, а другие культивируют в себе. За одни действия мы себя осуждаем, а за другие хвалим.

Одна и та же эмоция у разных людей вызывает разные состояния, разные ощущения и имеет разную оценку. Но где же находится золотая середина?

Золотая середина в умении видеть недостатки и не осуждать их ни у себя, ни у

других, принимать всё, как поток жизненной информации.

Другими словами, если мы оцениваем эмоцию в минус (осуждаем), то начинаем её прятать внутри себя. А эмоция, спрятанная внутри нас, начинает нас разрушать. Наоборот, если мы оцениваем эмоцию в плюс, то начинаем выставлять её напоказ, а это не всегда нравится окружающим. Поэтому, теперь разрушение идёт не изну-

три, а снаружи. А что хуже? И то, и другое плохо.

Например, рассмотрим такую эмоцию, как гнев. Если, в виду вашего воспитания, вы оцениваете эту эмоцию, как отрицательную, т.е. в минус, то вы всеми способами будете эту эмоцию прятать. Другими словами, вы приложите все силы, чтобы никто не догадался, что вы в гневе. Вы будете улыбаться направо и налево, и говорить, что нисколько не обижены и не испытываете злость. Но эмоция, подавленная внутри сознания, уже начала свою разрушительную работу по отношению к организму.

Если теперь вы оцениваете свой гнев, как праведный, справедливый (т.е. в плюс), то вы идёте напролом, выпуская весь свой гнев наружу, и, само собой, получаете разрушительную реакцию из внешнего мира. Ненависть, выпущенная наружу, лишь усиливается и разжигается с ещё большей силой и возвращается к вам, отразившись от других людей.

Таким образом, получается как бы два полюса, с одной стороны медленное разрушение себя изнутри, с другой - разрушение активными эмоциональными действиями. Что лучше, а что хуже? Ответ находится посередине: необходимо честно признаться себе, что Вы в гневе, и понять, что хочет вам сказать ваш гнев, о каком таком тайном грехе напоминает.

Психологи говорят, что любое обвинение авто-биографично, т.е. в другом человеке нас раздражает именно то, что мы осуждаем у себя. Поэтому, необходимо найти этот тайный грех, который стал грехом, благодаря только вашей оценке. Когда-то вы оценили свою эмоцию в минус (или своё действие), обозвали грехом и спрятали подальше так, что даже забыли об этом. А вот поступки других людей, которые вас так раздражают, напоминают вам что проблема ваша никуда не делась.

Вам пора перестать оценивать эту вашу надуманную проблему, чтобы она больше не разрушала вас изнутри. Другими словами, ситуацию надо закончить. Гнев пришёл дать вам информацию о вас самом, он ни плохой, ни хороший, это всего лишь информация, которую необходимо правильно использовать, а не оценивать.

Необходимо использовать энергию эмоции на изменение того, что нам не нравится в этой информации.

Из вышесказанного следует, что вред и разрушение нам приносит не сама эмоция, а любая оценка этой эмоции, не важно в плюс или в минус. Выход всегда посередине, вне оценки.

Поэтому, каждую эмоцию необходимо рассматривать как информацию и энергию, полученную из подсознания для решения конкретной задачи, которую мы перед собой поставили. Силу эмоций необходимо использовать на созидание.

Для того, чтобы не оценивать эмоцию, надо научиться видеть одновременно её положительную и отрицательную сторону. Одновременное видение «плюса» и «минуса» уравнивает ситуацию и приводит её в состояние гармонии. В этот момент вы не оцениваете эмоцию, а просто проживаете её.

В «Таро трансформации» Ошо о Гневе написано так: «При осознании гнева спонтанно происходит его понимание. Наблюдайте без осуждений, не поощряя и не осуждая, просто наблюдайте за своим внутренним небом. Там молнии, Гнев бушует вовсю, трепещет каждая клеточка вашего тела - какой красивый момент! - Потому что, когда энергия действует, за ней легче наблюдать. Когда энергия бездействует наблюдать её невозможно. Не боритесь с Гневом, а просто наблюдайте за происходящим: на грозовом небе мечутся молнии! Кто-то оскорбил вас, посмеялся над вами, сказал плохие слова, - грозовые тучи затянули ваше внутреннее небо. Наблюдайте! Какая красота! Но вам страшно, потому что понимания нет. Внутри разворачивается мистерия, но если понимания тайны нет, становится страшно. Как только тайна понята, она превращается в благодать, божественный дар, потому что теперь вы обладаете ключом понимания. Тот, у кого есть ключ, - Мастер».

Иногда бывает так, что невозможно сразу определить положительную сторону какой-либо эмоции. Не отчаивайтесь, уже само знание, что положительная сторона есть, поможет вам достичь равновесия.

Необходимо всегда помнить, что в природе всё находится в равновесии, там нет ни зла в чистом виде, ни добра. Гармонию нарушает наша оценка.

В жизни бывает так, что, когда человек находится на грани между жизнью и смертью, и нет больше сил оценивать или бороться с миром, то он начинает просто наблюдать, и огонь сжигает всё старое до тла, и у человека появляется возможность начать всё сначала. И дойдя до «дна», он взлетает очень высоко, если сможет отречься от старых обид, или остаётся на этом «дне», если будет носиться со своей обидой или болью.

Но, где находится источник по «производству» всех наших эмоций? Источник всех эмоций -это наше подсознание. Именно подсознание выдаёт различные эмоции, исходя из той информации, которую мы ежесекундно поставляем в свой мозг. Наше подсознание воспринимает эту информацию, как команду к действию. А на выходе подсознание выдаёт эмоции, как самый простой инструмент для реализации тех задач, которые наш ум ставит перед нашим внутренним миром. Наш внутренний мир, наш «компьютер» имеет весь набор информации о нас, и поэтому его невозможно обмануть, хотя мы постоянно пытаемся это делать.

Рассмотрим некоторые функции этого «компьютера», которые помогут понять наши эмоции, желания, фантазии.

В подсознании хранится информация о химическом составе нашего тела, который производится в зависимости от той или иной эмоции в данный момент времени. Те или иные эмоции тесно связаны с желаниями съесть те или иные продукты; другими словами, эмоции влияют на все стороны жизнедеятельности человека. Отсюда и различные вкусы. Слушая свой организм и употребляя тот продукт, который необходим нам именно в данный момент времени, мы помогаем ему достигнуть гармонии.

Например, эмоция страха провоцирует желание съесть что-нибудь мясное. Мясо в данном случае является противоядием от химического процесса, запущенного эмоцией страха. Употребляя мясо, мы провоцируем эмоцию страха, которая поможет восстановить баланс в организме. Но и не употребляя мясо, по заказу своего организма, мы оставляем тело с порцией разрушающегося вещества от эмоции страха.

Психологи подметили, что вегетарианцы более агрессивны. Это происходит

оттого, что мало просто отказаться от мяса, необходимо ещё дать организму другой путь для достижения гармонии в те моменты, когда тело получает порцию пищи, и в нужное время, а не когда это возможно.

Химический процесс в нашем организме постоянно находится в движении. Но в любой момент у нашего подсознания есть точные данные о химическом составе нашего тела. Слушать свой организм необходимо не только для того, чтобы употреблять тот или иной продукт, но и для того, чтобы задуматься о причинах этого желания и о возможности их устранения. Убрать надо причину, а не просто запретить себе есть тот или иной продукт. Благодаря тому, что мы едим, мы меняем химический состав своего организма, который влияет не только на тело, но и на процесс мышления. Как говорили древние: «Мы есть то, что мы едим».

Когда количество адреналина, получаемого через пищу и эмоции, становится для тела критическим, наш «умный» организм заболевает и при помощи высокой температуры сжигает адреналин.

Следующей функцией нашего внутреннего «компьютера» является знание о всех наших желаниях и мыслях, которые иногда противоречат друг другу и, которые меняются с бешеной скоростью. Разобраться в этой мешанине мыслей, желаний, сомнений и страстей может только супер компьютер, каковым и является наше подсознание. Мысли не приходят ниоткуда и не уходят в никуда. Любая мысль родилась в нашей голове из суммы всех наших знаний и переживаний, полученных в течение дня. Мысль появилась под воздействием химического состава нашего организма. Потом мысль ушла в подсознание, как информация и команда к действию.

У нашего подсознания есть одна интересная особенность: подсознание имеет возможность исполнять все наши сумбурные желания вместе взятые, оно не сортирует и не оценивает ничего, а запускает в действие любую команду, которая пришла в него. Получив команду с уровня ума, подсознание начинает поиск путей выполнения этой команды. В подсознании просчитывается всё, анализируются все наши мысли.

Иногда, для того, чтобы понять, почему не реализуются какие-то наши желания, необходимо найти те наши мысли, которые полностью противоречат данному желанию и, естественно, аннулируют его. Например, мы хотим выиграть какой-либо турнир и тут же запускаем мысль, что это невозможно. Причём то, что это невозможно, идёт следом

за желанием, т.е. является последней мыслью и, следовательно, отменяет предыдущую мысль. Самое главное, в оценке, что это невозможно, мы не сомневаемся, а верим без всяких «но»: то, во что верим, то и получим.

Кстати, необходимо научиться правильно формулировать желания, точные, а не размытые. Неопределённость слов и возможность интерпретировать их по-разному и приводит к тому, что мы «выпрашиваем» не то, чего хотелось бы на самом деле. Пора научиться более точно выражать свои желания и перестать «запускать» сомнения и негативные мысли.

Наше подсознание всегда реализует именно наши желания, используя наши возможности и возможности окружающего мира. Не бывает ничего случайного. Любая случайность - это подсознательная закономерность.

Мы немного ушли в сторону, вернёмся к эмоциям. Как и где рождаются эмоции? Зачем они нужны?

Очевидно, что эмоции - это один из механизмов для воплощения наших

желаний. Другими словами, чтобы появилась мотивация для исполнения желания, необходимо «запустить» эмоцию, способную нас заставить действовать. Для того, чтобы какое-либо желание было исполнено, необходимо подтолкнуть нас к действию, или к бездействию. Таким образом, та или иная эмоция выполняет функцию запуска механизма действия. Главное -внимательно смотреть по сторонам и не упустить событие, которое «запустит» нужную эмоцию для

осуществления конкретного желания. Конечно, выбор события и эмоции всегда за Вами. Делайте правильно выбор.

Наше подсознание всегда использует различные эмоции для реализации наших желаний.

Думаю, что вы теперь имеете кое-какое общее представление об эмоциях.

Конечно, необходим более подробный разговор о различных эмоциях, чем мы и займемся ниже.

Совершенно не важно каков уровень вашей игры в бильярд, а вот уровень вашей психологической подготовки очень важен. Можно для общего развития прочитать эту книгу, а можно использовать эти знания для понимания своего эмоционального состояния во время игры, после игры и до игры.

Чем больше психологически подготовленных бильярдистов, тем лучше для Бильярда.

Думаю, что есть необходимость написать книгу о психологической подготовке игроков.

Брать уроки у тренера, по финансовым соображениям, могут не все любители бильярда, а вот самостоятельно изучать психологию бильярда по книгам может любой, было бы желание.

Если есть желание, то Вы мой читатель!

ГЛАВА 1. Интерес.

Интересы у различных людей разные. Ещё в 1890 году Уильям Джеймс писал: «Человек расставляет акценты и определяет приоритеты в каждом акте восприятия. Мы просто не в состоянии уделять одинаковое внимание множеству впечатлений. Из одного и того же множества увиденных объектов каждый выбирает именно те, которые ему будут интересны».

Эмоция интереса «запускает» выбор процессов восприятия и внимания и стимулирует познавательную активность.

Человеку от природы присуще стремление к исследовательской, познавательной деятельности, к личностному росту. Поэтому интерес является доминирующей эмоцией в повседневной жизни человека.

Как правило, эмоция интереса выступает в сочетании с одной или несколькими эмоциями; иногда эмоция интереса противоречит им.

Интерес - это положительная эмоция и переживается человеком гораздо чаще всех других эмоций. Интерес является основной мотивацией в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта.

Необходимо сказать, что не следует путать эмоцию интереса с реакцией удивления и изумления, несмотря на то, что внешние проявления удивления сходны с проявлениями интереса.

Интерес определяет наши мысли и воспоминания, так как он в большей степени обуславливает

содержание нашего восприятия, внимания и памяти. Существует огромное

множество причин для появления эмоции интереса, но для того, чтобы понять, как активизируется эта эмоция, необходимо разделить эти причины на несколько видов.

Рассмотрим кратко эти причины:

§1. Перемены.

Повседневная рутина затягивает и утомляет, поэтому иногда возникает желание что-то поменять (сменить обстановку). Может быть, именно поэтому люди далекие от бильярда, иногда испытывают желание взять в руки кий и попробовать себя в новом качестве. Как правило, они направляются в старое знакомое место, - главное, что они при этом вырываются из привычной обстановки и попадают в другую, так как новые впечатления можно получить даже в хорошо знакомом и привычном месте. Такая перемена обстановки открывает возможность получить новые причины (активаторы) эмоции интереса. Смена обстановки, как фактор интереса вызывает два других фактора - одушевлённость и новизну объекта. Что значит в данном случае одушевлённость? Дело в том, что заходя в давно знакомое кафе, или первый раз в бильярдный клуб, вы будете видеть живые новые лица, общаться с живыми людьми. Никакая супер обстановка интерьера не заменит вам ощущения от общения с живыми людьми.

Ещё одним почти обязательным фактором интереса является новизна объекта. Можно привести массу примеров, показывающих силу фактора новизны, как активатора эмоции интереса, например, для жителя горной местности большой интерес вызовут бескрайние равнины и поля, жители большого города получают большое впечатление от тихой далёкой деревеньки.

Эмоция интереса повышает способность человека к восприятию и обработке поступающей из внешнего мира информации. Интерес стимулирует человека к исследовательской и познавательной активности, как мы уже говорили, обостряя восприимчивость.

Иногда бывает так, что человек совершил какой-то необычный для себя поступок и в последствии он не понимает, как отважился это сделать, откуда взялась смелость? Это можно объяснить возбуждением, порождённым эмоцией интереса. Но, с другой стороны, возбуждение не может бесконечно долго сохраняться, независимо от того, работает человек или играет, творит или просто развлекается. Эмоция интереса переходит в чувство удовлетворения и радости.

§2. Воображение и мышление.

У каждого человека с детства сохраняются в памяти какие-то образы и вызываемые ими воображения, -это неиссякаемый источник эмоций, и одной из этих эмоций является эмоция интереса, так как она играет первостепенную роль в процессах мышления и воображения. Другим богатым источником эмоций являются слова и представления.

Те из слов, которые связаны с воображаемым или физическим событием, с новизной объекта или с переменами, вызывают у нас эмоцию интереса.

§3. Переживание эмоции интереса - возбуждения. Эмоциональное состояние игрока «в ударе».

На уровне переживания эмоция интереса -возбуждения проявляется чувством охваченности, зачарованности, любопытства. У человека, испытывающего чрезмерный интерес к предмету, человеку, или ситуации возникает желание исследовать объект интереса, познать его, принять участие в происходящем,

испытать новые переживания. При интенсивном интересе, или возбуждении, человек испытывает воодушевление, невероятный подъём энергии, обострение чувств, высокую степень уверенности в себе.

Поэтому, по нашему мнению, именно эмоцией интереса - возбуждения объясняется такой феномен в бильярде, как «игрок в ударе». Вот как описывает это состояние А.Леман: «Всякому игроку тысячу раз приходилось и говорить, и слышать: эх, вот не везёт - 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 перечесть, 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. Когда игроку хочется поиграть, он испытывает легкое возбуждение, проявляющееся в нетерпении занять место у бильярда. Он тщательно выбирает кий, посмеивается и спрашивает, почём будет игра. Если первые удары у него и не тверды, то скоро после двух-трех 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 останется 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 переживает, 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 2-3 партии и не видя перемен в ходе игры, хладнокровный игрок, всё время игравший «во всю» свою силу, благоразумно отступает.

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 перечесть.

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 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 вещию.

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 недопогает, 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 состоящих.

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 предположительно 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, 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.

...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».

Читая книгу А.Лемана «Теория бильярдной игры», просто удивляешься, как ярко и точно он описал эмоциональное состояние игрока «в ударе»: А ведь эта книга была написана больше ста лет назад. Конечно, большинство технических приёмов, описанных в книге, кажутся современному бильярдисту устаревшими, или даже странными, но, вот, что касается описания эмоций игроков, их психологического состояния, думаю, оно вполне актуально и сегодня, а ведь в то время ещё даже науки такой не было, как психология. Поэтому, смело можно утверждать, что Анатолий Иванович Леман является первым бильярдным психологом в России. Можно по-разному относиться к его «Теории бильярдной игры», но несомненно уважения этот труд заслуживает, хотя бы по одной той причине, что Леман не только показал технические приёмы бильярда, а ещё и попытался разобраться в ощущениях, эмоциях, мотивациях игроков (к сожалению, большинство книг по бильярду содержит только описание технических навыков).

Изучая бильярдную литературу, находим в книге Евы Лоренс своё трактование эмоционального состояния «в ударе». Вот что она пишет: «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 погружение 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 в 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 играли вы выше всяких похвал, 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 сознаете. 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, движение вокруг, течение времени - всё это начинает восприниматься иначе, а действия самого человека становятся до некоторой степени похожи 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...»

Может быть именно эмоция интереса является причиной возникновения особого психологического состояния - «игрок в ударе»? Разберёмся в этом подробнее.

Какие функции выполняет эмоция интереса?

Во-первых, это мотивационная функция, которая связана с внутренними процессами, которые устремляют человека в определённом направлении или к определённой цели. Мотиваций для игрока, занимающегося бильярдом, может быть несколько: улучшение технических навыков, выигрыш в престижном крупном турнире, завоевание высокого титула (чемпион мира), денежный выигрыш и др. Мотивация является очень сильным элементом возбуждения игрока, который в такие моменты забывает об усталости, об осторожности. Поэтому эмоциональное состояние «игрок в ударе» возникает именно тогда, когда есть мотивация.

Посмотрите на детей, когда они увлечены игрой, они забывают о голоде, о сне, об усталости. Взрослые люди иногда так увлечены своим делом, что забывают об обеденном перерыве, вообще о времени.

Возбуждение может заглушить даже боль. Мы знаем немало случаев, когда спортсмен, получив во время игры травму, начинал ощущать боль только по окончании матча. Известно также, что альпинисты забывают о всех физиологических потребностях (еда, сон, отдых и др.), когда от вершины их отделяет несколько метров. Путешественники терпят лишения неделями, месяцами и даже годами - настолько сильны их жажда открытия и стремление к заветной цели.

Почему состояние «в ударе» чаще посещает профессионалов, чем любителей?

Да потому, что у профессионалов мотивация победить выше.

Другой важной функцией интереса является исследовательская деятельность и научение, т.е. познание нового, приобретение опыта, желание испытать новые ощущения. Изучение бильярда таит в себе неиссякаемый источник для исследования, так как это игра, которая никогда не повторяется, развития ситуаций на столе после разбивки пирамиды может быть бесконечное множество, ударов по шару может быть столько, сколько точек на шаре, т.е. опять же множество. Даже, если вы в совершенстве управляете битком, то всё равно, бильярд - это игра не предсказуемая.

Необходимо ещё сказать, что эмоция интереса способствует развитию памяти и концентрирует внимание на интересующем объекте или действии. Очевидно, что движущей силой любой игры, в том числе игры бильярдной, является эмоция интереса. Если игра не интересна человеку, то он никогда не будет в неё играть.

Эмоция интереса способствует развитию творчества, которое захватывает человека, вызывая вдохновение. В этот момент человеком движет интенсивная эмоция интереса - возбуждения.

Поэтому, возвращаясь к состоянию «игрок в ударе», можно утверждать, что необходимой предпосылкой к такому состоянию является эмоция интереса. Как эмоция интереса «включает» феномен «игрок в ударе»? - Это уже другой вопрос, вполне возможно, это «включение» связано с какими-то сильными позитивными эмоциями из прошлого опыта.

Связана ли эмоция интереса с другими эмоциями? Несомненно! Например, взаимодействие эмоции интереса с болью. Представьте спортсмена, который по ходу игры получил травму и не заметил этого. Если ощущения, возникшие в травмированном органе, не достигают уровня сознания, то человек не чувствует боли. Это может случиться с каждым, кто поглощён каким-то делом. Таким образом, мы можем даже контролировать интенсивность боли (этот контроль, тем не менее, не исключает необходимость лечения). Эмоция интереса, благодаря своей фокусирующей силе, может притупить ощущение боли, хотя у разных людей разная способность к отвлечению внимания от источника неприятной стимуляции.

Эмоция интереса также вызывает ощущение радости. Именно интерес и радость, взаимодействуя друг с другом, составляют мотивационную основу любой игры. Тем более, победа в игре или овладение сложными техническими приёмами всегда вызывает радость. Радость позволяет игроку расслабиться, снять нервное напряжение, мотивированное интересом, а затем, опять сконцентрироваться на игре. Другими словами, радость даёт нам возможность передышки, позволяет восстановить затраченную энергию, открывает нам новые перспективы, которые вновь пробуждают в нас интерес, воодушевляют нас.

В результате взаимодействия эмоции интереса с эмоцией страха (страх всегда возникает перед неизвестностью и возможностью выбора) возникает эмоция тревоги. Интерес толкает нас вперёд. Но иногда, изучая (исследуя) объект, мы оказываемся перед лицом неизвестности. Эта неизвестность может вызывать страх, и этот страх заставляет нас отступить. Но если мы сильно возбуждены, если исследование обещает нам волнующие переживания, у нас возникает желание продолжать исследование, добраться до сути. Но вновь - чем ближе мы к заветной цели, тем сильнее страх, и этот страх опять заставит нас отступить.

Эти качели между интересом и страхом - как в мыслях, так и действиях - случаются гораздо чаще, чем мы осознаём это.

Достижение каких-либо результатов всегда связано с интересом. Любой школьный учитель знает, что заинтересованный ученик учится лучше, любому начальнику известно, что продуктивнее работает тот сотрудник, который относится к делу «с самоотдачей» (который заинтересован в своей работе). Однако, чтобы испытать творческий подъём, совсем не обязательно быть артистом или художником, -любое дело, каким бы незначительным оно ни казалось, может быть творческим, т.е. интересным.

В литературе по бильярду существует много теорий, как лучше овладевать техникой, как ставить удар.

Единственное, что здесь можно добавить - подходите к овладению техникой творчески (с интересом), не превращайте этот процесс в рутину. Найдите себе партнёра, с которым вам было бы интересно играть (важно играть с равным соперником, постепенно переходить к соперничеству с более сильным), не только улучшая свои навыки, но и чему-то у него учась.

Навыки - это основное, что необходимо в любой игре. Какое отношение, однако, имеет эмоция интереса к навыкам? Прежде всего, эмоция интереса играет большую роль в формировании и развитии навыков.

Приобретение, формирование навыка зависит от целого ряда условий, главными из которых являются способности и интерес. Есть навыки, которые могут быть выработаны и развиты только при наличии у человека врождённых способностей к ним, однако, каким бы талантом ни обладал человек, он должен оттачивать, шлифовать его в практической деятельности, иначе этот талант останется невостребованным. Постоянная практика необходима и для поддержания высокого уровня профессионализма.

Если вы, по каким-либо причинам, чувствуете, что ваши способности к игре в бильярд ограничены, не стоит, тем не менее, слишком быстро опускать руки.

Если вам интересно, то играйте и, с каждым разом, у вас будет получаться всё лучше и лучше. Вы получите истинное наслаждение и радость от того, что сегодня у вас получается то, что не получалось вчера.

Люди, заинтересованные, способные, которые могут испытывать возбуждение даже от обычных тренировок, имеют гораздо больше шансов на успех и на достижение личностно-значимых целей (побед в турнирах).

В заключение необходимо сказать, что эмоция интереса играет важнейшую роль в мотивации успеха. Стремление к достижению цели можно измерить степенью выраженности эмоции интереса. Интерес необходим также для развития навыков, именно он мотивирует деятельность человека, направленную на совершенствование врождённых способностей.

ГЛАВА 2. Удовольствие - радость.

Радость относится к фундаментальным эмоциям, имеет свои особые характеристики и несёт положительный оттенок. Чтобы понять, что такое эмоция радости, необходимо определить её отличие от чувства удовольствия, которое сопряжено со вкусовыми и телесными ощущениями, т.е., если мы голодны, то поглощение пищи приносит нам ощущение удовольствия, но совсем необязательно вызывает радость. Если же, при этом, нас окружает приятная компания друзей, то это обстоятельство может вызвать у нас радость. Поэтому, радость и ощущение удовольствия - это не одно и то же.

Эмоция радости гораздо более условна, чем ощущение наслаждения (удовольствия). Некоторые психологи считают, что эмоция радости является скорее побочным продуктом стремления к какому-то определённомu результату, цели, нежели прямым следствием наших действий. Рассмотрим различные причины радости. Наиболее надёжным источником радостных переживаний, несомненно, являются социальные отношения, т.е. процесс общения с другими людьми. Например, вы зашли в бильярдную, чтобы приятно провести время. Если партнёр по игре вам не интересен, если атмосфера в бильярдной натянута, и, к тому же, вас торопят побыстрее освободить стол, то вряд ли вы испытаете радость от такого времяпрепровождения. Если же за бильярдным столом вы ведёте честную, бескомпромиссную борьбу с приятным соперником, а

кругом обстановка праздника и торжества бильярда (так оно обычно и бывает в большинстве бильярдных клубов), то вам просто не хочется уходить, и вы испытываете огромное чувство радости, даже если вы проигрываете.

Уже упоминалось, что любая игра является источником радости, как в детстве, так и в любом возрасте. Причиной этой радости будет то, что данное конкретное действие (игра) происходит в настоящем времени («здесь и сейчас») и это занятие вам интересно. Вы не думаете о прошлом, не пугаетесь будущего, вы просто полностью отдаётесь игре, и это вызывает у вас эмоцию радости, к тому же, игра в бильярд, при всей своей эмоциональной напряжённости, ещё и расслабляет, снимает стрессы, накопленные за день.

К причинам, вызывающим радость, можно отнести достижение победы, как большой, так и маленькой (например, эффектно забитый шар).

Освоение тех или иных навыков, как в бильярде, так и при решении других интеллектуальных задач, осознание своих реальных достижений может стать источником радости, и радость эта переживается человеком острее, если ей предшествовали неудачи и периоды депрессии.

Другим прекрасным источником радости может стать преодоление препятствий, реальных или воображаемых. Наверняка, каждый из вас может вспомнить ситуацию, когда вы в пух и прах проигрывали первые партии, а потом собравшись, сконцентрировав все свои силы, выигрывали матч. И сколько радости это доставляло вам! Некоторые

психологи называют такую победу - победой над собой. Поэтому, настойчивость в достижении поставленных целей является одним из важнейших источников самоуважения и радости. Решимость, упорство и постоянный труд, как правило, приводят человека к победе, к достижению заветной цели, и эта победа сопровождается переживанием радости.

Кстати, переживание радости от выигрыша вашего соперника (это дано далеко не каждому) избавит вас в дальнейшем от негативных эмоций и повысит ваш статус в глазах окружающих. Всегда, после поражения, необходимо пожать руку сопернику и поздравить его с победой.

Как выражается радость?

Радость - это одна из простейших эмоций, простейших с точки зрения мимического выражения и возможности её распознавания. Простейшая улыбка возникает в результате сокращения всего одной пары мышц лица, в результате чего происходит легкое приподнимание уголков рта. Радость выражается улыбкой и смехом; эти проявления легко расшифровываются и почти всегда свидетельствуют об эмоции радости. Настоящая, искренняя улыбка взрослого

человека длится, как правило, несколько секунд (до 4-х секунд).

Многие люди воспринимают смех как выражение бурной радости. Это не всегда верно. Если мы смеёмся над удачной шуткой, то это не означает эмоцию радости, просто мы своим смехом показываем, что до нас дошёл смысл шутки, намёка. Мы улавливаем несоответствие между двумя предметами или явлениями, которые, почему-то вдруг, оказались связанными вместе. Такой смех предполагает работу ума; мы должны уметь установить взаимосвязь между теми или иными предметами, уметь понять абсурдность той или иной ситуации. Чувство радости не вызывается приятными для слуха звуками или приятными красками. Все эти раздражители могут лишь способствовать возникновению радостного переживания, но не вызывают его непосредственно. Однако, радость переживается как приятное, желанное, полезное, позитивное чувство, которое можно охарактеризовать как чувство психологического комфорта. Другими словами, когда мы радуемся, мы становимся более уверенными в себе, мы полны энергии.

Радость обостряет восприимчивость к миру. Радостный человек получает удовольствие от жизни и от того, чем он занимается. Он не склонен анализировать и критически оценивать свои действия. Радость очень часто сопровождается ощущением энергии и силы.

Ощущение радости невозможно запланировать или вызвать его усилием воли. Радость возникает спонтанно, когда человек достигает какой-то поставленной цели, добивается какого-то важного для себя результата. Упорство и настойчивость в освоении каких-то навыков, как правило, вознаграждается чувством достижения успеха, победы, и именно это чувство является источником радости. Но человек проявляет настойчивость не для того, чтобы испытать чувство радости, а для того, чтобы освоить новые навыки, повысить своё ма-

стерство, завершить незаконченное дело. Мы делаем что-то, потому что нам это интересно, а радость выступает как побочный продукт достигнутого успеха. Эмоция радости может оказывать влияние на другие эмоции. Есть эмоции, которые больше остальных подвержены влиянию радости. Взаимодействие радости и интереса характеризует активность человека в тех видах деятельности, которые требуют от него определённых усилий, но позволяют ему, при этом, проявить свою компетентность. Эти же две эмоции определяют процесс формирования и поддержания отношений людей друг с другом. Необходимо добавить, что эмоция радости в чистом виде возможна лишь в редких случаях. Наиболее полноценно радость переживается в совокупности с другими эмоциями. Мы уже говорили о том, что для ощущения радости, человек должен сначала преодолеть те препятствия, которые делают невозможным ощущение радости.

Какие же это препятствия? Факторы препятствующие радости мы находим в книге Уильяма Шутца «Радость. Расширение человеческого сознания». Он пишет: «Радость - это чувство, возникающее у человека вследствие осознания реализации своих возможностей».

Несомненно, самореализация почти всегда приносит человеку радость, но самореализация сопровождается не только радостью, но и другими эмоциями, например, эмоцией интереса - возбуждения.

По мнению Шутца, препятствия на пути к самореализации (к радости), подстерегают человека на каждом шагу. Он выделяет несколько таких преград.

Нам кажется интересным подход Шутца к объяснению эмоции радости, поэтому приводим здесь его «классификацию преград на пути к радости».

1. Многочисленные правила и законы, чрезмерный контроль подавляют творческую активность человека, поощряют посредственность и серость.

Трудно не согласиться с этим пунктом, хотя простые не одарённые люди, согласитесь, тоже хотят творчески развиваться, заниматься любимым делом, играть в любимые игры.

2. Поверхностные, безличные, иерархические отношения между людьми.

Этот пункт можно принять с некоторыми оговорками, ведь если человеку интересен его партнёр или дело, которым он занимается, то какие могут быть поверхностные, безличные отношения?

3. Догматичный подход к воспитанию детей в вопросах секса и религии затрудняет процесс самореализации, мешает развитию само-доверия.

Этот пункт, пожалуй, можно принять безоговорочно.

4. Размытость представлений о мужественности и женственности, неопределённость половых

ролей также препятствует самореализации и самопознанию, т.е. ощущению радости.

Что касается игры в бильярд, есть немало женщин превосходно играющих в эту увлекательную игру (особенно в США) и, остающихся при этом очень женственными. Например, в США подавляющее число передач на ТВ о бильярде и бильярдных шоу ведут женщины бильярдистки, а подавляющее большинство зрителей этих шоу - мужчины.

5. Помимо вышеперечисленных препятствий, относящихся к сфере личностного и социального функционирования, препятствием на пути к самореализации и радости может быть физическое состояние человека. Физически неполноценный человек ограничен в возможностях самореализации и, связанных с нею, переживаний.

С этим пунктом я категорически не согласен. Дело в том, как относиться к этим своим физическим недостаткам? Можно, конечно, ничего не делать, лежать на диване в полной депрессии и жалеть себя, а можно заниматься любимым делом, в том числе, и играть в бильярд. Приведём здесь историю, рассказанную Евой Лоренс: «В 30-х годах прошлого столетия на Севере и Среднем Западе (США) довольно широкую известность имел некий бильярдист по имени Джорж Саттон. Хотя он и не претендовал на титул лучшего игрока своего времени, но неизменно принимал участие

во всех более или менее значимых соревнованиях и достаточно легко переигрывал многих твёрдых «середнячков», демонстрируя неплохую игру профессионального уровня. На своих частых показательных выступлениях Саттон проделывал невообразимые трюки, повторить которые были способны лишь единицы. Но не столько это заставляло бильярдистов того времени говорить о нём с придыханием, сколько тот факт, что у него не было обеих рук по локоть, и играл он лишь тем, что оставалось!»

«Итак, невозможно достичь радости тем же путём, каким мы приобретаем навык или добиваемся успеха». (Франкл, 1962).

Однако, любой человек вам скажет, что целенаправленная деятельность и достижение поставленной цели приносят ощущение радости, хотя радость, сама по себе и не является целью деятельности. Если сознательно поставить себе цель - достигнуть ощущения радости, то, скорее всего, вы получите совсем

другие эмоции. Сам процесс устремления к цели возбуждает человека, тем более, если человек занимается тем, что ему интересно, что доставляет ему удовольствие и, как результат этой деятельности, как награда, - появляется ощущение радости.

Шутц считает, что открытость и искренность способствуют самореализации и переживанию радости: «Человек должен позволить себе раскрыться перед собой и другими людьми. Он должен выражать и познавать свои чувства, должен каждый раз открывать в себе нечто новое, даже если это причиняет ему боль, ибо затем, пережив эту боль, он испытает радость от высвобождения огромного творческого потенциала, до сих пор дремавшего в его душе. Это одна из самых захватывающих перспектив, одно прикосновение к которой вызывает ощущение, подобное агонии, но в то же время возводит человека на вершины экстаза».

Чтобы реализовать свои возможности, необходимо заниматься не только физическим развитием, но и психологической подготовкой.

«Полнее ощущает радость тот, у кого все физиологические системы организма функционируют хорошо, не создавая излишнего напряжения. Хорошая физическая подготовка, нормальный мышечный тонус и нормальный уровень возбудимости нервной системы способствуют процессу самореализации и повышают вероятность радостных ощущений.

Таким образом, биологические факторы самореализации, такие как сила, выносливость могут быть развиты с помощью тренировок». Для бильярдиста также важно развивать глазомер, концентрацию внимания и, конечно, технические навыки.

Шутц также говорит о том, что при помощи тренировок и упражнений можно развить логическое мышление и творческие возможности. Ещё он пишет:

«Осознание эмоций, адекватное выражение чувств и, их связь с другими функциями, такими как мышление и действие, можно тренировать».

Изард классифицирует причины и последствия радости следующим образом (пункты таблицы показаны в % и идут с понижением):

ПРИЧИНЫ РАДОСТИ ЧУВСТВА, ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ РАДОСТИ

1. Удовольствие.
2. Возможность отрешиться от проблем и конфликтов, расслабленность.
3. Уверенность в себе.
4. Ощущение, что тебя принимают, что ты нужен, что ты можешь что-то дать другим людям.

КАКИЕ МЫСЛИ ПРИ ЭТОМ ВОЗНИКАЮТ?

1. Мысли о приятных, счастливых событиях.
2. Мысли о конкретном человеке или конкретной деятельности.
3. Мысли об определённых действиях других людей.
4. Мысли о своих способностях, о своём успехе.
5. Мысли о благополучии в будущем.
6. Мысли о том, что тебя принимают, что в тебе нуждаются, что ты можешь что-то дать другим людям.

ДЕЙСТВИЯ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ РАДОСТЬ

1. Занятие любимым делом.
2. Успешное выполнение дел.
3. Помощь людям.
4. Действия, выполняемые с определённым человеком.

5.Исполнение долга.

6.Стимулирующая и возбуждающая деятельность.

ПОСЛЕДСТВИЯ РАДОСТИ ЧУВСТВА

1 .Удовольствие - радость.

2.Чувство облегчения, расслабленности, покоя.

3.Уверенность в себе, в успехе.

4.Интерес - возбуждение.

6.Желание разделить радость с другими.

6.Чувство здоровья, активности, энергичности.

7.Положительные чувства к определённом человеку или деятельности.

МЫСЛИ

1.Приятные, счастливые мысли.

2.Мысль о том, что «жизнь - хорошая штука».

3.Мысли о любимых вещах и занятиях.

4.Мысли о радостном событии.

5.Мысли, связанные с чувством уверенности в себе.

6.Мысли о том, что другие разделяют твою радость.

7.Чувство благодарности.

8.Мысли о достигнутых успехах.

9.Мысли о конкретном человеке или деятельности.

ДЕЙСТВИЯ

1.Занятие любимым делом. 2.Выражение радости вербально (словесно) или физически.

3.Разделение радости с другими, дружелюбные поступки.

4.Действия, нацеленные на продление радости.

5.Беззаботность, беспечность.

6.Усилия, направленные на успешное выполнение дела.

7.Действия, исполненные тихой радости.

Эта таблица показывает многообразие явлений, характеризующих радость.

Из всего вышесказанного заключаем, что эмоция радости может вступать во взаимодействие с другими эмоциями. Переживание радости может вызывать определённые действия, но радость также порождает открытость, интуицию и творческие процессы.

Индивидуальные различия переживания радости порождают разнообразие жизненных стилей.

Есть люди, для которых возбуждение и радость находятся в противоречии между собой, когда они сравнивают преимущества спокойствия, с одной стороны, и энергичного стремления к цели - с другой.

Таким образом, мы показали различные подходы к пониманию эмоции радости, многогранность этой эмоции в повседневной жизни, и в бильярде в частности. Несомненно, знания об эмоции радости помогут вам правильно реагировать на различные события и конкретные ситуации (в том числе, за бильярдным столом).

ГЛАВА 3.

Любопытство - удивление - изумление.

Какие эмоции заставляют человека взять в руки кий и окунуться в

захватывающий мир бильярда? Главным эмоциональным толчком и поддерживающим фактором является, конечно, любопытство, а вместе с ним - удивление от полученных новых знаний, новых впечатлений. Шаг за шагом, осваивая технику бильярда, мы испытываем удивление, например, от красиво забитого шара, или от эффектно выполненного «винта». Почти все элементы игры в бильярд на первых порах вызывают удивление. Рассмотрим эмоцию удивления.

Причиной удивления может оказаться внезапное, неожиданное событие. Таким событием может быть что угодно - удар грома, внезапное появление друга и т.д. Во время игры в бильярд вы удивляетесь много раз, когда у вас получается то, чего вы не ожидали, например, вы хотели забить прицельный шар в угловую лузу, а вместе с ним, залетел биток в другую угловую лузу. Вы удивлены, как у вас это получилось? Вот, если бы запомнить и ещё раз повторить! Несколько лет назад у меня был случай, который я до сих пор помню и удивляюсь, как это у меня получилось? Короче говоря, в угловую лузу стояла подставка, через сантиметров десять стоял ещё один шар (причём не на одной линии с лузой). Вместо того, чтобы срезать этим шаром подставку, я, решив ударить эффектно, стал бить третьим шаром через весь стол, причём эти три шара были не на одной линии. В результате какого-то невероятного удара все три шара залетели в одну угловую лузу. Моему удивлению не было предела. Пытаясь потом повторить этот удар, я много раз ставил ту позицию, но, в лучшем случае, залетало два шара. Думаю, что такие моменты из своего опыта может вспомнить любой игрок.

В таких ситуациях трудно описать чувство удивления, хотя оно знакомо каждому. Частично это объясняется тем, что удивление недолговечно, но, что ещё более важно, это то, что в момент удивления наш разум как будто становится «пустым», все мыслительные процессы останавливаются. Именно это является причиной того, что удивление не получает достаточного осмысления. Переживание удивления напоминает ощущение некоторого шока, легкого удара электрическим током: мышцы мгновенно сокращаются, и вы чувствуете лёгкое покалывание от проходящего по вашим нервам разряда, которое заставляет вас вздрогнуть. Испытывая удивление, вы не знаете, как реагировать на стимул; его внезапность порождает у вас чувство неопределённости.

Большинство людей расценивают чувство удивления, как позитивное переживание. Если попросить игрока вспомнить ситуацию, в которой он испытывал удивление, то он, скорее всего, расскажет о радостном или приятном событии во время какой-либо игры.

В ситуации удивления люди, обычно, испытывают такое же удовольствие, как и в ситуации, вызывающей сильный интерес. Таким образом, эмоция удивления подобна эмоции интереса.

Можно ли сказать, что эмоция удивления -положительная эмоция? Ответ на этот вопрос не так очевиден, как кажется на первый взгляд. Если человек в момент удивления чаще испытывал удовольствие, то он будет оценивать этот опыт, как положительный, хотя, строго говоря, удивление не является ни положительной, ни отрицательной эмоцией. С другой стороны, если другой человек чаще испытывал неприятное удивление, то он, скорее всего, будет рассматривать его, как отрицательный опыт и будет хуже справляться с

ситуацией, вызывающей удивление. Поэтому, рассматривая удивление, как негативную эмоцию, человек в любой незнакомой, новой ситуации будет испытывать страх, будет действовать не эффективно, независимо от того, изменилась ситуация или нет.

Как уже говорилось выше, удивление - эмоция быстротечная, недолговечная, она наступает внезапно и так же внезапно и быстро проходит. В отличие от других основных эмоций, удивление не может долго мотивировать поведение человека; в этом смысле удивление не является эмоцией в истинном значении этого слова. Каковы функции эмоции удивления?

Основная функция удивления, очевидно, заключается в том, чтобы подготовить человека к эффективному взаимодействию с новым внезапным событием и его последствиями. Причём, совершенно неважно, какой оттенок несёт это событие - позитивный или негативный, главное - быть готовым к нему.

Некоторые эмоции характеризуются психологической инертностью, т.е. однажды возникнув, они затем долго не угасают, например, эмоция печали или депрессия. Если бы не эмоция удивления, которая способна изменить общий эмоциональный фон человека, то внезапное возникновение опасной ситуации, например, в состоянии стресса, означало бы верную смерть. Таким образом, основная функция удивления состоит в том, чтобы в момент внезапного изменения в окружающей среде прекратить активность нервной системы.

Ещё раз воспользуемся исследованиями К.Изарда в области причин и последствий эмоции удивления:

Причины удивления

Чувства (расположены в таблице по мере снижения в %):

1. Испуг, шок;
2. Неожиданное осознание чего-то;
3. Растерянность, смущение, конфуз;
4. Чувство, что введён в заблуждение, обида; чувство, что тобой воспользовались;
5. Синонимы страдания: смущение, стеснительность;

Мысли:

1. Мысли о какой-нибудь ошибке;
2. Мысли об определённом человеке, деятельности;
3. Неожиданное осознание чего-то;
4. Оригинальная, творческая мысль;

Действия:

1. Оригинальное, творческое действие;
2. Неожиданный успех или неудача;
3. Глупое, ошибочное действие;

Последствия удивления. Чувства:

1. Синонимы удивления: испуг, шок;
2. Растерянность, смущение;
3. Синонимы страха;
4. Синонимы интереса;
5. Счастье или печаль, в зависимости от контекста;
6. Синонимы удовольствия;
7. Синонимы стыда.

Мысли:

1. Мысли о причине, вызвавшей удивление;
2. Мысли о том, что удивляться не следовало

бы;

3.Ожидание последствий;

4.Мысли о возможных положительных последствиях;

5.Мысли о том, как вновь обрести контроль над собой и ситуацией.

Действия:

1.Попытки понять причину удивления;

2.Попытки обрести контроль над собой и ситуацией;

3.Выражение удивления, физическое или вербальное;

4.Действия, продиктованные ситуацией, необходимые действия;

5.Ожидание последствий;

6.Панические, иррациональные действия;

7.Выражение удовольствия.

Как мы уже говорили - эмоция удивления возникает в момент неожиданного для вас события. Неожиданные (случайные) события часто случаются в бильярде. Если вы неожиданно для себя (и соперника тоже) забили красивый трудный шар, то не надо показывать своего удивления, пусть соперник думает, что вы всегда так играете, пусть будет (хотя бы какое-то время) в состоянии психологического шока.

Ева Лоренс так рассказывает об этом: «Элемент неожиданности - это то, что в бильярде привлекает большинство начинающих игроков. Впрочем, не только их. Даже в ходе профессиональных турниров случается, что шары попадают в лузы по ошибке, и это неизменно вызывает оживление и аплодисменты зрителей. И хотя разного рода неожиданности чаще бывают фатальными для профессионального игрока, они, несомненно, разряжают напряжённую атмосферу поединка.

Конечно, элемент везения (или невезения) в той или иной степени присутствует в любом виде спорта. Но если говорить о бильярде, то игра проходит в закрытом помещении, на практически идеальной поверхности, в ней в полной мере действуют законы физики и планиметрии, и всё зависит только от вас.

Когда вы подходите к столу для очередного удара, все шары находятся в абсолютном покое, так что всё дальнейшее будет зависеть только от ваших действий. Бильярд в значительной степени привлекает людей именно этим - пониманием, что исход игры зависит от собственного знания и умения использовать законы физики.

Так как при каждом ударе вы по сути дела соревнуетесь сами с собой, вы будете постоянно стремиться к тому, чтобы попробовать что-то новое, использовать какие-либо новые приёмы. Это стремление будет крепко «сидеть» в вас, независимо от того, взяли вы за кий во второй раз в жизни или в двадцати тысячный. И именно этим объясняется тот феномен, что и абсолютные новички, и бильярдисты с пятидесятилетним стажем испытывают одинаковое удовольствие от игры».

Если вам любопытно, как кием можно забивать шары, закручивая их как угодно, если вы удивлены от того, что у вас получаются невероятные удары и, если у вас на лице изумление от того, что после ваших ударов шары залетают в лузы, то значит любовь к бильярду не покинет вас никогда. В этом смысле эмоция (точнее оттенки одной эмоции) любопытства - удивления - изумления, без сомнения, положительная эмоция.

ГЛАВА 4.

Переживаете ли вы гнев во время игры или после неё? Очевидно, иногда - да, например, из-за некорректного поведения соперника (или откровенных его манипуляций), из-за вашей грубой ошибки в простой ситуации (гнев, направленный на себя), из-за неправильных действий судьи и Т.д.

Несомненно, эмоция гнева присутствует в бильярде. Рассмотрим эту эмоцию подробнее.

Гнев - одна из важнейших эмоций, присущих человеку. Человек, как правило, пытается избежать гнева, воспринимая его, как нежелательную реакцию, как потерю контроля над собой.

Слова, сказанные в гневе или другие проявления гнева могут стать причиной разлада отношений между людьми. Эмоция гнева всегда связана с другими эмоциями, например, с чувством вины или страхом. Гнев может быть связан также с печалью. Гневные чувства, которые человек по какой-либо причине испытывает по отношению к себе, в совокупности с печалью и другими эмоциями могут быть причиной депрессии.

Сдерживание гнева может вызвать страдание у человека от того, что он не имеет возможности свободно выразить свои чувства.

При определённых условиях сдерживание гнева может сказаться на здоровье человека - повышается

давление, учащается сердечный ритм и другие физиологические нарушения.

Если последствия гнева так губительны для здоровья человека, то почему мы считаем его одной из важнейших эмоций? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо рассмотреть характеристики и функции этой эмоции, выявить связь с другими эмоциями и поведением.

В неблагоприятной ситуации, когда возникает эмоция гнева, как правило, «включаются» другие отрицательные эмоции - отвращение и презрение, как говорит Изард формируется комплекс отрицательных эмоций, называемый триадой враждебности.

Чтобы контролировать свои эмоции, необходимо отличать одну эмоцию от другой, тем более, что эти три эмоции имеют отличительные особенности.

Каковы причины возникновения гнева?

Первая причина возникновения гнева, по мнению психологов - это ограничение свободы (физической или психологической). Люди часто недовольны всевозможными ограничениями и предписаниями, в силу которых чувствуют себя скованными рамками условностей. Психологический смысл любого ограничения состоит в том, что оно ограничивает свободу деятельности человека, препятствует достижению желанной цели.

Целью в любой игре является победа. В бильярде Вы имеете дело с соперником, который своими действиями препятствует вам, в результате более высокого своего класса (может быть). Вы начинаете

злиться и переключать своё внимание на игру соперника, вместо того, чтобы «делать» свою игру. Бильярдисты высокого класса вообще не обращают внимания на игру соперника, они заняты анализом ситуации на столе, продолжением серии с хорошими выходами, в общем, играют по своему плану не показывая своих эмоций. Плохо исполненный вами отыгрыш не остановит сильного противника, и в этом случае не будет иметь значения - промазали вы в рискованном ударе по лузе или сделали неэффективный отыгрыш. Если у сильного игрока есть возможность закончить партию с кия, или сыграть пару

шаров, наглухо «замазать» вас -он так и сделает. Выбрав в этой ситуации отыгрыш и сделав его неудачно, вы упустите небольшой, но единственный шанс положить шар и продолжить серию, а взамен не получите ничего. Другой причиной возникновения гнева является наличие препятствия в достижении цели. Любое препятствие на пути достижения намеченной цели может вызвать гнев. В таких случаях нарушение плана действий воспринимается как препятствие, ограничение, сбой. Вашим планам к достижению победы могут помешать следующие обстоятельства, которые, как правило, вызывают гнев на самого себя:

1.Нерешительность.

Нерешительность - психологический недостаток, вызываемый тем, что шары ведут себя не так, как вам хотелось бы. Вы начинаете зажиматься и отыгрываться вместо того, чтобы забить шар.

Вы теряете уверенность в способности принимать правильные решения. Многие игроки становятся нерешительными, «передумывая» уже принятые решения. Необходимо принять окончательное решение прежде, чем вы встанете в стойку. Если обдумывать траекторию выхода или другие варианты удара, уже находясь в стойке, то это скажется самым негативным образом. Составьте план и выполняйте его. Необходимо научиться распознавать нерешительность соперника. Проявив собственную уверенность, вы можете победить.

2.Ограниченные способности.

Как известно, в бильярде все элементы техники одинаково важны - хорошая кладка, владение позиционной игрой, управление битком и т.д. Не имеет значения, насколько хорошо вы владеете позиционной игрой, - рано или поздно вы столкнетесь с необходимостью забить сложный шар. Вы должны быть готовы и знать как, например, забить шар на борту или дуплет.

3.Потеря контроля над битком.

Необходимо сосредоточиться не на одной задаче (забить шар), а на двух (забить шар и сделать выход). Контроль над битком очень важен, так как это даёт вам возможность собрать партию с кия.

4.Самоуверенность.

Самоуверенность возникает из недостатка уважения к сложности игры. Только от вас зависит, как шары встанут на столе. Вы пытаетесь забивать сложнейшие шары и делать непростые выходы. Вы теряете концентрацию и все ваши действия становятся не более, чем показной глупостью. Беспечность является составной частью самоуверенности. Играйте проще!

5.Мандраж.

Мандраж возникает тогда, когда мозг настолько возбужден, что не способен более эффективно осуществлять связь с телом, тем самым влияя на нормальную работу двигательных функций. Мозг перегружается вследствие возросшего чувства радости или давления, и вы делаете именно то, что вы не хотите делать, вы испытываете мандраж.

Следующая причина возникновения гнева -раздражающая стимуляция.

Активатором гнева может послужить раздражающая стимуляция, например, скверные запахи, мигание лампы, неприятная музыка, жара, в общем, всё, что является неприятным и отталкивающим для человека.

Эмоцию гнева может вызвать, например, ритм игры вашего соперника, который подолгу обдумывает свои действия или намеренно тянет «резину», в то время, как вы быстро принимаете решения и ведёте игру в быстром темпе. Внешний

вид вашего соперника, напоминающий вам одного очень неприятного типа, тоже может вызвать у вас вспышку гнева. Можно вспомнить много других раздражающих вас моментов, которые вызовут у вас гнев.

Источником гнева может стать мысль о допущенной ошибке, несправедливость или незаслуженная обида.

Допустим, вам предстоит выполнить несложный удар, который можно сделать даже с завязанными глазами, но удар этот решающий. Вы бьёте и промахиваетесь. Естественно, у вас тут же возникает вспышка гнева на себя, вы ругаете себя за нерасторопность, ещё и ещё раз прокручиваете в памяти удар и гневаетесь ещё больше.

Но как не допустить раздражения и бурной эмоции гнева? В данной ситуации причиной допущенной ошибки является то, что удар решающий и то, что удар простой. Если бы удар не был бы таким простым, то ошибка при его выполнении никак не повлияла бы на ваше психологическое состояние: вы спокойно дождались бы своей серии и продолжили игру дальше. Однако, при ошибке в простом ударе ваше психологическое состояние может заметно ухудшиться, вплоть до вспышки гнева, что может привести к поражению не только в данной партии, но и в последующих. Гнев - плохой помощник и советчик в игре.

Выполнение несложных и решающих ударов требует особой концентрации. Необходимо избавиться от мандража и сосредоточиться на том, как чётко и правильно выполнить удар.

Опытные игроки, в связи с этим говорят, что чужую подставку в два раза сложнее бить, чем свою.

Поэтому не спешите, очень чётко прицельтесь, сконцентрируйтесь, избавьтесь от лишних эмоций, мысленно «прокрутите» удар в голове.

Особенно важно помнить, что такие ответственные удары необходимо выполнять на выдохе. Перед подобным ударом необходимо дополнительно проверить стойку, плавность скольжения кия по мосту, наличие мела на наклейке. Даже не думайте произвести эффект красотой своего удара, не надо лупить шар со всей силы (велика вероятность того, что он просто выскочит за борт). К тому же, не стоит «прикладывать» винт при решающем ударе, так как есть вероятность допустить кикс, либо же потерять контроль над шаром, который покатится не туда, куда нужно. Поэтому перед решающим ударом продумайте все его элементы и возможные его последствия, морально соберитесь и завершите свой путь к выигрышу.

Бывают ситуации, когда у вас есть выбор решающих ударов (например, два варианта). Чтобы понять какой вариант надёжнее и проще, совершите небольшую прогулку вокруг стола. Зачастую ваш лучший вариант может не быть виден сразу, а откроется лишь при взгляде на позицию с определённой стороны.

Иногда у игроков мысли о возможной допущенной ошибке могут возникать из-за выбора лузы, т.е. при выполнении выхода под следующий удар возникают сомнения, в какую лузу всё же бить. Любой опытный игрок скажет вам, что забивать шары нужно в ближайшую к ним лузу, так как надёжность попадания при этом высокая. Однако, у этого правила есть множество исключений, всё зависит от ситуации на столе. Например, вы можете положить шар, остановив биток на его месте, а затем сыграть близлежащий шар в лузу на противоположном

конце стола. Несомненно, данный удар будет более надёжным, чем выполнение

сложного выхода под второй шар на вашей стороне, тем более, если там, кроме указанных двух прицельных шаров, есть и другие. Иногда забить первый шар бывает чуть сложнее, однако, выгодная позиция для второго удара получается автоматически. Проще, например, выполнить сложный резанный удар в боковую лузу и с «тяжёлым» винтом тянуть биток, чтобы сделать хороший выход. Может ли вызвать гнев, ощущение, что вами манипулируют (используют в своих целях) во время игры? Конечно, может. В книге «Психология бильярда. Неизвестная игра» рассмотрены некоторые способы манипулирования. Если вдруг вы почувствовали несправедливость в отношении себя и не можете противодействовать (или не умеете) манипулированию, то, несомненно, вы ощутите вспышку гнева по отношению к манипулятору. Можно ли справиться с этим гневом? Бесспорно можно, если знать как. Манипуляции бывают явные, а бывают скрытые. Явные манипуляции легче распознать, чем скрытые, хотя вспышку гнева они вызывают не меньшую. Необходимо научиться противостоять манипуляторам, бильярдным каталам и шулерам. Все эти вопросы будут подробно рассмотрены в следующей книге «Манипуляции в бильярде». Пока могу сказать лишь то, что играйте в свою игру, по своему плану, не обращая внимания на манипулирование, не «взрывайтесь» гневом, так как именно такого вашего эмоционального состояния и хочет добиться ваш недобросовестный соперник.

Причиной гнева может быть также незаслуженная обида со стороны соперника или зрителей, высказанная словами или жестами. Будьте выше этого, обуздайте свой гнев, не заикливайтесь на мыслях, вызывающих отрицательные эмоции.

Вот как классифицирует Изард причины и последствия гнева:

1. Причины гнева.

Чувства, возникающие в этот момент.

1. Чувство, что с тобой обошлись неправильно, несправедливо, что тебя обманули, обидели, использовали.

2. Чувство гнева-ярости.

3. Чувство ненависти, неприязни, желание навредить окружающим.

4. Агрессивные мстительные чувства.

5. Чувство провала, разочарование в себе, самоосуждение, чувство собственной незащищённости.

6. Чувство несправедливого устройства мира.

Мысли.

1. Мысли о том, что другие ненавидят или осуждают тебя.

2. Мысли об обмане, предательстве, унижении, обиде.

3. Мысли о неудаче, провале, о собственной неадекватности.

4. Мысли о всеобщей несправедливости, о глобальных проблемах.

5. Мысли о мщении.

6. Раздражающие мысли; мысли о том, что всё плохо.

Действия.

1. Совершённая глупость.

2. Необдуманные, опрометчивые, импульсивные действия.

3. Действия, не одобряемые другими людьми.

4. Действия, навязанные другими людьми, совершённые вопреки собственной воле.

б. Агрессивные, мстительные действия. 6. Незаконные или аморальные действия.

2. Последствия гнева. Чувства.

1. Гнев.

2. Раздражение, напряжённость.

3. Мстительные, разрушительные действия. 4. Чувство ненависти, неприязни к людям, осуждение их.

5. Печаль.

6. Чувство оправданности гнева. Мысли.

1. Мысли о мщении, разрушении, нападении на других.

2. Мысли о сохранении контроля над собой, ситуацией или об изменении ситуации.

3. Ненависть, неприязнь к другим людям, осуждение их.

4. Поиск способов выражения гнева, вербальных или физических.

5. Негативные, враждебные мысли (вообще).

6. Мысли о событии, вызвавшем гнев.

7. Злые разрушительные мысли о себе.

Действия.

1. Попытки сохранить или восстановить контроль над собой или над ситуацией.

2. Вербальная атака или физические действия, направленные на объект гнева.

3. Агрессивные действия против объекта или ситуации, вызывающей гнев.

4. Импульсивные, иррациональные действия.

Мы видим из таблицы какие разнообразные чувства и мысли выражает эмоция гнева и какое разнообразие действий человек может совершить во гневе.

Не надо забывать, что причиной гнева иногда может быть нанесённое оскорбление. Некоторые называют такой гнев «праведным». Однако, «праведный» или «неправедный» гнев вы испытываете, не имеет значения, в любом случае, он (гнев) всегда направлен против вас, так как вы тратите огромное количество энергии на его преодоление. Необходимо правильно реагировать на ситуации и на людей, вызывающих у вас гнев.

Мимическое выражение гнева включает в себя ярко выраженные сокращения лобных мышц и движение бровей. Брови, как правило, опущены и сведены, кожа стянута, образуя на переносице или прямо над ней небольшое утолщение.

При этом между бровями пролегают глубокие вертикальные морщины.

Какое значение в жизни человека имеет эмоция гнева? Во-первых, гнев усиливает энергию человека, влияет на него, мобилизует чувство уверенности и силы и, потому повышает его способность к самозащите. Сейчас многие психологи рассматривают эмоцию гнева скорее как досадную помеху в поведении, не придают ей позитивного значения. Однако, гнев - это часть человеческой натуры и вообще обойтись без него невозможно. Конечно, человек должен научиться контролировать свой гнев, но, в то же время, он должен иметь возможность использовать его для своего блага и блага близких.

Человек (в сегодняшнем мире) достаточно редко оказывается в ситуации физической угрозы, но достаточно часто ему приходится защищать себя психологически, и в этих случаях умеренный, регулируемый гнев помогает ему отстаивать свою правоту. Если кто-то угрожает вам психологически, например, манипулируя вами, то с таким человеком следует поступать решительно и твердо, пресекая его действия, и основой этой решительности может быть умеренное проявление чувства гнева. Ваше негодование может принести пользу не только вам, но и тому человеку, который пытается вами манипулировать. Это не означает, что всякий раз

необходимо испытывать враждебность и агрессию в результате гнева по отношению к манипулятору. Мы уже говорили, что это вредно в первую очередь вам. Но, как говорят психологи, ситуация должна быть закончена, всё зависит от того, как вы к ней относитесь. Если вы подавили свой гнев и получили от этого удовлетворение, хорошо. Если вы считаете нужным показать свой гнев (конечно, умеренно), - тоже хорошо. Всё дело в адекватности вашего ответа.

§3. Гнев и агрессия.

Изард пишет в своей книге «Психология эмоций», что наука не располагает данными о прямой взаимосвязи между эмоцией гнева и агрессивным поведением. Однако, человек иногда пытается действовать агрессивно по отношению к источнику гнева (человеку или ситуации). Попробуем в этом разобраться.

Конечно, гнев мобилизует энергию, необходимую для защиты, но в каких случаях эмоция гнева приводит к агрессии?

Гнев часто рассматривают просто как вредную эмоцию, даже тогда, когда гнев оправдан и не приводит к отрицательным последствиям, однако, при определённых условиях, гнев может повысить вероятность агрессии. К тому же эмоция гнева всегда создаёт импульс к действию.

С другой стороны, очевидно, что большинство людей, переживая гнев, чаще всего подавляют или значительно ослабляют тенденцию к действию (согласно опросу, только 19% готовы в результате гнева действовать агрессивно). Таким образом, гнев только создаёт готовность к действию. Он (гнев) мобилизует силы и мужество человека. Может быть, только в состоянии гнева человек ощущает себя сильным и храбрым. Гнев, как и любая другая эмоция, включает в себя нервное возбуждение, экспрессивное поведение и переживание. Так как мысль и действие не являются составляющими эмоции, то можно сказать, что гнев готовит нас к действию, но не заставляет нас действовать.

Эйврии (1983) изучал предпосылки и последствия эмоции гнева. Он собрал описания гневных переживаний, составленные 160 добровольцами. Вот какие результаты у него получились: большинство испытуемых в качестве причины гнева назвали -

- 1)умышленный неоправданный поступок, совершённый кем-либо (59%);
- 2)неприятное событие, которое можно было предотвратить (28%).

Анкетирование испытуемых выявило очень широкий спектр гневных реакций. Только 10% из числа опрошенных написали о том, что гнев подтолкнул их на физическую агрессию, 49% испытуемых проявили вербальную (словесную) агрессию.

В качестве благоприятных последствий гнева опрашиваемые называли «осознание собственных ошибок» (76%), «осознание собственной силы» (50%) и укрепление отношений с человеком» (48%).

Таким образом, психологи советуют гневающимся друг на друга людям идти на контакт («держат открытыми каналы коммуникации»).

Если человек свободно выражает свой гнев, обсуждает его причины и позволяет собеседнику делать тоже самое, то он лучше узнает своего партнёра и поймет его.

На поведение агрессивного человека влияет даже само присутствие или отсутствие жертвы, поэтому непосредственная эмоциональная коммуникация

может играть важную роль в регулировании агрессивного поведения. Психологами доказано, что визуальный контакт между агрессором и его жертвой существенно влияет на поведение обеих сторон. Например, если потенциальный агрессор не слишком рассержен или хорошо умеет себя контролировать, то выражение гнева со стороны потенциальной жертвы может служить сигналом к контратаке, которая нежелательна для него, и которую он предпочитает избежать. Поэтому, выражение угрозы может предотвратить дальнейшее развитие агрессии. С другой стороны, если потенциальный агрессор чувствует себя победителем, то проявление гнева со стороны потенциальной жертвы может спровоцировать ещё большую агрессию с его стороны. Короче говоря, враждебная коммуникация только усиливает агрессию. Зачем мы так подробно рассматриваем выражение гнева и агрессии?

Дело в том, что подобные психологические ситуации очень часто возникают во время игры, и, чтобы правильно (адекватно) реагировать, необходимо понимать, что из себя представляет эмоция гнева.

Хотя взаимосвязь между эмоцией гнева и агрессией ещё недостаточно изучена, можно сказать, что у большинства людей эмоция гнева не приводит к агрессии, за исключением некоторых случаев, когда гнев приводит к физической или вербальной агрессии. И ещё необходимо добавить, что частое переживание гнева повышает вероятность агрессивного поведения.

ГЛАВА 5. Презрение.

Победа, одержанная над соперником в любой игре, в том числе и в бильярде, может вызвать у победителя презрение. При широком понимании понятия «победа», когда мы включаем в него и технические преимущества и лучшую психологическую подготовку, можно сказать, что именно победа над соперником является основным и главным источником эмоции презрения. Поведение, которым сопровождается эмоция презрения, обычно не вызывает у людей восхищения. Как правило, такое поведение мы называем «недостойным». Само понятие «победа» предполагает наличие победителя и побеждённого. Всегда, когда игрок одерживает победу, реальную, или мнимую, у него, как правило, возникает ощущение собственной значимости, собственного могущества, пускай даже это ощущение кратковременное и ограниченное рамками конкретной ситуации, и это чувство может привести к тому, что победитель начинает относиться с презрением к проигравшему сопернику. Презрение возникает не только между соперниками, но и между их болельщиками. Иногда презрение может быть отличительной характеристикой жителей определённого района или города, социально-экономического класса, этнической группы или целой расы.

Таким образом, основными причинами и последствиями презрения являются следующие:

а) чувства - чувство собственного превосходства; чувство, что тебя обманули, обидели, использовали (про манипулировали); недовольство действиями соперника, их осуждение.

б) какие при этом возникают мысли?

1. Неодобрение, осуждение действий других людей.

2. Синонимы презрения.

3. Мысли об обмане, обиде.

4. Синонимы стыда.

5.Смущение.

в)вследствие этих мыслей человек предпринимает следующие действия:

- 1.Высокомерные, снисходительные действия.
- 2.Действия, полные сарказма и ненависти.
- 3.Совершение ошибки, глупости, оплошности.

Теперь рассмотрим последствия.

Чувства.

- 1.Чувство собственного превосходства.
- 2.Синонимы гнева.
- 3.Синонимы стыда.
- 4.Ненависть, неприязнь к другим людям.
- 5.Отвращение.
- 6.Зависть к успехам других.

Мысли.

- 1.Мысли о собственном превосходстве.
- 2.Ненависть, неприязнь к людям.
- 3.Мысли о том, как выпутаться из неприятной ситуации.
- 4.Синонимы гнева.

Действия.

- 1.Выражение презрения вербально, жестами и мимикой.
- 2.Действия, направленные на избежание неприятной ситуации.
- 3.Действия, направленные на сдерживание эмоций и чувств.

Каким образом выражается презрение?

Презрение выражается через мимику и жесты. Выражая презрение, человек в прямом смысле становится выше: он выпрямляется, откидывает голову назад и смотрит на объект презрения сверху вниз.

При этом наблюдается приподнимание бровей и верхней губы. Несомненно, любой из вас наблюдал у соперника такое выражение в той или иной игре.

Но самым узнаваемым признаком презрения являются сжатые уголки губ.

Презрение также может выражаться усмешкой.

Презрение, по сравнению с другими эмоциями, такими как гнев, отвращение, характеризуется самым низким уровнем возбуждения, т.е. это - самая «холодная» эмоция. Переживание презрения не сопровождается вовсе или сопровождается крайне незначительными изменениями сердечного ритма, частоты дыхания и других физиологических параметров.

Таким образом, эмоция презрения не может существенно повлиять на ход игры, так как она (эмоция) не может «захватить» игрока полностью, не может «переполнять» его так, как переполняют ярость или страх.

Несмотря на то, что мы называем презрение эмоцией «холодной», тем не менее это эмоция враждебная, это больше чем безразличие или равнодушие, так как она вызывает у человека чувство превосходства над соперником.

Зачем человеку чувство презрения? Очевидно, что игрок, испытывающий презрение к сопернику, в собственных глазах выглядит сильнее, умнее, настраивая себя таким образом на успешные действия (на победу). Но так как человек обращает своё презрение на других людей, то эта эмоция скорее негативная, чем позитивная, а значит она (эмоция), так или иначе, будет отвлекать и мешать игре.

Возможно, что презрение служит позитивным целям, когда она направлена против конкретной несправедливости, например, против манипуляций в игре,

или против каталы.

Нет никакого оправдания презрению, если эта эмоция имеет расовые предрассудки. Из трех враждебных эмоций (гнев, отвращение, презрение), презрение - самая коварная и самая «холодная» эмоция. Если в момент гнева человек «вскипает» и ощущает готовность к действиям, то презрение порождает холодность и отчуждённость, которые являются основой для хитростей и коварства. Эмоция презрения заставляет видеть в сопернике нечто «недочеловеческое».

Поскольку презрение всегда связано с обесцениванием личности, оно лежит в основе различного рода предубеждений и предрассудков - расовых, классово-социальных, классово-экономических, религиозных, сексуальных.

ГЛАВА 6.

Смушение, застенчивость.

Источники смущения (применительно к бильярду):

1. Крупный турнир. Смушение перед зрителями.
2. Заниженная самооценка вызывает смущение.
3. Ситуация, когда вас оценивают - в игре вас оценивает соперник, публика, вы сам себя.
4. Новая, неожиданная ситуация может быть-причиной смущения.
5. Смушение перед авторитетным игроком (чемпионом).

Испытываю ли я смущение за бильярдным столом? Скорее да, чем нет. Но только в одном случае - когда передо мной неизвестный соперник. Это смущение длится несколько минут в начале игры, а потом игра поглощает меня полностью и уже нет никакого смущения, и неважно, что тебя оценивают.

Как определить эмоцию смущения по мимике? Не существует ярко выраженной, однозначной мимической конфигурации. Если человек прячет глаза, отворачивается или опускает голову, то можно сказать, что он смущён, но то же самое он делает, когда ему стыдно. Некоторые учёные, исследователи эмоции смущения, утверждают, что эмоцию смущения от эмоции стыда отличает улыбка, промелькнувшая на лице прежде чем человек спрячет взгляд или отвернётся. Очень часто смущённый человек, отвернув и опустив голову, украдкой смотрит на смутившего его человека. На подсознательном уровне большинство людей безошибочно отличают эмоцию смущения от других эмоций.

В психологии не существует чёткого определения эмоции смущения. Несмотря на то, что причин для смущения бывает очень много, но главным в любом переживании смущения является ощущение незащищённости в ситуации взаимодействия собственного «я» с внешним миром.

Это чувство заставляет робкого человека искать способы уклониться от тревожащих его контактов. Робкий человек испытывает смущение от вынужденного контакта с незнакомыми людьми, в которых он, по тем или иным причинам видит угрозу себе или своим интересам, хотя с близкими ему людьми он общается с удовольствием. Угрозой для себя такой человек (робкий) считает потенциальную ситуацию, которая будет причиной неловкости, смущения, дискомфорта.

Очевидно, люди, играющие в бильярд постоянно с одним и тем же партнёром, очень застенчивы.

Как правило, такие любители бильярда играют для своего удовольствия,

совершенно не стремясь к соперничеству с неизвестными игроками. Если вы хотите реально повышать свой уровень игры, добиться хоть каких-нибудь результатов, вам необходимо преодолеть свою робость и играть со всеми подряд, не боясь никакой критики. Таким образом, бильярд способствует преодолению вашей застенчивости.

Согласитесь, что лучше бороться со своей робостью в бильярдном клубе, чем попадать из-за неё в нелепые ситуации в повседневной жизни, тем более, что в бильярдной собираются игроки разных уровней, никому и в голову не придёт вас критиковать, наоборот, вам дадут кучу дельных советов. Бильярдисты любят давать советы.

Учёными было замечено, что люди, которые называют себя застенчивыми, обнаруживают меньшую способность к контролю над своим поведением в ситуациях социального взаимодействия и большую озабоченность проблемами взаимоотношений с окружающими.

Смущение и застенчивость могут вызвать симпатию у постороннего наблюдателя, но, как правило, неприятны самому застенчивому человеку.

Смущение принимает форму состояния скоротечного чувства уязвимости и несоответствия требованиям конкретной ситуации.

Изард (1986 г.): «...Смущение являет собой смесь или конфликт положительных и отрицательных чувств по отношению к общественным взаимодействиям. Застенчивые индивиды и тянутся к людям, и в то же самое время мучимы вопросом, какое они произведут впечатление на них. Они не уверены в том, что смогут эффективно поддерживать разговор и оставить благоприятное впечатление о себе. Переживание смущения зачастую сопровождается переживанием интереса, особенно интереса к людям, и страха, особенно страха перед социальными взаимодействиями.

Смущение всегда связано с чувством неуверенности и обязательно включает в себя чувство неадекватности и неловкости. Застенчивый человек всегда напряжён и ему кажется, что в любой момент он может сделать или сказать что-то нелепое и оказаться в глупом положении».

Таковыми людьми очень просто манипулировать, особенно во время игры. Даже если такой неуверенный, застенчивый игрок и заметит, что вы им манипулируете, или откровенно жульничаете, то, из-за своей робости, он не сможет поставить вас на место. Поэтому очень робкие люди стараются держаться подальше от занятий и развлечений, которые предполагают наличие навыков и высоких требований.

Если ситуация неуверенности продолжается довольно долго, то застенчивый человек может получить стресс, который может перерасти в депрессию.

Среди робких и застенчивых людей довольно часто встречаются одарённые и даже талантливые личности, но эта застенчивость, как правило, мешает им полностью проявить свои способности (в бильярде, в том числе).

Умеренная застенчивость не воспринимается самим человеком или окружающими его людьми как психологическая проблема. Скорее всего, немного застенчивый человек будет восприниматься окружающими как скромный; это в большей степени относится к женщинам, чем к мужчинам. Какие последствия может иметь застенчивость?

Во-первых, (по утверждению Пилкониса и Зимбардо), застенчивость способствует социальной изоляции человека, лишая его радости общения.

Во-вторых, застенчивый человек более уязвим в стрессовых ситуациях, так как он зачастую лишён специальной поддержки, дружеского одобрения и совета. Круг общения застенчивых людей очень узок и, как правило, ограничивается общением в семье.

В-третьих, застенчивые люди считают себя неполноценными, ущербными, совершенно забывая о том, что любой человек имеет свои слабости, и может тоже испытывать смущение в той или иной ситуации.

В-четвертых, застенчивые люди не всегда адекватно рассматриваются окружающими. Посторонние люди склонны считать застенчивого человека замкнутым, высокомерным или «зазнайкой».

Наверное, у каждого из вас найдется друг или знакомый, которого вы считаете излишне застенчивым. Застенчивость (смущение) - это не болезнь, поэтому постарайтесь понять такого человека и попробуйте как-то помочь ему преодолеть свою застенчивость, например, возьмите его с собой в бильярдный клуб. В любом бильярдном клубе царит праздничная приподнятая обстановка. Застенчивый человек почувствует себя здесь своим и ощутит радость общения. Неоднократно бывая в различных бильярдных клубах (иногда переполненных), ощущаешь

себя членом какой-то таинственной секты, где идол у всех один - это бильярд. Поэтому, дайте шанс вашему застенчивому другу ощутить то, что ощущаете вы. Некоторых игроков смущает присутствие зрителей. Бильярд - это спортивное соревнование, а ни одно соревнование не обходится без зрителей. К тому же, это всего лишь обычные люди, такие же, как те, которые каждый день смотрят на вас на улице или в автобусе. Главное, сконцентрируйтесь на своей игре и не обращайтесь на них никакого внимания. Бильярд - это не футбол, где поддержка зрителей имеет особое значение. Главным значением для вас является результат конкретной игры, конкретного удара, тем более, что бильярдные болельщики переживают не за вас или за вашего соперника; они аплодируют красивой игре, каждому эффектно сделанному шару, удачному отыгрышу или точному выходу. Допустим, что вы застенчивый человек. Поэтому, когда вы идёте в бильярдную захватите с собой парочку своих друзей в качестве зрителей или в качестве группы поддержки. Во время игры постарайтесь не обращать внимания на их замечания и реакцию, так вы будете тренироваться не реагировать на публику, а концентрировать своё внимание только на игре.

Заниженная самооценка, как причина смущения, преодолевается только упорными тренировками и игрой. Чем больше вы играете, тем лучше у вас всё получается, тем выше ваша самооценка. Конечно, необходимо не только играть, но и изучать теорию и психологию бильярда.

Неожиданная комбинация на столе не должна вас смущать, ведь, именно вы своими действиями создали эту ситуацию. Используйте её в своих целях, согласно вашему плану игры.

Таким образом, эмоция смущения (застенчивости), которая в повседневной жизни может выполнять предупреждающую функцию от общения с неприятными людьми или ситуациями, в бильярде, совершенно неприемлема и только мешает ведению игры. Тут одно из двух: или вы смущаетесь и остаётесь дома, или вы полностью отдаётесь игре со всеми её эмоциональными порывами. Несмотря на то, что многие психологи считают эмоцию смущения приобретённой в детстве, тем не менее, её (эту эмоцию) можно преодолеть, если вы этого хотите. Общайтесь с людьми, играйте в бильярд, и от вашей

застенчивости не останется и следа.

ГЛАВА 7.

Вина.

Чувство вины (перед другими людьми, или перед собой) - это эмоция, которая, так или иначе преследует человека всю жизнь, так как она появляется вследствие нарушения норм, которые человек придумал себе сам. А так как нельзя прожить жизнь ни разу не нарушив какие-либо моральные, этические или религиозные законы, то человек постоянно живёт с чувством вины, выраженном в большей или меньшей степени.

Кстати, по мнению многих психологов, основной задачей психотерапии является именно снятие чувства вины.

Кэрролл Изард пишет: «Вина - это ноша, которую человек должен нести сам, но в то же время это и его долг перед другими людьми. До тех пор, пока вы не преодолеете вину, пока не исправите ситуацию и не восстановите прежней доверительности отношений, вы будете ощущать это и как личную беду, и как крах ваших отношений с другими людьми».

А вот российский психолог Татьяна Иванова придерживается следующего мнения: «Самый пагубный закон, который мы себе придумали и который помогает нам забыть о нашем совершенстве, - это чувство вины, которое, как считается, «правильный» человек должен испытывать, если он допустил ошибку». Последняя точка зрения мне

нравится больше, потому что, никто никому ничего не должен, хотя некоторые нормы морали, конечно, надо соблюдать. Вот как говорит об этом всё тот же К.Изард: «Вина или ожидание вины напрямую связаны с необходимостью и с желанием соблюдать правила игры. Эмоция вины помогает нам почувствовать страдания, боль и мучения обиженного нами человека, она заставляет нас искать подходящие случаю слова и поступки, способные избавить человека от причинённой нами боли. Вина заставляет нас чувствовать ответственность и таким образом содействовать росту личности, её зрелости и психологической состоятельности».

Рассмотрим сначала чувство вины, которое человек испытывает перед собой за собственные ошибки (и не только за ошибки), т.е. самобичевание. Каждый человек, так или иначе, постоянно занимается самобичеванием, наивно полагая, что так он сможет измениться или изменить ситуацию. Человек ругает себя практически за всё, например, за свой внешний вид, за то, что не вовремя заболел, за то, что кто-то умер, а он не смог ему помочь, за то, что он не соответствует чьим-то ожиданиям, примеров можно привести сколько угодно.

Что бы человек ни сделал, он пытается найти в этом недостатки, ошибки и поругать себя. При чём тут бильярд? - спросите вы. Очень даже при чём.

Вспомните, как вы обзывали себя самыми плохими словами, когда не забивали простой верный шар, или, когда проигрывали заведомо слабому сопернику.

Вспомните, как вы были недовольны собой, когда не сделали, что хотели, или, когда сделали, да не так, как хотелось. В общем, замкнутый круг.

Привычка к самобичеванию деморализует человека, подрывает уверенность в себе, уничтожает независимость и подавляет волю.

Теперь представьте результат игры, если вы постоянно будете ругать себя за ошибки, за промахи, за слишком эмоциональное поведение, да мало ли ещё за что. Результат игры будет предсказуем -вы обязательно проиграете, и никакая

техника вам не поможет. Самобичевание, самокопание - это, как наркотик, который употребляют люди, взявшиеся за своё совершенствование, не принимая себя такими, какие они есть. Такие люди постоянно копаются в своей душе, нанося ей своим чувством вины большие страдания. Невозможно улучшить себя испытывая чувство вины. Некоторые игроки, например, испытывают чувство вины перед соперником за то, что они забили подставку. Необходимо ответить на вопрос, зачем к вам пришло это чувство? Очевидно оно пришло для того, чтобы вы начали его испытывать постоянно и носиться с ним как с чем-то важным. Совесть, несомненно, хорошее качество, но в нём даже сам корень говорит о том, что это только - «весть», т.е. всего лишь информация о том, что и где необходимо исправить, изменить и идти дальше, устранив эту проблему, а не накручивая новую.

Самообвинение не поможет вам исправиться, так как отнимает огромное количество психической энергии, которую вы могли бы потратить на созидание.

К тому же, чрезмерная склонность к самообвинению может привести к серьёзным психическим расстройствам, например, к шизофрении.

Люди решили, что ругая себя, они меняются, становятся лучше и в дальнейшем не допустят ошибок. Но сами лишили себя сил для исправления.

Самообвинения приводят лишь к тому, что это станет, для вашего подсознания, вашей «хорошей» привычкой.

Поэтому, реальное исправление ситуации необходимо заменить эмоцией, т.е. сделали что-то неправильное и компенсировали это тем, что поругали себя, думая, что этим вы её уравнивали, а на самом деле ещё больше «перекосили» в сторону негатива. То есть усугубили ситуацию сначала с внешней, совершив ошибку, а затем с внутренней стороны, «запустив» мысли о самообвинении. И пока эта эмоция будет у вас числиться как положительная, вы от неё не избавитесь. Ведь нормальный человек не будет избавляться от чего-то положительного. Только понимание того, что эмоция самобичевания несёт вам разрушение, вы легко можете с ней распрощаться.

Если вы постоянно ругаете себя за каждую мелочь, то от всех на вас будут сыпаться одни упреки: это отражение вашего внутреннего обвинения во внешнем мире. Другими словами, если вы обвиняете себя, то все кругом вами недовольны. И наоборот, если вы обвиняете кого-то, что-то в другом человеке вам не нравится, то значит это качество обязательно есть у вас.

Совсем неважно, на кого вы направляете своё осуждение, на другого человека или на себя

самого, всё равно это эмоция осуждения. Ранее мы уже говорили о том, что практически любая эмоция не является ни плохой, ни хорошей. Поэтому, если использовать эту эмоцию (эмоцию вины) для созидания, а потом расстаться с ней с благодарностью, то в подсознании она не отложится. То есть, надо признать свои ошибки, взять информацию (из слова «совесть» взять «весть») и пустить энергию этой же эмоции на устранение этих ошибок.

Проблема состоит не в том, что к вам пришла эмоция вины (самобичевание), а в том, что вы эту эмоцию оцениваете, в том, что эта эмоция закрепляется надолго в вашем сознании, в том, что вы отождествляете себя с ней (эмоцией). Но человек и его эмоции - это не одно и то же.

Чем ещё вредна для человека эмоция самобичевания (вины себя)? Эта эмоция незаметно для вас переходит в обвинение другого, т.е. каждому человеку хочется думать, что он такой хороший, а ошибку он сделал из-за кого-то

(перекладывание вины на чужие плечи). Например, когда вы промахиваетесь по шару, вы думаете, что это не потому, что у вас техника слабовата, а потому что в этот момент кто-то чихнул и помешал вам.

В том случае, когда действительно есть вина, самым лучшим приёмом, чтобы перестать испытывать чувство вины, будет просьба о прощении, после чего вы почувствуете огромное облегчение.

Лучший способ противостоять переживанию вины - жить в ладу с собой.

Однако, если однажды вы обнаружите, что какое-то из принятых вами правил слишком часто

заставляет вас испытывать вину, нет ничего плохого в том, чтобы пересмотреть его. Есть другой способ воздействия на собственную эмоцию, - прятать вину глубоко подальше внутри себя - это не выход. Очень хорошо рассмотрены выходы из различных вариантов чувства вины в фильме «Коматозники».

Рассказ о фильме взят из книги Татьяны Ивановой «Ресурс вашего подсознания»: «Сюжет фильма состоит в том, что у четверых друзей в результате клинической смерти, которую они искусственно себе устраивали, обостряется чувство вины, которое было спрятано у них в подсознании.

Объекты, перед которыми они испытывали это чувство, стали преследовать героев в их реальной жизни. У каждого чувство вины было разного качества, поэтому и способы освобождения от неё были разными.

Одного героя стал преследовать образ одноклассницы из детства, которую он со своими друзьями постоянно оскорблял, когда был мальчиком. Это были конкретные действия, которые, конечно же, не назовёшь красивыми. Причины, которые толкали его на эти поступки, там не разобраны. Но можно сказать, что на самом деле они конечно же были, и были с обеих сторон. Это желание утвердиться через нанесение обиды другому, чтобы доказать своё превосходство, которого не хватало этой группе ребят, которые были так жестоки со своей одноклассницей. Они сами чувствовали неуверенность в своих силах и возможностях и черпали её (уверенность) из акта унижения другого. То есть их поступок опять был вызван их нелюбовью к себе. Но и знание самой жертвы, что вокруг неё

только злые ребята и её неумение оценить себя и полюбить такой, какой она была, стало причиной того, что объектом для приставания была выбрана именно она. Ведь рядом были такие же ребята, но обижали они именно её, потому что у неё на подсознании было знание, что её не за что любить и что вокруг одни враги. Герой находит выход из состояния вины в том, что разыскивает эту девочку, которая уже взрослая, как и он, и приносит ей свои извинения. И когда эта взрослая женщина говорит ему спасибо за его визит, его чувство вины уходит и его перестают преследовать видения.

Вторую героиню тоже преследует чувство вины, хотя вины на самом деле не было. Она считала себя виноватой за смерть отца, который застрелился после того, как она зашла в комнату, в которую ей не разрешалось заходить, когда она была маленькой девочкой. Её мать в сердцах с горя бросает ей обвинение в смерти отца, и маленький ребёнок берёт его как истину. Здесь другой случай: вины нет, но зато нет и объекта, перед которым испытывается чувство вины.

Маленькие дети очень часто берут на себя подобную вину, думая, что родитель их оставил потому, что они плохо себя вели и сделали что-то не так. Выход находится в образной работе. Она «входит» в свои воспоминания и идёт дальше того, что она видела обычно, вспоминая этот день. И её подсознание выдаёт ей

картинку, что произошло на самом деле. Её отец был наркоман, и он покончил с собой из-за собственного чувства вины перед дочерью, за своё безволие. Он устыдился, что дочка увидела его в таком состоянии, и покончил с собой. В её видении отец просит у неё прощения за то, что был наркоманом, и естественно, её чувство вины тоже растворяется.

Проблема снята!

Третий герой испытывает самое тяжёлое чувство вины. Когда действительно, его поступок привёл к смерти мальчика, которого он с друзьями в детстве обижал. Мальчик находился на дереве, и наш герой вместе со своими друзьями стал бросать в него камни. Ребёнок падает с дерева и погибает. Вина конкретная, и объект мёртв, ситуация не поправима. Она не поправима в реальном мире, а в мире подсознания, в плоскости эмоций её изменение возможно. Ведь испытывание чувства вины не воскресит ребёнка, но оно может дальше усугублять положение в этом материальном мире. Породит цепную реакцию негативных поступков непосредственно человека, испытывающего это чувство и через его окружение и дальнейшее через окружение тех, кто окружает его окружение, и так далее, и так далее по всей планете. Это, конечно, может и громко сказано, и сильно преувеличено, но невидимая негативная реакция в плоскости эмоций всё же распространяется, пока кто-то не прервёт это распространение. Поэтому есть смысл простить себя, даже за такой ужасный поступок, чтобы прекратить усугубление ситуации, прервать цепочку распространения последствий от чувства вины.

В фильме не показано, но можно сделать вывод, что герой фильма, скорее всего, испытывал даже ненависть к этому погибшему мальчику. Своё чувство вины он глубоко спрятал (по причине её остроты и огромной силы), а на поверхность вынес ненависть к своей жертве, теперь уже обвиняя его за то, что он погиб, а участникам этого события придётся теперь всю жизнь винить себя в его смерти.

Так часто бывает в жизни: своё тяжелое чувство вины, которое невозможно вынести человеку, он подменяет чувством ненависти к объекту, перед которым испытывал это чувство вины, так ему легче. Он приходит на его могилу, и у него нет даже мысли попросить прощения, он наоборот продолжает обвинять этого ребёнка за то, что тот умер. Это может вызвать недопонимание, но дело в том, что это как раз и говорит об очень сильном чувстве вины, вытаскивать которое на поверхность (признаться в нём) ужасно больно. Поэтому образ ребёнка, перед которым он виноват, выплывает у него в виде жестокого убийцы. Чувство вины действительно можно назвать убийцей, оно делает своё дело очень медленно и на первый взгляд незаметно, но оно убивает всё лучшее в человеке.

Герой считает, что выхода у него нет, такое простить нельзя, но всё же находит способ. Работа здесь тоже может быть выполнена только на уровне подсознания, в мире образов, так как в реальном мире изменить уже ничего нельзя. Он представляет ситуацию, что на месте погибшего ребенка находится он. Испытывает все чувства и боль, которые пришлось пережить ребёнку, и подсознание выдаёт ему картинку, что погибший прощает его, он улыбается ему (образ чувства вины был изменён - из страшного убийцы на улыбающегося ребёнка). Он как бы получил прощение от души самого объекта, перед которым испытывал чувство вины. И ситуация меняется: кошмары перестают мучить его.

Четвёртого героя начинают преследовать образы женщин, перед которыми он провинился, снимая на видео моменты близости с ними. Вина конкретная, хотя если вспомнить теорию: в любой ситуации каждый получает жизнь согласно запущенной собственной программы. И обидчик, и жертва сами спроектировали себе такую ситуацию, ни с кем и ничего не происходит случайно. Я не обвиняю и не оправдываю никого. Я ни на чьей стороне. Этого не делает даже Бог, хотя ему приписывают эту функцию. Но всё же он никого не оценивает, никого не оправдывает и никого не обвиняет. Тем более, не нужно заниматься этим и нам, смертным, среди которых нет истинно безгрешных. Ведь тот, кто даже не сделал в своей жизни ничего плохого и даже не думал ни про кого плохо, но умудрился испытывать за что-нибудь чувство вины, тоже сеял, этим своим чувством, определённый негатив, подобный цепной реакции. Греховен тот, кто считает себя греховным.

(Например, Изард считает, что каждый человек обречён на переживание чувства вины уже потому, что не может реализовать всех возможностей, дарованных ему природой).

Поэтому, если наша цель искоренить зло, нужно работать с источником этого зла. А источником можно назвать чувство вины, которое со временем переходит в реальное негативное действие.

В фильме дан выход из четвертой ситуации через наказание. Героя бросает девушка, которую он действительно любил. Этот выход нельзя назвать единственным, тем более, что наказание может породить обиду, и опять пошло и поехало.

Но нам можно просто пофантазировать и написать свой сценарий. Подумайте, каким ещё способом этот герой мог избавиться от чувства вины, но при этом не быть наказанным, остаться со своей любимой девушкой в реальном мире?

В фильме чувство вины преследует всех героев явно, они конкретно и физически ощущают последствия от этого чувства. В нашей реальной жизни чувство вины может быть спрятано глубоко в подсознании, и умом вы можете даже не ощущать разрушающую силу этого чувства и даже забыть о нём. Или просто не связывать свои внутренние разрушения с испытыванием чувства вины. Вина действует изнутри, медленно нанося свои незаживающие раны. И фильм всё же советует нам избавляться от подобных забытых в вашем подсознании чувств».

За любые ошибки и промахи очень важно научиться себя прощать, тем более, что чувство вины и вина - это не одно и то же.

Необходимо найти положительное в том, что случилось, зная, что наше подсознание всё равно выбрало для нас лучший вариант, исходя из «запущенных» нами данных, через наши мысли, необходимо увидеть это, а затем «запустить» новую информацию в своё подсознание.

В момент, когда человек понимает, что события в его жизни были не наказанием, а помощью в решении какой-либо проблемы, что он напрасно мучил себя, происходит облегчение. Психологи называют этот момент - инсайтом.

«Оскорбительно низкая самооценка не должна быть вашей спутницей жизни. Высокая оценка жизни и самого себя - мощное средство формирования характера. Вам не удастся сбить себя с толку с тех пор, пока вы не перестанете верить в себя», - О.С.Марден.

Другими словами, надо верить в себя и любить себя, а желание поругать себя

надо отслеживать и расставаться с ним, так как оно не ведёт к вашему изменению, к вашему совершенствованию.

Вернёмся к бильярду.

По ходу игры приходится анализировать множество ситуаций и принимать решения.

Какое бы решение вы ни приняли, какой бы ни был результат ваших действий - не ругайте себя, не «вешайте» на себя чувство вины. То, как именно действовать в конкретной ситуации выбрало для вас ваше подсознание согласно всей имеющейся у него информации - ваших игровых навыков, опыта, анализа конкретной ситуации на столе.

Дайте себе право на ошибку. И если вы будете признавать свои ошибки, анализировать и устранять их, а не растрачивать свои силы на самобичевание, то вы всё время будете двигаться вперёд, ваша игра будет улучшаться.

Мы говорили выше, что эмоция вины - это зло для человека, но есть ли хоть что-то положительное в этой эмоции? Да, есть. - Эмоция вины стимулирует человека исправить ситуацию, восстановить нормальный ход вещей.

Положительное значение эмоции вины рассмотрим во второй части книги.

ГЛАВА 8.

Зависть.

Зависть - эмоция, присущая каждому человеку, хотя и не каждый в этом признается. В нашей культуре считается неприличным завидовать кому-либо. Некоторые люди даже считают, что зависть постыдное чувство, а между тем, именно эмоцию зависти можно смело назвать двигателем прогресса. Эта самая зависть заставляет нас с самого детства что-то делать, чему-то учиться, чтобы добиться большего, чем мы имеем на данный момент.

Молодой человек впервые зашёл в бильярдную, может быть случайно, а может быть с друзьями, с одной лишь мыслью - приятно провести время. Он начинает играть, но на первых порах у него ничего не получается. Оглядевшись по сторонам, новичок видит других игроков, у которых шары так и залетают в лузы. «Вот мне бы так научиться» - думает молодой человек и его просто охватывает чувство зависти. Если вы признаетесь себе, что завидуете, то вы, конечно, начнёте предпринимать какие-то действия для того, чтобы освоить эту игру. Хорошо, если у вас будет опытный учитель, который покажет вам азы техники - стойка, хват, удар и т.д. Другими словами, если ваша зависть к другим игрокам перерастёт в интерес к бильярду, то смело «пускайтесь в плавание». Такую зависть иногда называют «белой» завистью. Чёрной зависть начинает быть тогда, когда вы не признаётесь себе, что завидуете. И тогда эта эмоция начинает, как червь точить вас изнутри, забирая у вас энергию и мешая вам жить. Нельзя просто завидовать и ничего не делать, и ничему не учиться. А так как чувство зависти повсеместно осуждается, то вы начнёте прятать её ещё глубже, чтобы никто не узнал, что вы такой завистливый.

Как использовать в своих интересах эмоцию зависти? Да просто начать учиться у объекта своей зависти. Если кто-то из ваших знакомых, с которым вы постоянно играете, выполняет какой-то технический приём, например, удар с оттяжкой, лучше вас, то не пожалейте времени, загляните в бильярдную на часок другой и потренируйте именно этот удар. Ваш партнёр будет искренне удивлён, когда вы в следующий раз будете с ним играть, и при случае примените этот удар.

Конечно, необходимо отдавать себе отчёт в своих способностях. Одни только начинают играть и у них всё получается, другим необходимо много работать, чтобы добиться того же.

Если вы не собираетесь стать чемпионом мира, а хотите просто получать удовольствие от бильярда, то тренируйтесь, и всё у вас получится, завидуйте другим и стремитесь сделать лучше то, что умеют они.

Не стесняйтесь эмоции зависти, используйте её, пусть она станет для вас двигателем к новым победам.

Можно сказать, что когда мы не завидуем и довольны тем, что имеем, у нас появляется шанс

деградировать и «затянуться» паутиной лени и ничегонеделания. Бильярд - это игра, где одной теории мало, хотя книги по бильярду читать необходимо, нужна также постоянная практика.

Играйте с партнёром равным по силе или с более сильным. Встречаясь за бильярдным столом с более опытным соперником, твёрдо скажите себе: «Когда-нибудь я тоже буду так играть, эта высокая планка будет мной достигнута».

Решающим для вас моментом будет постановка цели, к которой надо стремиться. Изучение теоретической литературы и редкие тренировки не способствуют продвижению вперёд. Лишь одно мгновение, во время которого вы принимаете твёрдое решение - достичь уровня этого мастера, является ключевым для реализации, вновь запущенной программы. Программы, что эта задача вам теперь под силу! Человек, который достиг уже высокого рубежа, в данный момент является вашим зеркалом, значит внутри у вас тоже появились шансы достичь подобных результатов.

Загляните в глаза своему партнёру, отразите эту уверенность. Скажите себе мысленно: «Да! Я тоже смогу!» Подумайте, как достичь этих успехов и начинайте действовать.

Здесь есть одна психологическая ловушка, которая заключается в том, чтобы не перепутать желание достичь высокого уровня игры, с желанием доказать, что ты лучше, чем кто-то. Разница заключается в том, что в первом случае, вы действуете для себя, сравнивая себя с собой и продолжаете двигаться от лучшего к лучшему. Человек психологически

грамотный не должен никому ничего доказывать. Очевидно, что во втором случае вы действуете назло кому-то, всё время сравнивая себя с другими, и двигаетесь по пути от меньшей обиды к большей; от меньшей злости к большей. Сравнить себя с кем бы то ни было вообще бессмысленное занятие, так как у каждого свой характер, свой внутренний мир, своё подсознание. Поэтому, все люди одинаковы лишь в одном, что имеют неограниченные возможности. Дело в том, что кто-то использует свои возможности, а кто-то нет, кто-то верит в себя, а кто-то опустил свою планку ниже плинтуса.

Из всего вышесказанного делаем вывод, что зависть - это эмоция не положительная и не отрицательная, всё дело в том, как её использовать. Если через какое-то время в результате ваших завистливых мыслей, вы стали лучше играть в бильярд, то завидуйте на здоровье.

ГЛАВА 9.

Лень.

Лень, как и все другие эмоции, рождается в нашем подсознании в результате оценки полученных данных, заложенных в него (подсознание) предыдущим

опытом. Например, вы страстный любитель бильярда и, чтобы повысить свой класс игры, вам необходимо пойти в бильярдный клуб, чтобы совершенствовать свою технику. В это самое время вами овладела эта самая лень. Что явилось причиной лени? Дело в том, что в ваше подсознание были заложены следующие образы.

Первый - вы два-три часа отрабатываете приём (удар), который у вас плохо получается, зная, что никто вас не оценит и никому кроме вас это не нужно.

Второй образ - вы лежите на диване и нежитесь у телевизора после трудового дня. Ваше подсознание, как ваш надёжный помощник, проанализировав все полученные данные, естественно, выберет для вас лучший вариант - лежание на диване. Конечно, ведь лежание на диване выглядит привлекательнее! Для реализации этого варианта подсознание обязательно подсунет вам лень, которая заставит вас отдыхать, если с ней не бороться.

Тем более, у вас в голове возникли слова из недавно прочитанной книги А.И.Лемана по теории бильярда: «...Самому способнейшему игроку необходимо не менее 4-х лет усердной игры, чтобы достигнуть известной силы. Затем нужно два-три

года серьёзной игры на интерес, чтобы превзойти маркеров. А для того, чтобы стать действительно артистом, для этого необходимо, кроме обыкновенной игры, ежедневные упражнения «соло», подобно гаммам на скрипке или рояле». Вы, конечно, можете побороть лень, потратив на борьбу огромное количество оставшихся сил, но какие силы после этого останутся у вас? С самим собой бороться бесполезно. Поэтому поступим по-другому - изменим программу, заложенную в подсознании, а для этого необходимо изменить исходные данные. Необходимо заложить в подсознание новые образы. Первый - вы лежите на диване, ваши навыки в игре на том же уровне, а ваш постоянный партнёр, может быть в это самое время совершенствует свою игру. Второй вариант - у вас получаются сложнейшие удары и вы постоянно выигрываете. Какой вариант теперь выберет ваше подсознание? Конечно, выберет второй вариант, так как он предпочтительнее для вас (да, и подсознание оно ваш друг и помощник) и для реализации предоставит вам дополнительную порцию энергии, заряд бодрости для выполнения программы, т.е. силы потренироваться.

Бороться с ленью всё равно, что использовать различные моющие средства для того, чтобы смыть собственное изображение в зеркале, - можно добиться результата, если только зеркало сломать. Менять необходимо не изображение в зеркале, а лицо, которое отражается в этом зеркале.

Поэтому, для того, чтобы реализовалась ваша цель, необходимо запускать в подсознание привлекательный образ достижения цели, великолепное ощущение от доведения дела до конца, а не образ изматывающего труда, который вам необходимо исполнить на пути к достижению цели.

Тогда ваше подсознание, выбирая всегда более привлекательный вариант для вас, предоставит вам возможность для достижения цели. В этом случае лень останется не у дел и не будет больше запускаться вашим подсознанием.

Другими словами, с ленью не надо бороться, её надо просто перестать «заказывать» у вашего подсознания.

Какую же информацию несёт эмоция лени?

Во-первых, лень появляется тогда, когда у вас отсутствует внутренняя мотивация к исполнению того, что, как вам кажется, вам хочется. Потому, что у вас внутри нет чёткого ответа на вопрос, зачем вам это нужно? А если нет

ответа на вопрос, зачем вам это нужно, то подсознание не видит повода для выполнения данной работы и подсовывает вам эмоцию лени, чтобы остановить выполнение ненужных вам действий. Поэтому, чтобы лень вас «отпустила», необходимо сильно замотивировать себя на результат. Мотивации могут быть глобальными, например, выиграть серьёзный международный турнир, стать чемпионом страны, а могут быть сиюминутные мотивации, например, выиграть конкретную игру, научиться забивать бортовые шары, научиться управлять битком. Замотивировать себя можно как радостью от получения результата, так и испугом от получения результата. Вам выбирать. Здесь всё зависит от человека, от того, что для него является «запуском» - образ результата или его отсутствие. Поэтому, вам необходимо самому

себе ответить на вопрос: «Почему меня посещает эта самая лень?»

- Может быть, эта лень пришла к вам благодаря вашим сомнениям, по поводу того, а надо ли заниматься бильярдом?

- Может, потому, что ваша цель ещё находится на стадии желания, и ещё плохо продумана.

Какой вопрос подсказывает лень? Она всегда спрашивает: «Зачем тебе это нужно?» По какому направлению вы будете вести свою игру и себя самого? Вам необходимо ответить на эти вопросы. Я вам подскажу.

В бильярде выбор направлений не такой уж большой, их всего четыре (условно, конечно).

Направление первое - «любитель», оно относится к тем, кто не ставит перед собой никаких больших или маленьких задач. Такие игроки просто приходят в бильярдный клуб со своими друзьями - партнёрами и просто гоняют шары в своё удовольствие. Как правило, бильярд для них просто одно из развлечений, наряду с сауной, кино, рыбалкой, дискотекой. Такие игроки не ставят перед собой задачу постигать тайны игры, отрабатывать удары, участвовать в соревнованиях или играть «на интерес». Что же, это их выбор.

Как говорит Ева Лоренс: «В бильярд может играть практически каждый. Возраст, пол, рост, вес и даже большинство физических недостатков не являются препятствиями для игры. Можно начать играть хоть в пять лет и сохранить способность играть до 95. Можно не играть на высоком уровне, но это не мешает вам получать от игры огромное

удовольствие. Для игры в бильярд не нужно быть самым высоким, самым быстрым или самым сильным. Я знаю инвалидов, прикованных к креслам-коляскам, которые уверенно обыгрывают 98% здоровых бильярдистов страны».

Второе направление - «вечный студент». Это «любители», которые всё-таки ставят перед собой определённые цели. Они самостоятельно постигают секреты бильярда. Игроки этого направления осознают, что знают о бильярде недостаточно, и пытаются себя развивать. Но они по разным причинам не играют с сильными соперниками, не берут уроков, не участвуют в соревнованиях. Им можно посоветовать, наконец, определиться и поставить перед собой определённые задачи: брать уроки тренера, построить для себя систему самостоятельных тренировок. С приходом понимания игры «вечные студенты» всё больше и больше стараются овладеть сложными техническими приёмами. Главное здесь - не забывать уже изученные, а также присматриваться к игре других, подсматривать за наиболее сложными ударами. Но выбравших для себя это направление, чаще всего мало интересует игра с другими или участие в соревнованиях. Такие игроки довольны своими постоянными

соперниками -чаще всего одними и теми же, правда, при условии, что соперники тоже учатся, познают, развиваются.

Но чаще всего, оторвавшись от них на несколько шагов, эти игроки («вечные студенты») осознают тупиковость этого направления и начинают искать варианты для дальнейшей самореализации.

Третье направление - «спортсмен». Это бывшие «вечные студенты», которые набираются смелости и начинают играть с другими посетителями бильярдного клуба, как правило «на интерес» (но не по-крупному), принимают участие в турнирах. И если в первом случае они просто ищут стимул для повышения класса, «ловят» адреналин, проигрывают или выигрывают деньги, могут продолжить или прекратить игру, то во втором случае, принимая участие в турнирах, они регулярно получают свою порцию эмоций, пытаются достичь реальных успехов, но не имеют возможности расслабиться, бросить игру на середине, остановиться.

Главным для игроков, следующих этому направлению, является тренировка, соперничество в соревнованиях, поиск более сильных соперников и постоянная борьба с ними, желание в любых ситуациях держать себя и свои эмоции в кулаке.

Достигнув определённого мастерства, став сильнейшими в своей среде, игрок-«спортсмен» может избрать для себя другое направление: «катала».

Итак, четвёртое направление - «катала». Эти игроки не показывают своё истинное мастерство на соревнованиях - они просто не принимают в них участия, боясь известности. Они часто говорят, что не умеют играть, ищут лохов и обыгрывают их. Естественно, что они понимают игру лучше своих соперников, позволяя сопернику забивать, но всегда забивая необходимое для себя количество шаров. Но постоянное сокрытие своего мастерства даёт обратный эффект для игры, и для психического состояния человека. Он («катала») всегда вынужден занижать свой уровень. «Катала» ищет заведомо слабого соперника, пока, в конце концов, не нарвётся на такого же, как он «каталу» и не потерпит сокрушительное поражение (см. книгу «Каталы»),

Но, вернёмся, однако, к эмоции лени.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что если вас посетила лень, то это значит, что вы или просто устали, или действительно ещё до конца не замотивировали себя.

У эмоции лени, как и у любой другой эмоции есть причина, а значит, и работать необходимо не с ленью, а с её причиной. Одна из причин, как мы уже поняли, - это отсутствие мотивации, которую нужно либо найти, либо необходимо перестать ругать себя за лень. А может просто взять и отказаться от желания, если вы ещё пока не можете ответить на вопрос, для чего вам это нужно, значит, и не нужно вовсе.

Таким образом, чтобы лень вас «отпустила», найдите причину, которая смогла бы воодушевить на действия, чтобы вы начали делать их (действия) с удовольствием, а не с ленью.

Можно попробовать действовать по-другому. Для того, чтобы вас «отпустила» лень, вам необходимо «запускать» образ вашего будущего «Я» (классного игрока, чемпиона, всем известного мастера), закрепив этот образ ощущением приятного эмоционального состояния от достижения поставленной цели.

Удержание в подсознании состояния эмоционального подъёма от работы по

продвижению

к цели, приведёт к тому, что оно (подсознание) поможет с предоставлением необходимого запаса времени для работы над достижением цели и перестанет «поставлять» вам эмоцию лени, так как она больше не будет вами востребована. Проще говоря, когда есть осознанная цель, путь к которой доставляет вам удовольствие, никакая лень не появится.

Любое дело, которое человек делает с радостью и удовольствием, как правило, всегда бывает успешным, не вызывая негативные эмоции, но всегда наталкивается на непреодолимые трудности. И лень в этих случаях очень частый гость. Эти трудности могут даже окончательно разрушить идею, не предвещавшую, на первый взгляд, никаких проблем. Проблемой для них стала нелюбовь и выбранному делу.

Вывод: такой отрицательной эмоцией как лень можно управлять или полностью избавиться от неё.

ГЛАВА 10.

Тревога.

Вот, что говорит об этом эмоциональном состоянии З.Фрейд: «...Тревога представляет собой особенное неприятное состояние...

...Тревога возникает как реакция на положение, составляющее опасность, она регулярно воспроизводится, когда снова создаётся такое состояние...

...Тревога имеет очевидное отношение к ожиданию. Тревогу имеют перед чем-нибудь. Ей присущ характер неопределённости и беспредметности...

...Что составляет ядро, значение ситуации опасности? Очевидно, оценка собственной силы в сравнении с величиной опасности, признание нашей беспомощности - в случае реальной опасности, психической беспомощности - в случае опасности, исходящей от влечения.

Важный прогресс в нашем самосохранении составляет положение, когда мы не ждём наступления травматической ситуации беспомощности, а предвидим её, предвосхищаем её.

Ситуация, в которой заключается такое ожидание, называется ситуацией опасности, и при её наступлении даётся сигнал тревоги. Тревога является поэтому, с одной стороны - ожиданием травмы, а с другой стороны - смягчённым воспроизведением её.

После развития ряда: тревога, опасность, беспомощность, мы пришли к следующему выводу:

ситуация опасности представляет собой узnanную, вспоминаемую, ожидаемую ситуацию беспомощности.

Тревога представляет собой первоначальную реакцию на беспомощность...

...Решающим моментом является первый сдвиг реакции тревоги от её происхождения в ситуации беспомощности на ожидание этой ситуации, т.е. на ситуацию опасности».

Таким образом, по Фрейду получается, что тревога - это реакция на опасность, которая обусловлена беспомощностью. Но, какая опасность подстерегает бильярдиста во время игры?

Очевидно, что эта опасность чисто виртуальная, придуманная, так как реально жизни она не угрожает. Тревога (или тревожность) связана, в первую очередь, с неизвестностью. Кто знает, как там сложится игра, а ведь от этого зависит выигрыш, титул, известность (популярность).

Одна английская научно-аналитическая компания опросила пять тысяч спортсменов на предмет их психологического состояния на крупных соревнованиях. И вот, что выяснилось: 42% спортсменов считают себя выбитыми из колеи из-за тревоги и 5% ощущают непреодолимый страх толкающий их, иногда, к отказу от борьбы. Спокойными в экстремальных условиях оставались лишь четверть участников.

Какая-то часть из группы опрошенных стала чемпионами, призёрами, некоторые заняли достаточно высокие места. Примерно четверть спортсменов, испытывая тревогу и страх, всё-таки сумели собраться, преодолеть свои эмоции и, в конечном итоге, также добиться успеха. Игра в бильярд - это сложный психологический процесс.

В процессе игры бильярдист обычно ставит перед собой одну из задач, а именно:

1. Победить.
2. Приятно провести время.
3. Удовлетворить потребность нервной системы в игровом азарте.
4. Повысить свой уровень игры.
5. Улучшить свои способности или отдельные черты характера (закалить характер в состязании).
6. Пообщаться с деловыми партнёрами.

Вернёмся к формуле Фрейда: тревога - опасность - беспомощность.

Исходя из выше поставленных задач, попробуем разобраться когда бильярдист будет чувствовать себя беспомощным?

Несомненно, если игрок имеет невысокий класс игры, плохо подготовлен психологически, то он будет чувствовать себя беспомощным за бильярдным столом и испытывать эмоцию тревоги. Выиграть с таким багажом вряд ли получится. А если, к тому же, у него есть психологические проблемы в повседневной жизни, то он будет тревожным вдвойне. Любая игра, и бильярд в том числе, это соперничество личностей, противостояние характеров, выяснение состоятельности в конкретном единоборстве. И, конечно, становится тревожно на душе, если вдруг вы окажетесь несостоятельным, проигравшим (задето самолюбие). Что касается приятного времяпрепровождения, то здесь всё как раз наоборот. Бильярд - это такая удивительная игра, в которой присутствует не только большое эмоциональное напряжение, но и возможность снятия стресса, накопленного за день. Всё дело в том, как вы будете относиться к игре. Вы можете наслаждаться игрой, каждым эффектным ударом (речь в данном случае, конечно, идёт о любителях, а не о профи), не обращать серьёзного внимания на ошибки (не расстраиваться), а можете напрягаться и переживать. Всё зависит только от вас, это ваш выбор. Но если вы поставили задачу приятно провести время, то конечно ни о какой тревоге не может быть и речи.

Если вы человек азартный и пришли в бильярдную за порцией адреналина, то вы её получите сполна. Азарт предполагает наличие страсти к игре. Страсть - это сильное эмоциональное переживание, но в отличие от аффекта, она более конструктивна, так как не развивается так бурно. Она (страсть) может вспыхивать на некоторое время, а потом ослабевать и исчезать полностью. Человек, охваченный страстью к игре, имеет достаточно возможностей, чтобы использовать свои яркие эмоциональные переживания для победы, но, в то же время, ограждён от негативных последствий.

Таким образом, страсть - это положительное эмоциональное состояние, присущее игроку.

Вернёмся к описанию тревоги. Большинство людей, если их попросить вспомнить что именно они чувствовали в состоянии тревоги, скажут, что испытывали недоброе предчувствие, волнение, беспокойство, а возможно даже дрожь. Всё это говорит о том, что в основе тревоги лежит переживание страха. Страх может меняться в своей интенсивности, соответственно в тревоге он может быть выражен слабо, умеренно и сильно.

Важно понять, что в состоянии тревоги, мы обычно, переживаем не одну эмоцию, а целую комбинацию различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наше восприятие, мысли и поведение.

Кроме страха, в эмоцию тревоги тесно «вплетается» эмоция интереса. Эмоции интереса и страха соперничают друг с другом за наше внимание и поведение. Наилучшим образом контролировать конфликт между интересом и страхом могут игроки склонные к азарту, которые ради порции адреналина способны на многое. С одной стороны, такому игроку очень любопытно, чем всё кончится (как будет протекать игра?), а с другой стороны, страшно - а вдруг, игра кончится разгромом. Вот в таком состоянии тревожного ожидания подходит к столу игрок, заранее настраивая себя на переживания, которых ещё не было, а может и не будет. Может быть играть будет неинтересно (скучно), а может быть, вы в несколько минут соберёте партию?

Современными психологическими исследованиями доказано, что тревога является комплексом эмоциональных переживаний, (а не отдельным феноменом), который состоит из страха, интереса, вины, печали, стыда, гнева и др. Но страх - самая значимая эмоция в комплексе тревоги.

Можно ли справиться с тревогой?

Во-первых, тревожные люди, это люди неуверенные в себе (как правило, с заниженной самооценкой). Преодолевая неуверенность в себе, вы справляетесь с тревогой.

Во-вторых, причина, вызывающая тревогу, в большинстве случаев, надуманная (не существующая). Необходимо об этом помнить и перестать тревожиться. Реально оценивая свои силы, как бильярдиста, а также силы соперника, вы будете уверены в себе. Поэтому вам нет необходимости тревожиться, по крайней мере, за бильярдным столом. Расслабьтесь и получайте удовольствие от игры.

И ещё, необходимо добавить, что серьёзным врагом тревожности является умение отдыхать.

ГЛАВА 11.

Аффект.

В состоянии аффекта человек способен на совершение неадекватных поступков, поэтому очень важно научиться контролировать эмоции и удерживать их в рамках, не допуская утраты контроля над своими поступками.

Ева Лоренс, американская бильярдистка, вспоминает такой случай: «Если посмотреть на участников бильярдных соревнований через телевизионную призму, создаётся впечатление, что они всегда собраны, спокойны и рассудительны. Но в жизни не всегда так. Мне было 14 лет, когда я приняла участие в первом в жизни официальном турнире. Всё складывалось неплохо, но

в одной из решающих партий, когда мне при равном счёте оставалось лишь забить для победы верный 9-й номер, я, видимо, от волнения повредила сукно! От бешенства я с большой силой двинула ногой по ближайшей стене. Результат - две недели на костылях и необходимость всё это время отвечать знакомым на один и тот же вопрос о том, что случилось с ногой».

В серьёзных турнирах, когда цена победы очень высока, эмоциональное напряжение игроков на пределе. Нередко проигрыш приводит к аффекту. В результате игрок может выбиться из колеи, а иногда даже на длительное время теряет интерес к игре. В состоянии аффекта, как говорят, человек «теряет голову». Поддавшись эмоциональному срыву, он иногда способен на безответственные действия, забывая о последствиях. Чтобы ослабить эмоциональное напряжение необходимо перевести его в интеллектуальное русло, то есть начать анализировать события, которые вызвали такую бурную реакцию. Тем, кто склонен к аффекту рекомендую постараться тормозить внезапные взрывы эмоций и не переходить к действиям, а переключаться мысленно на что-то другое, например, вспомнить вкус своего любимого блюда, посчитать длину кия в пальцах или вспомнить смешной анекдот, да что угодно. Если действия соперника раздражают (не соответствуют вашим ожиданиям) вас, то вы можете «взорваться», испытать состояние аффекта. Вот почему очень важно в тренировочных играх встречаться с разными соперниками (не только по классу игры, но и по темпераменту), чтобы научиться адекватно реагировать на действия любого партнёра. Возможно ли свести полностью на нет состояние аффекта? Кто-то из игроков может контролировать свои эмоции, кто-то не может. Важная роль здесь отводится бильярдному психологу, ему и отвечать на вопрос.

К тому же, многолетний игровой опыт воспитывает у бильярдиста умение контролировать себя, не допуская аффекта.

ГЛАВА 12.

Депрессия.

В бильярд играют разные люди, с разными характерами, с разным темпераментом, с различным эмоциональным мироощущением. Настроение человека может быть, в зависимости от ситуации, нормальным, приподнятым или сниженным. Спектр колебаний настроения в норме очень велик. Нормальный здоровый человек обладает большим набором способов выражения своего настроения и чувствует себя в силах управлять своим настроением и эмоциональными реакциями.

Однако, встречаются игроки, которые после игры, а особенно после проигрыша, впадают в состояние апатии, равнодушия, или, как мы говорим, в состояние депрессии.

Так, что же такое депрессия? В чём её отличие от других эмоций?

Обо всём по-порядку.

Для начала надо сказать, что депрессия, несомненно, является эмоцией отрицательной.

Депрессия проявляет себя, как ухудшение физического состояния и чувства усталости, поэтому человек не способен к нормальной жизни и деятельности. Известный исследователь эмоциональных состояний Кэррол Изард дал следующее определение депрессии: «Депрессия - это не одна эмоция, а комбинация эмоций, представлений, воспоминаний

и мыслей, к тому же, включающая в себя болезненные симптомы».

Во время «мягкой» или умеренной депрессии чувство печали смешивается, чаще всего, со стыдом и враждебностью, которые человек испытывает сам к себе.

Как распознать депрессию? Каковы симптомы депрессии?

Как правило, человек с депрессивным расстройством испытывает более или менее выраженное снижение настроения, которое может варьироваться от неглубокой печали до переживания тяжёлой тоски, безысходности и бессмысленности существования. Частым симптомом депрессии может являться чувство тревоги, которое по интенсивности может превосходить чувство печали и тоски.

Вообще, переживание депрессии включает в себя несколько основных эмоций: печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, вина и смущение.

Люди с депрессией страдают от потери интереса к окружающему, их перестаёт радовать то, что раньше было источником удовольствия.

Некоторые спортсмены даже отказываются от участия в турнирах находясь в состоянии депрессии.

Другим симптомом депрессии может быть ухудшение памяти, трудности в усвоении информации, низкая сосредоточенность (концентрация).

Человек в состоянии депрессии постоянно чувствует себя усталым и разочарованным.

Он испытывает затруднения в принятии решений, а при выполнении какой-либо работы, быстро устаёт.

Мысли такого человека сосредоточены только на неприятных сторонах жизни, самооценка резко занижена.

Воспоминания о прошлом вызывают у него мысли только о бесконечных ошибках, а будущее видится безрадостным и бесперспективным. Как уже говорилось, в состоянии депрессии человек испытывает чувство вины перед окружающими -обычно, перед близкими людьми. В голове постоянно крутится мысль: «Они на меня надеялись, переживали за меня, а я их подвёл, не оправдал надежд».

Если вы склонны к депрессиям, обратитесь к психологу, т.к. не леченная депрессия может затянуться на несколько месяцев, а иногда даже на несколько лет.

В принципе, все виды спорта, и бильярд в том числе, являются более или менее экстремальным занятием, поэтому, вам будут необходимы рекомендации спортивного психолога.

Чем опасна депрессия?

Кроме того, что человек на какое-то время «выпадает» из жизни, существует и более серьёзные последствия депрессии - это самоубийство.

Суицидальная настроенность в той или иной степени может наблюдаться у достаточно большого количества людей, страдающих депрессией. Если у человека в состоянии депрессии постоянно возникают мысли о чувстве вины, то он должен быть (по его мнению) наказан. Как наказан? Это могут быть какие-то серьёзные болезни, а может быть -смерть.

Гоните из головы такие мысли, вы ни в чём не виноваты, а психологические проблемы вы придумали себе сами.

В числе других возможных осложнений в депрессии, можно назвать алкоголизм и наркоманию, при помощи которых человек просто пытается уйти от

реальности.

Кстати, психологи прогнозируют эпидемию депрессии в 21 веке, и резкое увеличение случаев суицида.

Причины, вызывающие депрессию.

Причины депрессии можно (условно) разделить на четыре большие группы.

Во-первых, депрессия в некоторых случаях может быть результатом болезней, например, ревматизма, гипертонии и др.

Во-вторых, депрессия может развиваться в результате острых и постоянных стрессов.

Депрессивные чувства часто бывают вызваны жизненными кризисами, такими, как утрата близкого человека, распад семьи, потеря работы, ссора с друзьями (одиночество) и др.

В-третьих, депрессия может начаться без каких-либо видимых причин и связана с нарушением биохимических процессов в головном мозге.

В-четвертых, депрессия может быть вызвана сезонными явлениями, связанными с особой чувствительностью организма к климатическим условиям.

Игра в серьёзном бильярдном турнире, бесспорно, является стрессовой ситуацией, так как, во-первых,

на карту многое поставлено: чемпионский титул, призовой фонд, рейтинг игрока, во-вторых, во время турнира в каждой игре вы испытываете различные положительные и отрицательные эмоции, которые иногда сменяют друг друга с бешеной скоростью (от эмоции радости и счастья до эмоции гнева и ярости).

Если вы не умеете в короткие промежутки между играми расслабляться, то стресс, а затем и депрессия, с большой вероятностью, вам обеспечены. Не надо забывать и о страхах, которые игроки испытывают перед игрой.

Теперь, что касается утраты. Депрессия может быть вызвана не только утратой близкого человека, но и утратой самоуважения, утратой самооценки (заниженная самооценка). Чтобы «пережить» утрату, человеку сначала необходимо справиться с депрессией. Утрата самоуважения может быть связана с переживанием из-за проигрыша.

Вот как описывает своё состояние американская бильярдистка Ева Лоренс: «Не так давно случилось так, что я без видимых причин сыграла весьма неудачную партию, что повергло меня в глубокое уныние. Самое интересное, что попытки наладить игру с помощью усиленных тренировок по пять-шесть часов в день особого результата не дали. Игра не клеилась, оставалась какая-то внутренняя неуверенность.

Появилось ощущение, которое, наверное, сравнимо с тем, что испытываешь, когда катаешься на американских горках, а вдруг твой вагончик ни с того, ни с сего на полпути остановится где-то в верхней точке. Даже если в какой-то день игра вроде бы

начинала идти, назавтра приходилось прилагать огромные усилия, чтобы не загубить в общем-то простые шары.

Я перепробовала всё, что только можно, в том числе изменяла способ ударов, варьировала стойки, ломала привычный ритм игры.

Кое-что давало эффект, но не надолго - от нескольких минут до максимум нескольких дней. В конце концов я поняла, что корень проблемы в голове, в психологическом настрое.

Замечательное само по себе открытие, но как заставить себя

сконцентрироваться, как изменить этот самый настрой, коль скоро в нём что-то

треснуло? Где тот магазин, в котором можно купить пакет концентрации и пачку уверенности?

...Выбраться из психологического провала мне помогли три вещи: поддержка мужа, тренировки в полном объёме и то, что я бросила курить».

Расстройства настроения, особенно в виде депрессии, являются одним из наиболее часто встречающихся психических нарушений у взрослого человека. Можно утверждать, что депрессию в той или иной форме (серьёзная, затяжная или «мягкая») хотя бы раз в жизни переживал каждый человек.

Учёными доказано, что вероятность развития депрессии, в той или иной форме, в течение жизни составляет 20 % для женщин и 10 % для мужчин, т.е. депрессия наблюдается у женщин в два раза чаще. Эти цифры, кстати, подтверждаются количеством посещений психолога - женщины пациенты составляют примерно 60%, а мужчины - 30%.

К тому же, необходимо добавить, что вероятность развития депрессии увеличивается с возрастом. У половины обратившихся к психологу она начинается в возрасте от 30 до 50 лет, средний возраст пациентов составляет - 40 лет.

Как помочь человеку, страдающему депрессией?

Существуют, конечно, различные психотерапевтические методики вывода человека из депрессии, к тому же есть антидепрессанты (лекарства), но по моему глубокому убеждению лучшим средством от депрессии является дело, т.е. необходимо себя чем-то занять. Для бильярдиста - это усиленные тренировки и игры.

Необходимо так же сказать о роли близких людей. Поддержка близких людей - вот, что необходимо человеку в депрессии. От того, насколько действенной окажется эта поддержка, во многом зависит и эффективность проводимых реабилитационных мероприятий, и полнота восстановления психических функций человека.

Существует ли хоть что-то положительное в отрицательной эмоции депрессии? Если в длительный период эволюции человека, эта эмоция сохранилась до сегодняшнего времени, значит это было нужно.

Можно утверждать, что депрессия «несёт на себе» некую защитную функцию. Когда психологическое напряжение достигает максимального значения, психика человека (подсознание) «выключает» его из травмирующей ситуации, «запуская» апатию и безразличие к происходящему. Таким образом, человеку даётся время, чтобы успокоиться, чтобы прийти в норму. Конечно, здесь речь идёт о «мягкой» форме депрессии.

К тому же, в период депрессии есть время не только отдохнуть, но и задуматься, если, конечно, не поддаваться негативным мыслям. А задуматься есть над чем: Что вы делаете не так?

Зачем вам нужна депрессия? Если вы, например, потеряли работу, то, может быть, вам давно уже надо было найти другую, более интересную, более оплачиваемую. Или, например, проигрыш какого-то турнира - это разве не повод, чтобы поработать над техникой, или над своей психологической подготовкой. Короче говоря, всегда есть над чем задуматься, а главное, действовать, а не лежать тупо на диване или жаловаться всем подряд, какой вы несчастный. Ну, и уж конечно выбросите из головы любые мысли о суициде. Даже, если вы проиграли в пух и прах, то жизнь на этом не кончается.

ГЛАВА 13.

Агрессия и агрессивность спортсменов.

Большинство психологов придерживаются следующего определения агрессии: Агрессия - это поведение, при котором преследуется цель причинить другим людям физический и моральный ущерб или ограничить их желания.

Исходя из этого определения спорт (и бильярд в том числе), уже по своей состязательной сути, агрессивен, так как спортсмены (бильярдисты) на соревнованиях (в турнирах) стремятся ущемить, ограничить стремление других к победе.

Спортивные психологи единодушно выражают мнение, что соревнование - это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выраженная в социально неопасной форме. Очень часто тренеры и спортивные психологи понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость». Помогает ли агрессивность добиваться победы? Ответ на этот вопрос на такой очевидный, как кажется на первый взгляд. Конечно, в командных игровых видах спорта агрессивность (в пределах правил) просто необходима, так как спортсмен ведёт борьбу с соперником в первую очередь физическую, а потом интеллектуальную. В бильярде всё несколько иначе. Здесь борьба идёт психологическая, с учётом равенства техники.

В общем плане агрессию подразделяют на враждебную и конструктивную. Что же такое конструктивная агрессия? Это главным образом, запреты, направленные на решение спортивных задач. Агрессия может быть физической (например, драка), может быть прямой вербальной (перебранка, оскорбления, нецензурные выражения), может быть косвенной физической (направленной на спортивный инвентарь - сколько киев было сломано игроками в момент досады) и может быть косвенной вербальной (негативные высказывания игрока по поводу тренера за его спиной, или судейства и т.д.). Все эти четыре вида агрессии несомненно имеют место (хотя и не очень часто) в бильярде. Мне кажется, что такая агрессия имеет своей целью, в большей степени, манипуляцию соперником, чтобы сбить его с кия, вывести из равновесия, довести до срыва.

По причине проявления, агрессия может быть преднамеренной (это часто наблюдается в командно-игровых видах спорта, например, защитник специально бьёт нападающего по ногам, чтобы остановить атаку и вывести его из строя) и спровоцированной (ответ нападающего защитнику).

В бильярде, когда мы говорим об агрессивности игрока, то имеем в виду прежде всего его размашистую, убойную манеру забивания шаров, но уже потом говорим об агрессивности, как о методе манипулирования.

Если вы заметили, что ваш соперник не уверен в себе, делает грубые ошибки, то, конечно, психологическим давлением на него будет агрессивная игра. Но, а если соперник хладнокровен, то ваша агрессивная игра может сослужить вам медвежью услугу.

Короче говоря, все зависит от конкретной игры, от конкретного соперника. Как строить свою игру в разных ситуациях было рассмотрено в книге: «Психология бильярда. Незвестная игра».

Вернёмся к разговору об агрессивности. Без всякого сомнения, агрессивность - это сложное свойство личности, проявляющееся в готовности (предпочтении) человека решать конфликтные ситуации с помощью агрессивных действий.

Агрессивность зависит от темперамента человека, его воспитания, его

окружения, его психологического состояния в данный момент.

Конечно, совсем необязательно спортсмен (игрок) с высокой агрессивностью каждый раз будет вести себя агрессивно, но «порог агрессивности» у него явно ниже, что на фоне эмоционального перевозбуждения и, при наличии вспыльчивости (импульсивности), облегчает возникновение агрессивного поведения.

С.В.Афиногенова в своей кандидатской диссертации показывает, что конфликтность и агрессивность несколько выше у спортсменов и спортсменок, чем у лиц, не занимающихся спортом. Особенно заметны различия по такому проявлению агрессивности, как напористость.

Обнаружено, что у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, агрессивность выражена по-разному. У тех, кто занимается единоборствами (самбо, дзюдо, карате и др.), агрессивность значительно выше, чем у легкоатлетов и лыжников.

К сожалению, мы нигде не нашли исследований об агрессивности бильярдистов, особенно в сравнении с другими видами спортивной деятельности.

Но один вывод в этой связи можно сделать однозначно: бильярдисты в большинстве своём люди агрессивные, ведь ещё легендарный А.И.Леман писал: «...если вы беспощадны и невозмутимы и знаете тот бильярд, на котором хотите сразиться, то схватывайтесь со всяким».

Далее, рассуждая об агрессивности спортсменов, можно сказать, что различная выраженность агрессивности у представителей различных видов спорта может быть обусловлена двумя причинами: либо специфика вида спорта такова, что способствует развитию агрессивности, либо люди, имеющие высокую природную агрессивность, выбирают для занятий те виды спорта, в которых можно реализовать свою агрессивность.

Какая из этих причин более верная, сказать трудно, возможно, что и та, и другая.

Можно сделать вывод, что больших успехов добиваются спортсмены, у которых наблюдается преобладание агрессии над тревогой, к тому же «агрессивные» спортсмены отличаются лучшей готовностью к соревнованиям. Нам кажется этот вывод вполне логичным и полностью соответствующим духу бильярда.

Итак, агрессия в бильярде имеет право на существование, но в разумных пределах, не нарушающих правила и

достоинство соперника и, в зависимости от игровой ситуации.

Ещё хотелось бы сказать, что для того, чтобы у вас не было немотивированной агрессии до-, во время- и после игры, живите в ладу с самим собой, не копите психологические проблемы, радуйтесь жизни.

ГЛАВА 14.

Страх.

Разберёмся, что же такое страх? Страх - это реальная часть нашей жизни.

Страх - это эмоция, то есть переживание, возникающее при угрозе как биологическому, так и социальному благополучию человека. Причём, совершенно не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть и мнимой.

Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал её как настоящую.

В зависимости от конкретной ситуации и от личности человека, переживание

страха варьирует в широком диапазоне оттенков: неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние, ужас и другие.

В тех случаях, когда переживание страха достигает силы аффекта, оно вынуждает человека действовать в «аварийном» режиме.

Иначе говоря, разум в этот момент полностью отключается и человек действует «не помня себя». Но, к большому сожалению, сами действия оказываются нерациональными, приводящими к печальным последствиям.

У людей, переживающих страх, имеют место следующие психические состояния: ажитация (внешнее проявление - бегство), ступор (внешнее проявление - оцепенение), сумерки сознания (внешнее проявление - неуправляемая агрессия). Именно бегство, оцепенение или агрессия являются стереотипными способами «аварийного выхода» из таких ситуаций, где попавший в них человек не может найти приемлемый для себя выход.

Наиболее часто бильярдисты «впадают» в страх, участвуя в турнирах и первенствах.

Вот, что говорит по этому поводу один из игроков: «Игра под чаёк, под кофеёк с друзьями - это совсем не то, что участие в турнире. Любой человек, когда-нибудь участвовавший в состязаниях знает, что в турнире пребываешь абсолютно в особенном состоянии. Там уже другая психология игры. К тому же обязательное появление мандража, что приводит к потере 80% тех навыков, которые на разминке выполняются элементарно. Почему-то начинаешь дергать рукой, плечами, неверно брать прицел и рассчитывать силу удара. Потому я и сделал для себя вывод, что тренироваться нужно не меньше трех раз в неделю по 2-3 часа и, притом, с профессиональным педагогом, который бы постоянно контролировал ход игры.

Но помимо этого, необходимо участвовать в турнирах, в любых: будь то крупный коммерческий турнир, или маленький в каком-то бильярдном клубе. Именно в состязаниях получаешь те навыки, которые необходимы для полноценного развития. Любой турнир даёт в десять раз больше, чем месяц обыкновенных тренировок. Количество энергии потраченное на концентрацию, на борьбу с волнением во время турнира, наверное, в десять раз превышает, затраты на тренировке».

Вернёмся к разговору о страхе.

Наиболее распространённой реакцией на страх является желание убежать, спрятаться, не видеть и не слышать того, что пугает.

В двигательном плане эта реакция обуславливает совершение человеком автоматических действий защитного характера. В организме в это время происходят серьёзные изменения. Под воздействием гормона адреналина кровь в большом объёме устремляется к органам, обеспечивающим движение, преимущественно в ноги. От других органов кровь в это время отливает, особенно от головного мозга. Поэтому его работа ухудшается.

На людей со слабой нервной системой повышение уровня адреналина в крови оказывает обратное действие: оно парализует их мышцы.

Ступор проявляется в том, что человек застывает на одном месте, либо становится крайне медлительным. Всё это потому, что мышцы судорожно сжались, их кровоснабжение резко ухудшилось, координация движений нарушилась.

Сумеречное состояние сознания выражается в провалах памяти (человек не

помнит того, что он только что делал), в эмоциональном перевозбуждении. Внешне это выглядит как своего рода приступ безумия, непоследовательные или бессмысленные агрессивные действия в отношении источника страха. Без сомнения, эмоция страха и все её производные относятся к отрицательным эмоциям, то есть к тем, которые ослабляют волю, снижают активность, predispose к пассивно-оборонительным действиям.

Страх убивает надежду, тревога и волнение отнимают уверенность, подавляют способность сосредотачиваться (концентрироваться) и парализуют инициативу. Вот поэтому бильярдист должен не только уметь бороться со своими страхами, но и знать о них как можно больше.

Можно ли бороться со страхами?

Не только можно, но и нужно.

Большая часть страхов - это призраки, созданные нашим воображением.

«Дети мои, - произнёс умирающий человек, - за свою долгую жизнь я испытал много волнений по разным поводам, большая часть которых так и не оправдалась», (притча).

Последствия страха совершить ошибку (не забить, например, верный шар, или сделать подставку) ничем не отличаются от последствий, нанесённых самой ошибкой, только ошибки может ещё и не быть, а страх уже есть. Это как раз и не даёт возможности подобные ошибки предотвратить.

Если мы позволяем себе стать жертвой своих настроений, если мы не способны контролировать свои мысли, если мы не управляем собой, а подвержены колебаниям духа, значит, не умеем распоряжаться своим счастьем.

Очень точно по этому поводу высказался А.И.Леман практик и теоретик Русского бильярда: «Превосходный игрок должен иметь... истинно философское хладнокровие, глубокий расчет, полную невозмутимость, при отчаянной смелости и присутствии духа.

...Игрок, обладающий острым взглядом, убийственной верностью прицела, но без выдержки, всегда проиграет игроку не с такой блестящей техникой, но вполне владеющему собой».

Эмоциональные состояния подразделяются на кратковременные и длительные. Первые представляют собой прямые реакции на конкретные ситуации. Вторые (их иногда называют чувствами) определяются не только непосредственно переживаемым моментом, но также - прошлым и будущим. Например, чувство страха, отравляющее бильярдисту повседневное существование, может быть связано с пережитым в прошлом поражением в турнире или может определяться мыслями о предстоящем важном матче.

Необходимо отметить, что игрок, у которого преобладают отрицательные эмоции в структуре личности, испытывает страх чаще и сильнее, чем бильярдист с доминированием положительных состояний.

Вопросы, связанные с психологическим состоянием игрока должен решать его психолог.

Игроку очень важно, чтобы рядом был кто-то, кто сопереживает его победам и поражениям, такой человек может вовремя похвалить, сказать слова, которые помогут собраться и продолжить борьбу, тогда бильярдист начинает играть не только для себя, но и для окружающих, увеличивая свои старания.

К сожалению, в большинстве случаев игроки невнимательно относятся к вопросам своего эмоционального состояния; даже когда они разбивают бильярдные кии о стол или уходят, не закончив партию и хлопнув дверью, они

не понимают, что делают.

Нервозность состояния не только мешает игроку, но и показывает его слабость перед соперником, давая тому шанс не падать духом (не бояться) и нацелиться на победу. Ну а если вы уверены в себе, собраны, то сопернику становится в два, а то и в три, раза сложнее бороться.

Многие бильярдисты считают, что большую роль в наличии эмоции страха играет вид соревнований. И это неудивительно. Если это «домашний» турнир, где невелик призовой фонд, то и нервное напряжение и страх практически отсутствуют. Часто подобный турнир для его участников - не профессиональный спорт, а прекрасное неформальное времяпрепровождение, хороший досуг, в сопровождении хорошего алкоголя и сигар. Это тоже часть бильярда!

Если же проводится Евро тур или Чемпионат мира, то напряжение возрастает с каждой минутой соревнований.

Многим известным игрокам был задан вопрос, что вы чувствуете во время игры? Солидарность мнений в ответах заключалась в том, что моральное состояние зависит исключительно от степени концентрации на игре.

Сложно представить себе, что мы всегда можем контролировать свои эмоции. Даже самый лучший психолог не гарантирует, что вы не столкнётесь с такой ситуацией, где верх возьмёт страх, а не разум.

Подумайте, что для вас важнее, проиграть и не побороть собственные страхи или, выиграть, одержав тем самым верх не только над соперником, но и над самим собой?

Важно понять причину своего страха.

В психотерапии есть один очень эффективный приём борьбы со страхом, причём страхом любого вида. Человек, пришедший ко мне на приём (мне больше нравится называть его клиент, а не пациент), говорит, что он чего-то боится, например, сдавать экзамен. На это я ему говорю: «Подумай и представь себе, что будет самого страшного, если ты его завалишь? Тебя посадят в тюрьму, расстреляют, выгонят из Университета и т.д.?» Подумав немного, клиент говорит, что самое страшное в этой ситуации (если я не сдам экзамен) - надо будет через неделю сдавать экзамен снова.

«Так чего же ты боишься?» - спрашиваю я.

«Я сам не знаю. Вот сейчас уже не так страшно, я почти спокоен», - отвечает молодой человек. Вывод: страх его - «придуманный страх».

Прошло пять минут, а передо мной уже совершенно другой человек.

Формы страха.

В общем плане страхи человека можно разделить на два вида.

Первый вид - это страхи, связанные непосредственно с угрозой для жизни, в основе которых лежит инстинкт самосохранения. К этому виду можно отнести тревогу, испуг, панику, отчаяние, ужас. Здесь мы не будем рассматривать эти страхи, так как к бильярду они не имеют никакого отношения.

Второй вид страхов - это страхи «придуманные», которые возникают у человека в голове в предвкушении будущего. Как говорят психологи: «Прошлое это всегда депрессия, будущее это всегда страх». Ум «рисует» картины будущего (завтрашний день, через несколько часов, через час) и обычно, эти картины нерадостные, тревожные -страх предупреждает вас о возможных грядущих неприятностях и разочарованиях.

Вот, именно второй вид страхов мы и будем рассматривать. К этому виду можно отнести нерешительность (неуверенность), сомнение, опасение, беспокойство, сверхосторожность, тревожность и ДР-Человек боится событий, которые ещё не произошли. Причём эти события совсем не обязательно связаны с реальной угрозой или реальными неприятностями. Другими словами, человек боится не тех событий, которые прогнозирует его ум, а того дискомфорта, который у него будет, если эти события пойдут не по его сценарию. Под дискомфортом мы понимаем весь спектр негативных ощущений, от стресса до депрессии. Надо ли бояться будущего?

В тот момент, когда вы начинаете чего-то бояться, вы уже испытываете всё то, чего вы боитесь, не дожидаясь наступления события, которое может быть и не наступит, т.е. вы боитесь заранее.

Так как каждый человек «имеет» то, во что он верит, то он сам создаёт себе жизнь в «критических» условиях, т.е. каждый раз появляются вполне реальные основания для новых страхов.

Как известно, страх парализует, сводит к минимуму все проявления жизни - дыхание, движение, мысли, чувства. В итоге, вам гарантирован практически полный паралич, как умственный, так и физический.

Поэтому, думать надо не о будущем, которое неизвестно, а жить настоящим (в «здесь и сейчас», как говорят психологи).

Когда вы находитесь в «здесь и сейчас», вам почти ничего не угрожает. Когда же вы переноситесь мысленно в туманное будущее, вы «вступаете» в полосу страхов, тревог и сомнений, незащищённости опасного и ненадёжного мира. Психика большинства людей, к сожалению, устроена следующим образом: вместо того, чтобы «рисовать» удачный вариант развития событий, они рисуют себе самый страшный его вариант, а «нарисовав», они дополняют его самыми ужасными деталями и начинают проживать все свои страдания, которые посетят их, когда это событие произойдет (может быть?).

Итак, формы страхов:

§1. Нерешительность.

В книге «Психология бильярда. Неизвестная игра» мы довольно подробно рассмотрели «неуверенность», поэтому здесь поговорим о нерешительности. Очевидно, что корни нерешительности находятся в далёком детстве. Не будем выяснять причины нерешительности, которые у каждого свои.

По ходу игры постоянно необходимо принимать решения, делать выбор в пользу того или иного её продолжения. Но из боязни неудачи, игрок предпочитает не предпринимать решительных действий, им движет страх. Нерешительный игрок предпочитает выжидать, отыгрываться, отдавая инициативу сопернику, а по сути дела, не играя в свою игру, а выполняя волю партнёра. Конечно, такая тактика имеет право на существование, но как правило, ведёт к проигрышу. К тому же, решительные, смелые действия обескураживают соперника, психологически давят на него, заставляют ошибаться.

Может ли нерешительный человек избавиться от своей нерешительности?

Конечно, может! Во-первых, необходимо ясно понять (может быть, с помощью психолога) в чём причина вашей нерешительности. Во-вторых, вы уже взрослый человек, и все свои детские страхи необходимо «похоронить» раз и навсегда (можно написать на листке бумаги - «нерешительность» и сжечь этот клочок

бумаги, или закопать в землю)! В-третьих, не заикливайтесь на своей «нерешительности», а постоянно себя хвалите за удачные действия (удары, выходы, забитые шары).

§2. Сомнения.

Сомнения присущи любому нормальному человеку, но в них (сомнениях) тоже проявление

страха. Игрок, взявший в руки кий и, сомневающийся в своих силах ещё до игры, обречён на неудачу. Постоянные сомнения в своих действиях не позволяют такому игроку вести свою игру, он следит за игрой соперника и завидует каждому его удачному и смелому решению, вместо того, чтобы концентрировать внимание на своей игре.

Как преодолеть сомнения в своих действиях? Какого-то конкретного рецепта тут нет, т.к. каждый сомневается по-своему, но я думаю, что самое лучшее - это совершенствовать свою технику, читать книги по теории бильярда. Вообще, психологи по этому поводу говорят так - если вы сомневаетесь, то уже не сомневайтесь (что этого делать не надо).

Другими словами, если вы приняли решение, то действуйте!

§ 3. Беспокойство.

Беспокойство всегда порождает ненужную суету и мешает анализу ситуации на столе, принятию решений. В беспокойном состоянии невозможно логично и продуктивно мыслить, эффективно действовать. К тому же, беспокойство не позволяет расслабиться и продуктивно отдыхать, что очень важно в период подготовки к соревнованиям и в перерывах между партиями.

Существует много методик, чтобы снять беспокойство, читайте соответствующую литературу по релаксации.

Я хочу привести лишь два способа, которые очень быстро и эффективно работают.

Во-первых, если вы чувствуете себя беспокойным, то сделайте пять глубоких вдохов и выдохов, это вас тут же успокоит.

Во-вторых, можно заложить руки за спину и походить так минуту-другую (поза уверенности и агрессии - часто применяется в полиции). Приняв эту позу, вы даёте команду своему мозгу быть уверенным, т.е. не беспокоиться.

Психологи утверждают (на основе исследований), что беспокойный человек, не умеющий расслабиться, теряет энергию, здоровье и быстро стареет.

§ 4. Сверхосторожность.

Осторожность - качество, само по себе, очень хорошее и даже необходимое в повседневной жизни. Скольким людям осторожность просто спасла жизнь. Как говорится - «Бережёного Бог бережёт».

Однако, нельзя осторожность доводить до абсурда, тогда она (осторожность) превращается в сверхосторожность. Можно сказать, что сверхосторожность - это уже фобия, со всеми вытекающими последствиями.

Сверх осторожный человек ожидает неприятностей буквально со всех сторон, а это мешает ему счастливо жить, работать, играть в любимую игру.

Находясь в ожидании проблем, сверх осторожный человек предпочитает ничего не делать, он всё откладывает на потом, забывая о том, что время жизни ограничено. Невозможно нормально жить, постоянно ожидая чего-то плохого.

Человеку, у которого имеется такая проблема, как сверхосторожность, я бы посоветовал обратиться к психологу, или самому понять зачем ему она

(сверхосторожность) нужна и какую положительную функцию она выполняет? Сверх осторожный игрок не получает удовольствия от бильярда (да и от жизни тоже), а ожидает проигрыша.

§ 5. Тревожность.

Тревожность - это эмоция, характеризующая личность и, проявляющаяся в тенденции испытывать беспокойство вообще и в частных случаях.

Определённый уровень тревожности - вполне естественная и обязательная особенность любого человека. Нормальный человек в той или иной степени тревожен, так как он всегда озадачен своим будущим.

Однако, у каждого существует свой оптимальный, или необходимый (желательный) уровень тревожности - это так называемая «полезная» тревожность.

Все люди по своему темпераменту, характеру, мироощущениям разные, поэтому у некоторых из них наблюдается очень высокая личностная тревожность. Люди с высокой тревожностью постоянно пребывают в мрачных предчувствиях чего-то ужасного. Настроение у них всегда нестабильное. Необходимо добавить, что люди с низким порогом тревожности очень мнительны, боятся трудностей и чувствуют себя крайне неуверенно, особенно в обществе.

В бильярд играют люди разные, и конечно, среди них есть тревожные и очень тревожные. Необходимо также отметить, что большая тревожность женщин по сравнению с мужчинами является твердо установленным фактом.

О женщинах-бильярдистках мы подробно поговорим в книге: «Психология бильярда. Игры, в которые играют женщины». Так как у тревожных игроков сильнее выражен мотив избегания неудачи, то они в турнирах выступают хуже, чем играют на тренировках (или с известными партнёрами в спарингах). Но игроки с низкой тревожностью, наоборот в турнирах играют значительно лучше, чем в тренировочных играх.

Международная статистика показывает, что, как правило, игроки с высокой тревожностью не могут полностью проявить свои возможности на крупных турнирах. Но и игроки с очень низкой тревожностью имеют тенденцию не показывать хорошие результаты, в следствии их недостаточной мотивированности.

По какому поводу может тревожиться игрок? Таких поводов может быть огромное количество, всё зависит от психологической подготовки игрока, его порога тревожности, темперамента и конкретных «тараканов» в его голове (незаконченные дела, внутренние противоречия, проблемы в личной жизни). Пока просто перечислим наиболее часто встречающиеся тревожности (страхи) у игроков, заметив при этом, что они (тревожности - страхи) могут «посетить» вас как по отдельности, так и все вместе.

Итак, вот этот «чёрный» список страхов, мешающих игроку быть в «своей тарелке»: страх неизвестности (даже высокочлассный бильярдист не может знать на 100% как сложится игра); страх соперника (тем более, если соперник обладает некоторым авторитетом в мире бильярда); страх сделать ошибку (например, в ответственной партии не положить простого шара и др.); страх проигрыша (особенно, если у вас завышенная самооценка), страх проиграть деньги (особенно, если игра идёт на большой куш, или высокий призовой фонд); страх публики (это особенно ярко проявляется при проведении турниров); страх некорректного поведения соперника (соперник может вам

«исполнить» не хуже любого каталы -читайте книгу: «Психология бильярда. Каталы»); страх получить сильный стресс, переходящий в депрессию (особенно, после крайне неудачного выступления).

Любой, кто давно играет в бильярд, может слегка дополнить этот «чёрный» список, исходя из своего игрового опыта.

Думаю, что есть необходимость хотя бы кратко «расшифровать» этот «чёрный» список тревожностей. Знания о своих страхах всегда являются оружием против них.

5.1 Страх неизвестности.

Так устроена психика человека, что его страшит всё неизвестное. Неизвестность (неопределённость) перед каким-либо событием всегда угнетает больше, чем само событие, тем более, если оно несёт негативный оттенок. В данном случае событие - это предстоящая игра. Можно ли прогнозировать исход игры? Если иметь правильный настрой на игру, большую мотивацию, адекватно оценивать свои возможности, то можно составить план на игру и чётко ему следовать. И самое главное - с каким бы результатом не закончилась игра (матч, турнир) надо помнить, что это была ваша игра, и только ваша, и вся ответственность за итог лежит только на вас. Очень важно принять ответственность на себя, не перекладывая вину на кого бы то ни было.

5.2 Страх соперника.

Я много раз писал о том, что играть надо с разными партнёрами, а не с теми, с кем вам нравится, или удобно. Если у вас есть опыт соперничества с игроками разного плана и разного уровня, то страх соперника у вас будет менее выражен. К тому же, необходимо собрать как можно больше информации о партнёре, с которым предстоит играть. Не надо бояться соперника, надо помнить, что он такой же бильярдист, как и вы, только со своими плюсами и минусами. Если вы будете внимательны в первые минуты игры, то наверняка заметите на чём его можно «поймать». Не стоит обращать внимание на то, как о вашем сопернике отзываются другие, в том числе СМИ, как правило, эта информация не объективна.

5.3 Страх сделать ошибку.

В бильярд играют не роботы, а живые люди, поэтому ошибиться может любой, даже чемпион мира. Другое дело, что чемпион мира, имея за плечами многолетнюю игровую практику, не будет долго переживать по поводу сделанной ошибки, он будет анализировать новую ситуацию на столе и искать достойный выход.

Очень часто бывает так, что на игре простой шар (можно сказать подставка) и вы начинаете бояться, что не забьёте его. В этот момент появляется мандраж в руках, излишнее волнение, в момент удара пробегает необъяснимый импульс, вы бьёте и мажете. Не зря бильярдисты говорят, что чужая подставка вдвойне сложнее.

Боязнь совершить ошибку одинаково присуща и начинающим игрокам и опытным бильярдистам. Ева Лоренс: «Это может показаться парадоксальным, но чем больше ваш игровой опыт и чем лучше вы играете, тем реалистичнее вы смотрите на ту или иную игровую ситуацию, и тем громче звучит некий внутренний голос, предупреждающий о сложности и рискованности того или иного удара, о серьёзности проблем, которые возникнут в случае неудачи».

Играть надо одинаково собрано и сложные шары и простые. Здесь всё дело в

концентрации

внимания. Концентрация внимания в момент удара должна быть предельной, независимо от сложности или простоты игаемого шара.

Ева Лоренс: «Когда я говорю о том, что надо постоянно быть в игре, я имею в виду и то время, когда вы находитесь непосредственно у стола и готовитесь к своему очередному удару, и то, когда к удару готовится соперник, а вы, возможно сидите на стуле где-то рядом. Даже тогда не расслабляйтесь и продолжайте следить за действиями соперника и происходящем на столе. Анализируйте ситуацию, прикидывайте, как бы вы сами поступили на месте оппонента. Задавайтесь по ходу игры вопросами и старайтесь найти на них ответы».

Если вы всё-таки сделали ошибку, постарайтесь как можно быстрее забыть о ней и вести свою игру дальше.

5.4 Страх проигрыша.

Да, проигрывать всегда неприятно, но дело всё в том, как относиться к проигрышу. Большое значение в данном случае будет иметь ваша самооценка. Завышенная или заниженная самооценка -это одинаково плохо, самооценка должна быть реальной (адекватной).

Один боится проиграть, потому что считает себя супер игроком, другой боится проиграть, потому что его будут осуждать, третий боится потерять свою репутацию. У всех этих игроков не реальная самооценка, она либо завышена, либо занижена.

Реально относиться к своим возможностям - это не так просто, как кажется. Этому надо учиться, с учётом того, что вы честно отдаёте себе отчёт о своих силах.

С другой стороны, ответьте себе на вопрос -Вы проиграли серьёзному сопернику, класс которого выше вашего, или это вы играли плохо и проиграли равному себе? При искренних ваших ответах не будет необходимости бояться сделать ошибку, так как вы реально оцениваете себя и ясно понимаете, когда вы можете ошибиться из-за недостатка техники, а когда ошибки не может быть в принципе.

5.5 Страх проиграть деньги.

Если вы знаете цену заработанным деньгам, то скорее всего, вы не будете играть по крупному, если же деньги вам даются легко (я имею в виду коррупционные деньги), то стоит ли бояться, что вы их проиграете (деньги как пришли, так и ушли)?

Но так бывает не всегда. Иногда игрок из-за переизбытка азарта играет на крупную сумму. Вот у него настоящий драйв, боится проиграть, но всё равно играет. Несомненно, таким игрокам можно ставить диагноз, но не будем торопиться. Что движет такими людьми? На сколько адекватны они в своих действиях? Что будет чувствовать такой человек, если он проиграет?

Думаю, что в данном случае всё дело в ощущениях. Большинство психологов утверждают, что смысл жизни человека - в количестве и качестве ощущений, полученных за эту самую жизнь и, чем

острее ощущения, тем жизнь ярче и интереснее. Я с этим полностью согласен.

Если так, то некоторому количеству людей просто не хватает обычных ощущений (по статистике таких людей в мире около 4%) и они пускаются во все тяжкие, чтобы получить яркие ощущения, путь даже негативные.

Таких людей много среди экстремалов; любое казино на 90% заполнено ими.

Они просто не могут жить по-другому.

Из всего вышесказанного делаем вывод: большинство здравомыслящих людей на крупную сумму играть не будет, и страха проиграть эту сумму они испытывать не будут.

5.6 Страх публики.

Боязнь зрителей очень серьёзная психологическая проблема для игроков любого уровня. Чтобы избавиться от страха публики, необходима серьёзная длительная работа.

Этот вид страха присущ особенно начинающим, неопытным бильярдистам.

Опытные турнирные игроки умеют так концентрироваться на игре, что публику они просто не замечают.

Очевидно, что страх зрителей связан со страхом оценки, т.е. всегда становится немного не по себе, когда вас оценивают, а зрители вас оценивают.

Вспомните какие жуткие ощущения у вас были во время экзаменов, когда оценивали вас, ваши знания, ваш внешний вид, ваше умение высказываться.

Человек всегда хочет произвести хорошее впечатление, когда его оценивают.

«Вы замечаете, как меняется ваша игра (на бильярде), если за ней наблюдает кто-либо со стороны, например, начальник, жена, близкий друг или просто какой-нибудь человек, на которого требуется произвести впечатление?»

Подобное наблюдение оказывает давление практически на каждого игрока: некоторые при этом начинают больше концентрироваться на ударах и, следовательно, выполняют их точнее, другие же играют на публику, стараясь произвести эффект за счёт красоты забитого шара или выхода под следующий удар. Когда подобное происходит с вашим соперником, нет ничего плохого если вы воспользуетесь сложившейся ситуацией в своих интересах.

Лучшей тактикой игры станет уход в глухую оборону, при которой вы не будете ставить ничего лёгкого для соперника. Ему, естественно, придётся рисковать, а риск в подобной ситуации зачастую приводит к ошибкам, которые, в свою очередь могут принести вам победу. Эта тактика особенно эффективна, если присутствующий зритель мало что понимает в бильярде и просто пришёл посмотреть как ваш соперник гоняет шары» (Злобников Н.).

Страх публики появляется, в первую очередь, у людей неуверенных в себе. О повышении уверенности в себе написаны сотни книг. Те, кто действительно хотят избавиться от неуверенности в себе, читайте соответствующую литературу или обратитесь к психологу.

Что можно посоветовать начинающим бильярдистам, испытывающим страх перед публикой? Совет очень простой. Перед походом в бильярдную поговорите со своими друзьями и пригласите их с собой в качестве зрителей. Пусть эти «зрители» болеют против вас и пытаются давить на вас различными репликами. Вы при этом старайтесь не обращать на них внимания и концентрируйтесь только на своей игре. Несколько таких «тренировок» и вы будете чувствовать себя увереннее и не будете бояться зрителей.

5.7 Страх некорректного поведения соперника.

В книге «Психология бильярда. Неизвестная игра» довольно подробно рассказывается о методах некорректного поведения соперника, основанных на манипуляциях, поэтому, поговорим здесь лишь о страхе подвергнуться манипуляциям.

Также не будем здесь обсуждать методы катал (см. книгу «Психология бильярда. Каталы»), а поговорим об обычных игроках.

Манипуляционному воздействию человек подвергается каждый день и многократно, например, при помощи рекламы, или со стороны друзей и близких. Однако, никого не пугает реклама или манипуляции друга. Почему же тогда игрока за бильярдным столом так пугает возможность подвергнуться некорректному поведению со стороны соперника?

Большинство людей («невротические личности нашего времени», как пишет Карен Хорни) считает вполне

нормальным манипулировать всеми вокруг, не испытывая при этом душевных терзаний, а вот, если кто-то ведёт себя некорректно по отношению к ним, то это плохо, нечестно, подло, и это унижает их достоинство; поэтому этих манипуляций, рассуждают они, надо бояться.

Здесь опять обнаруживается самая тесная связь между общим психологическим состоянием человека и поведением его за бильярдным столом. Другими словами, если у вас есть психологические проблемы в повседневной жизни, то они (эти психологические проблемы) будут мешать вам играть, не дадут вам полностью сконцентрироваться на игре. Если боитесь, что ваш соперник будет манипулировать вами за бильярдным столом, ведите сами честную игру. На подсознательном уровне ваш соперник будет чувствовать вашу открытость (доброжелательное поведение) и оставит попытки сбить вас с кия нечестными способами, и тогда у вас не будет страха, что вами будут манипулировать.

5.8 Страх получить сильный стресс.

Любой стресс имеет шанс перерасти в депрессию, особенно если этот стресс с отрицательным оттенком. Такой стресс может иметь место после проигрыша.

Проигрывать никто не хочет.

Современный человек имеет определённое представление о последствиях стрессов, связанных с депрессией, с инфарктом. Естественно, что проблем со своим здоровьем никому не надо, поэтому страшно.

Проиграв какой-то турнир или даже только партию, вы можете испытывать отрицательные эмоции, которые надолго выбьют вас из колеи. Это значит, что когда-то давно вы проиграли и дали своему подсознанию информацию, что проигрывать плохо. Подсознание, точно выполняя данные установки, нашло выход - выключило вас из игры на довольно продолжительное время, чтобы вы больше не проигрывали. Ещё раз процитируем Еву Лоренс: «Не так давно случилось так, что я без видимых причин сыграла весьма неудачно партию, что повергло меня в глубокое уныние. Самое интересное, что попытки наладить игру с помощью усиленных тренировок по пять-шесть часов в день особого результата не дали. Игра не клеилась, оставалась какая-то внутренняя неуверенность. Появилось ощущение, которое, наверное, сравнимо с тем, что испытываешь, когда катаешься на американских горках, а вдруг твой вагончик ни с того, ни с сего на полпути останавливается где-то в верхней точке.

Даже если в какой-то день игра вроде бы начинала идти, на завтра приходилось прилагать огромные усилия, чтобы не загубить в общем-то простые шары.

Я перепробовала всё, что только можно, в том числе изменяла способ ударов, варьировала стойки, ломала привычный ритм игры.

Кое-что давало эффект, но не надолго - от нескольких минут до максимум нескольких дней. В конце концов я поняла, что корень проблемы в голове, в психологическом настрое. Замечательное само по себе открытие, но как заставить себя сконцентрироваться,

как изменить этот самый настрой, коль скоро в нём что-то треснуло? Где тот

магазин, в котором можно купить пакетик концентрации и пачку уверенности? Нечто подобное случилось со мной много лет назад, когда я ещё девчонкой впервые приехала в США. Во время недавнего кризиса я вспомнила о тех уже забытых днях, о том, как я тогда преодолевала спад».

Это яркий пример того, как игроки, ещё будучи новичками, настраивают себя на то, что проигрывать плохо, а потом через многие годы удивляются откуда у них происходят кризисы в игре. Конечно, всегда хочется выигрывать, но это всего лишь игра. И здесь дело в том, как относиться к проигрышу. Но Ева Лоренс считает, что причиной спада является неуверенность в своих силах. Вот, что она пишет далее: «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 молодежь 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 опытный бильярдист наверняка не пошёл бы. Просто потому что они не отдадут 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, и я хочу кратко остановиться на некоторых, если так можно сказать, легитимных способах укрепления этой уверенности. Я намеренно употребляю здесь слово «легитимный», так как есть некоторые моменты, которые вряд ли можно назвать вполне корректными. Например, вам, возможно, приходилось быть свидетелем того, как кто-то из игроков говорил о себе, как о самом выдающимся бильярдисте на свете. Это выглядит, как хвастовство, зачастую такая публично выраженная самонадеянность - это просто довольно грубый способ укрепления уверенности в своих силах, своего рода психологический допинг, используемый теми, кто по незнанию не видит других, более корректных способов».

Выше мы уже говорили о том, что первый признак неуверенности в себе, в своих силах - это выступать с подобного рода заявлениями.

Уверенному в себе игроку абсолютно не надо высказываться в таком тоне, он просто уверен в себе, и всё. Ему совершенно всё равно, что о нём думают другие. Человек, хоть немного знакомый с психологией, просто посмеется над такими заявлениями и сделает

соответствующие выводы в адрес такого игрока. Но, вернёмся к рассуждениям Евы Лоренс: «Справедливости ради надо сказать, что я не использовала подобные методы, когда перебралась в США. Впрочем, у меня была особая ситуация. Я весьма успешно выступала в Европе, но когда приехала в Америку, моя самоуверенность быстро пошла на убыль.

Чтобы вписаться в новую и отныне главную для меня среду, мне приходилось прилагать немалые усилия для преодоления множества препятствий, с

которыми сталкивается большинство людей, переезжающих в новую для них страну. На меня одновременно свалились и новая культура, и нормы поведения, и всё остальное - от непривычных цен до новой еды.

И это при том, что английский я знала довольно поверхностно. Так называемая зона комфорта сильно сузилась, и игра ухудшилась.

Тогда я впервые поняла, как много значит уверенность в своих силах.

Первая составляющая общей уверенности в своих силах и способностях - это уверенность в правильности выполнения определённых базовых приёмов (стойка, способ держать кий, различные удары и так далее). Ощущение правильности своих действий уже само по себе придаёт уверенность.

Происходящее с шарами на столе не выбьет вас из колеи, если вы будете знать и понимать, почему это происходит. Даже если произойдёт что-то нежелательное, вы будете знать причину и знать, что делать в такой ситуации.

Вообще выполнение упомянутых базовых приёмов должно быть доведено до полного автоматизма, тогда можно считать, что ваша игра строится на незыблемом фундаменте.

Когда вы достигнете автоматизма, можно переходить к психологическим аспектам.

Второе - это собственно укрепление уверенности в своих силах. Для некоторых, возможно, и подходит упомянутый способ рассказывания всем, что он лучший бильярдист, но такие «откровения» - головная боль как минимум для окружающих, и я не рекомендую идти этим путём. Будет куда лучше, если вы станете говорить не окружающим, а сами себе. Такой приём некоторые психологи называют позитивным мышлением.

Естественно, укреплению уверенности в своих силах очень способствуют интенсивные тренировки. Мне приходилось видеть, как именитые профессионалы для уверенности вновь и вновь отрабатывали довольно простые удары непосредственно перед матчами. Видела я и то, как профи уже после игры многократно повторяли удар, который не получился у них во время партии, и добивались тем самым уверенности, что в следующий раз они уже точно в такой же ситуации не допустят ошибки.

Вновь и вновь повторяя удары, эти бильярдисты постепенно вытесняли из своего сознания негативный штамп «я провалил удар», позитивным - «теперь мне это вполне по плечу». Если вы только начинаете играть в бильярд, вполне естественно, что практически любой удар или приём покажется вам сложным, трудновыполнимым. Не жалейте

времени, отрабатывайте различные удары, ставя шары сначала на любом удобном для вас расстоянии друг от друга и от луз. Снова и снова повторяйте удары и приёмы до тех пор, пока полностью не овладеете ими, потом переходите к более сложным ударам, ставя шары на всё более неудобные позиции.

Уже довольно скоро вы обретёте уверенность и будете с улыбкой вспоминать, как вам поначалу приходилось потеть над достаточно элементарными ударами». Что лучше для противодействия стрессу после проигрыша: уверенность в своих силах или перевод отрицательных эмоций в нейтральные? Наверное, и то, и другое.

Не будет никакого стресса, если вы научитесь достойно проигрывать, т.е. не реагировать бурно на проигрыш.

А можно ли не реагировать на проигрыш? Проигрыш - это всегда толчок к

развитию, к совершенствованию своей техники. Необходимо анализировать любую партию, особенно проигранную. Чем больше вопросов в процессе анализа вы себе зададите и, чем честнее будут ваши ответы самому себе, тем лучше. Ещё раз повторяю - всё дело в том, как к этому (проигрышу) относиться. Не надо бояться проигрыша, надо бояться не сделанных нужных выводов после проигрыша. Бильярдист, адекватно относящийся к своему уровню подготовки, анализирующий свою игру, желающий расти технически и психологически будет лишён страха получить стресс. Учитесь, как можно быстрее забывать неудачи! Я всегда говорю своим пациентам: «У человека может быть только одна проблема, это -когда он умер, а все другие проблемы (даже самые большие неприятности) - это всего лишь испытания, которые нас закаляют» Об эмоции страха можно писать бесконечно. Надеюсь, вы поняли, что эта эмоция присутствует у любого человека в той или иной форме, другое дело, что не надо программировать себя на страх, ведь большинство страхов «придуманные».

Жить надо в реальном мире, а не в придуманном (иллюзорном).

К большому сожалению, огромное количество людей не умеют, да и не хотят жить в реальном мире, потому что, по их мнению, это страшно. Я имею в виду, что вещи (дома, машины, дорогая мебель, деньги, модные тряпки), окружающие этих людей вполне реальные, а вот отношение к ним нереальное; для одних это защита от мира, для других - вызов миру (у других нет чего-то, а у меня есть), для третьих - страх перед миром (чувство незащищённости, если нет высокого забора, решёток на окнах, бронированной машины, пистолета в кармане и т.д.). А ведь мир - это своеобразное зеркало, скорчишь ему (миру) рожу - получишь неприятность, улыбнёшься ему (миру) - получишь радость.

ЧАСТЬ 2.

БИПОЛЯРНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ

ГЛАВА 1

Отрицательное значение положительных эмоций.

§ 1. Негативное значение эмоции интереса.

Как мы говорили раньше эмоция интереса стимулирует исследовательскую, познавательную деятельность и является доминирующей в повседневной жизни человека.

Однако, познавательная деятельность зачастую связана с риском, особенно в игровой деятельности, а риск, как известно, не всегда оправдан.

Поэтому очень часто в бильярде получается так, что игроку интересно сделать сложный, красивый удар, или осуществить эффектную комбинацию, но риски, которые могут быть в результате этих действий, он не всегда просчитывает. Такая манера игры свойственна азартным игрокам, либо игрокам, не имеющим достаточного игрового опыта. Просто надо понимать, что любые интересные, яркие действия за бильярдным столом необходимо тщательно планировать, хотя бы на один, два шага вперёд.

Очень часто эмоция интереса выступает в совокупности с одной или несколькими эмоциями; иногда эмоция интереса противоречит им.

Как правило, эмоции интереса «противостоит» эмоция страха (очень интересно было бы сыграть с этим бильярдистом, но страшно; а вдруг проиграю).

Другими словами, интерес «зовёт» вас вперёд, а страх останавливает. Что же делать?

Как говорят некоторые психологи: «Любой экспромт должен быть тщательно подготовлен. Но если вы сомневаетесь, то уже не сомневайтесь, что этого делать не нужно».

Поэтому, можно утверждать, что эмоция интереса, кроме своего бесспорно положительного значения, имеет и отрицательное, в том смысле, что у игрока возникает внутреннее противоречие (фрустрация), как именно поступить в данной игровой ситуации.

Если вы уверены в своей технике, полностью сосредоточены на игре, то поступайте согласно своему интересу, без какого-либо страха.

Интерес в большой степени обуславливает содержание нашего восприятия, внимания и памяти, поэтому чрезмерно (из чувства интереса) нагружая нашу память огромным объёмом информации, можно, грубо говоря, «перегрузиться». Поэтому, даже если вам очень интересно играть и вы испытываете от игры удовольствие, то, тем не менее, необходимы перерывы для отдыха. А.И.Леман: «Молодой игрок должен сознательно относиться к своим силам. 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 всем 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».

Эмоция интереса иногда провоцирует человека на негативные действия, например, некоторые из любопытства пробуют наркотики, или, в погоне за новыми ощущениями, вступают в гомосексуальные отношения, или хуже того, идут на тяжкие преступления. Всем таким интересующимся (любопытным) господам могу сказать, что вас ждёт разочарование, серьёзное психическое заболевание, потеря свободы (длительный тюремный срок). Не надо из интереса делать тупости и ломать себе жизнь.

Среди бильярдистов тоже есть игроки, которые «подсели» на наркотики, или на алкоголь, как правило, это каталы. Как мы уже говорили в предыдущей книге («Каталы») - каждый выбирает сам, кем ему быть в бильярдном мире. Хочу лишь сказать, что большое количество прекрасных бильярдистов либо спилось, либо уже в могиле из-за наркотиков. Ещё необходимо отметить, что фактор новизны, как активатор интереса, при определённых условиях может стать источником отрицательных эмоций, например, страха.

Эмоция интереса тесно связана с другими эмоциями и ощущениями, об этом мы уже говорили. В качестве примера можно привести связь эмоции интереса с болью (травма во время игры).

Эмоция интереса благодаря своей фокусирующей силе, может заглушить (или ослабить) ощущение боли. Надо сказать, что у разных людей способность к отвлечению внимания от источника боли, очень различна. Таким образом,

игрок, получив травму, может продолжать борьбу под действием эмоции интереса, нанося тем самым непоправимый вред своему здоровью, ведь последствия травмы могут быть необратимыми.

Не знаю, может ли человек управлять (контролировать) эмоцию интереса, или адекватно интересоваться чем-либо? Наверное - нет!

Однако, вести себя аккуратно (сдержано) несмотря ни на какой интерес, конечно, можно.

§ 2. Негативное значение эмоции удовольствия - радости.

Может ли эмоция радости иметь негативные последствия для игрока? Конечно, может! Вот вам очень часто встречающаяся ситуация по ходу игры - игрок положил эффектный, трудный шар (можно сказать шар, который залетает чисто теоретически). В результате его (игрока) переполняет чувство радости, гордость за себя, он очень возбуждён. И на этой волне игрок торопится забить следующий шар, но происходит досадный промах, хотя этот шар был в сто раз легче. Почему так происходит, причём почти у всех бильярдистов, торопящихся продлить свой успех? Дело в том, что в момент радости нервная система игрока перевозбуждена, он в течение некоторого времени находится в состоянии транса (измененного состояния сознания), которое совсем не способствует концентрации внимания, твердости руки и верности глаза. Если в этот момент сделать удар, то он, как правило, смазывается. Поэтому необходимо после тяжело забитого шара успокоиться, привести нервную систему в норму, для чего следует «погулять» вокруг стола минуту-другую, как бы изучая ситуацию на столе, а только затем продолжать игру.

Опытные игроки после трудного шара или после фуксового шара (дурак залетел) никогда не показывают своей радости, оставаясь спокойными, намекая на то, что так было задумано.

Другими словами, в момент проявления бурной радости происходит повышение частоты сердечных сокращений, перевозбуждение нервной системы, а это очень мешает сконцентрироваться.

Кстати, одним из проявлений бурной радости является чрезмерный смех (хохот), который может напрягать голосовые связки и дыхательные органы. Это может привести к спазмам в груди и нежелательным.

последствиям для здоровья. Поэтому бурное выражение радости не всегда полезно.

Другим отрицательным значением радости является то, что в этот момент человек не может анализировать и критически оценивать свои поступки, а в бильярде такой анализ просто необходим.

Только хладнокровие и постоянный анализ ситуации на бильярдном столе может привести к победе. Одной из главных задач бильярдного тренера и психолога является - научить игрока во время игры быть постоянно собранным, внимательным и хладнокровным.

Мы уже говорили о том, что все эмоции взаимосвязаны между собой. Эмоция радости - не исключение, например, радость может стимулировать ощущение беззаботности, беспечности, т.е. потерю концентрации. Беззаботность во время отдыха это прекрасно и здорово, но во время игры это мешает сосредоточиться. Поэтому всем бильярдистам необходимо научиться максимально быстро переключаться на разные эмоции, мгновенно «переходить» от радости к концентрации, иначе беззаботность, вдруг охватившая вас во время игры, погубит всё дело.

Так устроена игра в бильярд, что за время одной партии можно пережить весь спектр человеческих эмоций, от экстаза до гнева, даже если партия длится несколько минут. Вопросами подготовки игрока к таким резким «перепадам» призваны заниматься спортивные психологи и, бильярдные психологи в частности. Высказывания некоторых игроков о том, что они сами себе психологи, мягко говоря не состоятельны.

§ 3. Негативное значение эмоции любопытства - удивления - изумления.

Во время игры в бильярд мы постоянно удивляемся - от эффектно разыгранной комбинации, от красиво забитых шаров, от точного управления битком и т.д. Другое дело, что в момент удивления мы впадаем в ступор и все мыслительные процессы останавливаются. Опять мы возвращаемся к понятию легкого транса, «накрывающего» нас в момент удивления. Этот легкий транс, конечно, не способствует концентрации внимания на игре, а только отвлекает. Поэтому, чтобы не было удивления от своей игры, необходимо упорно тренироваться, осваивая каждый раз новые, более сложные элементы техники. Посмотрите как играют в бильярд профессионалы - такое впечатление, что их ничто не может удивить, ни собственная игра, ни игра соперника. Полная концентрация на игре без видимых эмоций - это высший пилотаж в бильярде

Поэтому, одним из мотивов, написания этой книги является - научить начинающих (да и продолжающих) бильярдистов контролировать свои эмоции, а чтобы контролировать, необходимо знать, какие эмоции испытывает игрок, т.е. что именно контролировать.

Можно испытывать удивление не только от того, что приносит удовольствие (положительный опыт), но и удивляться неприятным вещам (отрицательный опыт).

Поэтому человек, у которого удивление было связано с негативным опытом будет чаще в незнакомой

обстановке испытывать отрицательные эмоции, например, страх, или неуверенность в себе, а может быть, настороженность.

Если удивление было связано с негативным опытом, то человек испытывает целый «букет» отрицательных ощущений: испуг, шок, растерянность, обида, стеснительность и др. Вот поэтому очень важно любому бильярдисту решать свои психологические проблемы за столом психолога, а не за бильярдным столом. Другими словами, хорошим игроком можно стать только после того, как решены все психологические бытовые проблемы, ну, конечно, не забывая о технике. Мы здесь имеем в виду игроков, желающих хоть чего-нибудь достигнуть в бильярде. Те же господа, которые приходят в бильярдную снять стресс, не играют, а просто катают шары, хотя, такой подход к бильярду тоже имеет право на существование.

Ещё одним отрицательным последствием эмоции удивления могут быть панические иррациональные действия, или ожидание чего-то неприятного.

Прежде чем, что-либо предпринимать после того, как вы чему-то удивились, необходимо «взять свои мозги в руки» и хорошо подумать. Только анализ ситуации и здравый смысл выведет вас из ступора, связанного с удивлением. ГЛАВА 2.

Положительное значение отрицательных эмоций.

Как уже говорилось выше, разделение эмоций на положительные и отрицательные весьма условно. То же самое можно сказать о какой-либо

классификации эмоций по тем или иным признакам. Все эмоции тесным образом взаимосвязаны, либо мгновенно сменяют друг друга на противоположные.

Будем, однако, придерживаться классического разделения эмоций на положительные и отрицательные, в зависимости от их влияния (воздействия) на человека.

§ 1. Позитивное значение эмоции гнева.

Если верно утверждение, что «ограничение физической свободы является универсальным активатором эмоции гнева» (К.Изард), то, без сомнения, эмоция гнева будет иметь положительную мотивацию для достижения свободы.

Психологический смысл любого давления (физического, либо вербального) состоит в том, что оно ограничивает свободу деятельности человека, препятствует достижению цели, а раз так, то вполне адекватным ответом на это давление будет гнев.

В бильярде выражение гнева может быть ответной реакцией на манипулятивные действия соперника,

после чего он (манипулятор) прекратит выводить соперника из равновесия таким путем.

Выражение гнева в данном случае может быть как вербальным (словесным), так и невербальным (с помощью жестов, интонации голоса, взгляда).

Эмоция гнева считается одной из важнейших эмоций для человека, несмотря на то, что мы причисляем её к отрицательным эмоциям.

Сдерживая гнев (будем в данном случае называть гнев - «праведным» гневом), человек, как правило, страдает от того, что не имеет возможности свободно выразить свои чувства или убрать барьеры на пути к желанной цели (да, и ситуация не закончена, а психика человека не любит незаконченных дел).

Нередко сдерживание гнева может вызвать повышение давления, учащение сердечного ритма и другие физические нарушения опасные для здоровья (могут произойти серьёзные психосоматические расстройства организма). Поэтому, «праведный» гнев является как бы защитой организма от этих нарушений.

Другое дело, какой гнев считать «праведным»? Не буду долго рассуждать по этому поводу, скажу лишь, что если гнев является ответной (адекватной) реакцией на манипуляции, или на физическую угрозу, то он «праведный». В этом плане выражение гнева, конечно, является положительным действием (имеет положительное значение). Мы уже говорили о том, что источником гнева может стать мысль о допущенной ошибке, о несправедливости или о незаслуженной обиде. Эти мысли могут вызывать вспышки гнева, которые трансформируются в другие эмоции, например, в страх (страх за свою будущую жизнь, страх за своё здоровье, страх за будущие достижения и т.д.)

Страх, как известно, является мощным стимулом что-то изменить в своей жизни, измениться самому (в лучшую сторону), изменить своё отношение к своему любимому занятию (например, улучшить свою технику в бильярде). И если, человек что-то меняет в своей жизни или меняется сам (например, с помощью психолога), и эти изменения идут ему во благо, то жить становится лучше, счастливее, интереснее.

Таким образом, мы имеем следующую цепочку: несправедливость (допущенная ошибка, незаслуженная обида) —; гнев —> страх —> изменения —> счастливая жизнь в ладу с самим собой. Ключевое место в этой цепочке занимает эмоция гнева, которая в конечном итоге приводит человека к переменам.

Вывод: вроде бы на первый взгляд отрицательная эмоция (гнев) приводит к положительному результату (счастье). Это ещё раз подчёркивает взаимосвязь положительных и отрицательных эмоций.

Рассмотрим теперь эту цепочку, применительно к бильярду; может она выглядеть примерно так: несправедливость (несправедливость в том, что ваш соперник нагло вами манипулирует, сбивая вас с кия, выводя из равновесия, в результате чего вы проигрываете партию за партией) вспышки гнева (гнев может быть выражен в обидных словах в адрес соперника, на которые он никак не реагирует) —> страх (страх проиграть или страх не получить звание мастера спорта, хотя в техническом плане вы несколько не уступаете вашему сопернику; у вас просто плохая психологическая подготовка) -> изменения (изменения будут заключаться в том, что вы начнёте работать с бильярдным психологом, сами будете читать книги по психологии бильярда, например, мои) —; резкое улучшение игры, достижение высоких результатов (теперь вам не страшны никакие манипуляции со стороны соперника, т.к. вы знаете, как им противостоять).

Кстати, во время работы с психологом вы не только будете правильно относиться к игре, но и значительно улучшите своё самочувствие, свой жизненный тонус, свою самооценку, а это и есть -жить в ладу с самим собой. Ещё одним позитивным значением гнева может быть, на наш взгляд, следующее: о чём думает человек после вспышки гнева? Скорее всего у него возникают мысли о событии, вызвавшем гнев. Другими словами, после вспышки гнева, когда мозг уже способен к анализу, человек задумывается о сохранении контроля над собой (если гнев повторится), о ситуации, которая привела к гневу и об изменении ситуации. Вследствие этого анализа человек в следующий раз будет делать попытки сохранить или восстановить контроль над собой или над ситуацией.

Короче говоря, гнев стимулирует человека к изменениям в своём поведении, к контролю за собой, к контролю за конкретной ситуацией.

Только не надо думать, что для того, чтобы измениться в лучшую сторону необходимо постоянно быть в гневе, вовсе нет. Меняться можно и нужно без всякого гнева, а просто по желанию жить счастливее.

Другой положительной составляющей гнева является то, что гнев мобилизует энергию, силы и мужество для защиты.

Каждый из нас может вспомнить ситуацию из своего опыта, когда в состоянии гнева мы ощущали себя сильными, мужественными и храбрыми. Думаю, что почти у каждого человека есть личная история, когда эмоция гнева спасла ему жизнь.

§2. Позитивное значение эмоции отвращения и презрения.

Какое же положительное значение могут нести в себе эмоции отвращения и презрения? Вопрос, как говорится интересный и ответ не всегда так очевиден, как кажется. Будем разбираться по порядку.

2.1 Отвращение.

Исходя из эволюции развития живых организмов следует, что эмоция отвращения (отстранения) была одной из первых, так как она играет фундаментальную роль в выживании. Отвращение (отвержение, отстранение) служило, в процессе развития, для избегания боли и неприятных на вкус и потенциально опасных веществ. Это, что касается появления и развития эмоции отвращения. А как трансформировалась эта эмоция сегодня?

Можно с уверенностью сказать, что в современном мире эмоция отвращения (отвержения, отстранения) включает в себя множество оттенков, например, избегание.

В психологии «избегание» хорошо известное понятие, которое означает уход от любых травмирующих ситуаций.

Такой травмирующей ситуацией может быть что угодно, например, запах испорченной пищи или чье-то поведение, характер и поступки человека, неприятное событие, или неприятный разговор.

Психика человека устроена так, что ничтожное нарушение (в данной культуре) привычного способа совершения того или иного действия может привести к тому, что действие воспринимаемое как обычное, естественное, нормальное, начинает вызывать отвращение. Это может касаться любой области действия (экономика, политика, спорт), повседневной жизни (быт, этика, одежда и др.), международных отношений.

Нас интересует эмоция отвращения (избегание) применительно к бильярду. Чего хочет избежать игрок? Много чего, скажите вы и будете правы.

Травмирующей ситуацией для бильярдиста может быть неточный удар, кикс, проигранная партия, проигранный турнир, плохое судейство, манипуляции соперника, проигрыш денег, попадание на каталу и т.д.

Кстати, в моей книге «Психология бильярда. Каталы» рассмотрены способы обнаружения катал и методы избегания игры с ними, поэтому о каталах мы здесь говорить не будем, чтобы не повторяться.

Хотя, отвращение в отношении «катал» (избегание) конечно будет иметь положительное значение для игрока. Мы не просто должны избегать катал, но и презирать их; о презрении будем говорить позже.

Я уже как-то писал, что считаю избегание не лучшим решением проблем, гораздо правильнее не избегать (убегать) проблему, а повернуться к ней лицом. К тому же избегание - это такая форма психологической защиты, которая берёт на себя много энергии, которую можно потратить, например, на творчество. К сожалению, в современной России избегание является нормой поведения людей (как политиков, так и простых граждан), особенно людей неуверенных в себе, и людей с заниженной самооценкой.

Однако, избегание (отвращение) бывает разным. Конечно, если что-то или кто-то угрожает вашей жизни, а вы не имеете возможности нападать (защищаться), то единственным средством будет избегание.

В бильярде, в отличие от других видов спортивной деятельности (единоборства, футбол, хоккей и др.) ничто не угрожает вашей жизни, поэтому здесь избегание будем рассматривать под другим углом.

Если у вас вызывает отвращение ваш партнёр, то не играйте с ним (речь идёт о бильярдном клубе), если у вас вызывает отвращение предложение «слить» (сдать) партию за деньги, то пошлите куда подальше этих «бизнесменов» от бильярда,

если у вас вызывает отвращение откровенно плохое судейство, то подайте протест (речь идёт об официальных турнирах), но никогда нельзя избегать честной бескомпромиссной борьбы.

Хотелось бы ещё заметить, что отвращение (неприятие) бывает двух видов: неприятие себя и неприятие окружающего мира.

Когда вы не принимаете себя, то здесь, как говорится два варианта - либо вы с этим ничего не делаете и дальше живёте и мучаетесь, либо вы пытаетесь что-то

поменять в себе. Например, вы плохо выполнили удар, после чего вы отвратительны сами себе, и это отвращение теперь будет стимулировать вас упорно заняться своей техникой, начать серьёзно тренироваться и читать книги по теории бильярда. В этом смысле неприятие себя (отвращение себя), конечно, является положительным моментом, заставляющим вас совершенствоваться. Я не устану никогда повторять, что всё зависит только от самого человека, от того, что он хочет получить от жизни.

Несколько дней назад посмотрел по телеку сюжет про человека, у которого нет ни рук, ни ног, но зато есть огонь в глазах, есть желание жить, и не просто есть, пить, спать, а активно жить. Этот человек принял себя таким, каков он есть (он родился таким) и не испытывает к себе никакого отвращения, наоборот занимается сёрфингом, работает на компьютере и много чего делает. Я с большим уважением отношусь к таким людям, именно с уважением, а не с жалостью. Но, в то же время, я с большим

отвращением отношусь к нищим, наркоманам, юным алкоголикам, социопатам всех мастей, которые имея руки и ноги, просто губят свою жизнь, как говорят психологи - запустили программу на самоуничтожение.

Очень хочется привести в этой связи ещё один пример. У меня есть одноклассник, который много лет назад пережил автокатастрофу, в результате чего потерял способность ходить (очевидно, был серьёзно поврежден позвоночник, я точно не знаю диагноз, да и мы никогда об этом не говорили). Назвать его инвалидом просто не поворачивается язык, он ходит при помощи костылей (такие современные, очень прочные приспособления, которые надеваются на руки), ездит на машине, работает в огороде, занимается психологическими техниками, вообще ведёт очень активный образ жизни.

Я вам вот, что скажу: Главное - никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя жалеть таких людей, не показывать им, что они в чём-то отличаются от вас, а относиться к ним, как к равным.

Помню, как-то зимой (был мороз 30 градусов) мы, одноклассники, пробирались по огромным сугробам (было много снега и дорогу просто занесло) на дачу нашей классной руководительницы, чтобы провести там пару дней на свежем воздухе.

Так вот, мы шли по узкой тропе между этими сугробами гуськом, так как шаг в сторону и ты по пояс в снегу. Последним шел я, а предпоследним - мой одноклассник на костылях. Все впереди постоянно оборачивались, чтобы помочь инвалиду (это они считали его инвалидом, а зря).

Назовём этого одноклассника с костылями Тимур.

Я никого не подпускал к Тимуру на помощь и сам не помогал, хотя он постоянно проваливался в сугроб по пояс, а потом сам выбирался; я в это время просто стоял в нескольких шагах и курил.

Кто-то прочитав эти строки, скажет:

- Ну и сволочь ты, Сережа Баев!

Хорошо, пусть я буду десять раз сволочь, но Тимур дошёл сам, очень устал, но был очень рад тому, что никто ему не помогал!

Когда, наконец, мы добрались до дома (нас было человек десять), началась обычная суета - кто-то готовил стол, кто-то боролся со снегом, пробивая путь к дровам, кто-то чистил картошку, а Тимур сидел на крылечке и отдыхал, очевидно, уж очень много сил он потратил на этот переход (до дома надо было пробиваться где-то 3 км). Когда я проходил мимо него, то сказал: «Не сиди,

возьми веник и подмети от снега веранду».

- Ну опять ты, Сережа, сволочь!

К моему удивлению, этот инвалид, который даст 100 очков здоровому, без слов взял веник и стал подметать веранду, ползая на коленях (или сидя).

Дело в том, что все были заняты делом, а он отдыхал, т.е. все его жалели. А, между прочим, жалость это самое поганое чувство, особенно по отношению к инвалидам.

На сегодняшний день у моего одноклассника всё хорошо, у него есть семья, дети, полноценная жизнь обычного человека.

Надо сказать, что таких примеров преодоления себя очень много. Ещё раз скажу, что я с огромным уважением отношусь к людям не сдающимся.

Кстати, недавно узнал, что на Украине создана Федерация бильярда для инвалидов; это единственная страна в Европе, где люди с ограниченными возможностями могут заниматься любимым делом на вполне профессиональной основе.

Вернёмся, тем не менее, к эмоциям. Мы говорили об эмоции отвращения.

Отвращение может быть направлено не только на себя, но и на внешний мир.

Поговорим об этом.

Эмоция отвращения может быть направлена во внешний мир на что угодно, об этом мы уже писали, поэтому можно утверждать, что эмоция отвращения играет очень важную адаптивную роль в жизни человека, создавая мотивацию к отвержению физически и психологически вредных объектов, и в этом смысле она, без сомнения, выполняет положительную функцию.

Так как мир постоянно меняется, то адаптироваться необходимо постоянно и, по возможности, делать это надо быстро. Бильярд уже более десяти лет как входит в олимпийские виды спорта, однако, до сих пор неясно, какой именно вид бильярда будет представлен на Олимпиаде - Пул, Карамболь, Снукер или Русская пирамида. Пока идут согласования и консультации. А если этим видом будет, например, Пул?

Если вы не «принимали» Пул, он вызывал у вас, если не отвращение, то отторжение точно (что это за игра, в которой луза почти в два раза больше шара), а вам хочется стать олимпийским чемпионом по бильярду. Что делать? Перестраиваться на Пул (американский бильярд), адаптироваться к новым реалиям. В связи с этим можно привести пример Евгения Сталева, который сначала успешно играл в Русскую пирамиду, а затем переквалифицировался на Пул, где имеет большие достижения.

Что ещё может быть положительного в эмоции отвращения? Когда отвращение может дать положительный импульс?

Спортивные психологи утверждают, что длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (спортсмен «перегорел»), К тому же апатия (можно сказать отвращение) может появиться и при перетренированности спортсмена. Апатия, как правило, сопровождается вялостью, сонливостью снижением концентрации .

Я на собственном опыте знаю, что когда «входишь» в азарт и играешь партий двадцать-тридцать подряд (иногда это 8-10 часов), то, где-то к пятнадцатой партии, появляется стойкое чувство отвращения к игре. На фоне этого чувства появляется неуверенность в себе, страх перед соперником, ухудшение координации при ударе, притупление остроты восприятия, неспособность к анализу позиции на столе.

Поэтому, как бы вам не хотелось играть ещё, если у вас возникло отвращение к игре, необходимо остановиться.

Такое часто бывает на тренировках, когда по три-четыре часа отрабатываешь какой-нибудь очень сложный удар. В какой-то момент наступает апатия (отвращение) ко всему происходящему, к тренировке. В этот момент необходимо сказать себе: «Стоп!» Вы перетренировались и вам необходим отдых. Опять эмоция отвращения оказала вам добрую услугу, остановив вас и не допустив перевозбуждения и стресса.

Поэтому совет всем бильярдистам - слушайте себя (свои ощущения); если ваша психика «выдала» вам какую-то эмоцию, то это только для вашего же блага. Можно кратко (в виде таблицы - К.Изард) представить последствия отвращения с учётом их положительного значения:

Мысли

1. Мысли о сложившейся неблагоприятной ситуации;
2. Мысли о событии, вызвавшем отвращение;
3. Мысли о том, как забыть о сложившейся ситуации или выпутаться из неё;
4. Поиск способов решения проблемы.

Какие действия предпринимает в этой ситуации человек?

1. Действия, направленные на то, чтобы выйти из сложившейся ситуации;
2. Решение проблемы;
3. Переоценка собственной позиции, попытка стать лучше.

И последнее, что хотелось бы здесь сказать - эмоция отвращения настолько сложная и неоднозначная, что, в совокупности с другими эмоциями, она может нести как положительное, так и отрицательное значение. Реакция неприятия (избегания), наблюдающаяся при эмоции отвращения, как правило, адекватна стимулу (о чём мы говорили выше).

Однако, в комбинации, например, с гневом, отвращение может приводить к вредным и опасным последствиям. В этой ситуации у человека, вместо стремления избегания контакта с травмирующим (неприятным) объектом может возникнуть желание напасть на него и уничтожить.

2.2 Презрение.

Презрение, конечно, не несёт в себе столько нюансов, как отвращение, однако, кое-что положительное эта эмоция может нам дать. Мы уже говорили, что презрение возникает к проигравшему в момент победы. Так вот, наряду со всевозможными негативными чувствами, презрение может вызвать ощущение уверенности в себе, а это в бильярде немаловажный фактор. Уверенность в себе, в своих силах, в своей технике просто необходима в игре. Неуверенный в своих силах игрок уже наполовину проиграл партию, а может и весь турнир. Поэтому, в этом плане, презрение даёт позитивный импульс бильярдисту.

Понимая, что презрение кого-либо это в общем, плохо, у человека могут возникнуть мысли о поиске причин негативного поведения, мысли о том, что было сделано не так и почему. Как мы уже знаем, плохих и хороших людей не существует, они такие, как мы себе их представляем, поэтому, задумавшись о своём поведении, мы уже делаем шаг вперёд.

Очень часто люди испытывают желание побороть презрение, т.е. изменить своё отношение к объекту презрения, и это тоже положительный момент, вызванный эмоцией презрения.

Как говорят психологи: «Любое обвинение авто биографично». Значит, если вы презираете какие-то черты (внешние или внутренние) у человека, то

обязательно эти черты есть у вас.

Другими словами - «Не судите, и судимы не будете, ибо судимы будете тем же судом, каким судите».

Что ещё положительного можно извлечь из эмоции презрения?

Следствием презрения могут быть действия, направленные на восстановление контроля над собой и ситуацией. Контроль над собой - это очень важно, если учесть, что бильярд игра очень эмоциональная. Иные игроки только и пытаются вывести вас из равновесия, сбить с кия, и в итоге выиграть. Поэтому, психологическая подготовка бильярдиста имеет огромное значение. О методах и тонкостях психологической подготовки вы узнаете в следующей моей книге. «...Превосходный игрок должен иметь истинно философское хладнокровие, глубокий расчет, полную невозмутимость при отчаянной смелости и присутствии духа...» (А.И.Леман)

Презрение, точно так же, как и отвращение, может нести положительный оттенок, если оно направлено на явную несправедливость, манипулятивные действия соперника, оскорбления (или давление) со стороны зрителей.

Но особо яростно я призываю презирать катал, этих обирал с кием в руках. «У шулеров (катал) есть множество ловушек, в которые попадают неопытные. Употребление той или другой зависит от обстоятельств, вдохновения и личных способностей шулера (каталы)» (А.И.Леман)

Мы уже говорили о том, что презрение является самой «холодной» эмоцией, т.е. характеризуется самым низким уровнем возбуждения. Полной противоположностью эмоции презрения являются гнев и ярость, которые имеют те же причины (корни), что и презрение, поэтому будьте благодарны себе за то, что вас «посетило» только презрение.

§3.Позитивное значение эмоции смущения-застенчивости.

3.1 Смущение.

Анализ психологической литературы показывает, что эмоция смущения является пока малоизученной, и, тем не менее, кое-что об этой эмоции мы можем сказать. Например, если сравнивать такие близкие по реакции эмоции, как смущение и стыд, то очевидно, что смущение предполагает относительно большее возбуждение нервной системы, чем стыд.

На сегодняшний день совершенно ясно, что смущение характерно преимущественно для робких, стеснительных, неуверенных в себе людей.

Именно поэтому мы отнесли эту эмоцию в разряд отрицательных и рассматриваем её в этой главе. Хотя, по большому счёту, эмоция смущения не является ярко выраженной ни положительной, ни отрицательной, т.к. смущаются практически все люди, всё зависит лишь от ситуации.

Какие же положительные признаки может иметь эмоция смущения?

Какая-то часть людей, несомненно, является очень застенчивой и, это ни хорошо и ни плохо. Если застенчивый (робкий) человек смущается, то тем самым он ищет способы уклониться от тревожащего (травмирующего) его контакта.

Это то же самое, что избегание, о чём мы уже говорили выше.

Некоторые исследователи эмоции смущения утверждают, что существует небольшая взаимосвязь между смущением и общительностью. Чем более робок человек, тем он менее общителен и наоборот. Таким образом, слишком частое смущение по любому поводу должно дать импульс человеку начать что-то в

себе менять, конечно, если он хочет быть более общительным. Так как человек «существо» стадное, то общение в его жизни имеет огромное значение. Вывод: если вы заметили за собой частое смущение, переборите себя и начните больше общаться. Существует большое количество

психологических техник по преодолению смущения (робости) - обратитесь к психологу или читайте соответствующую литературу. Застенчивый (робкий) человек в бильярдной и играть будет робко, что сразу бросается в глаза внимательному наблюдателю и, конечно, он может быть легкой добычей каталы, поэтому, на первых порах, советую застенчивым людям посещать бильярдную с друзьями.

Как правило, застенчивые люди характеризуют себя, как неуклюжих, неадекватных, говорят о том, что бояться злых языков, не умеют настаивать на своём и обречены на одиночество.

«Дорогие мои - застенчивые (робкие) люди, застенчивость это не приговор; любой более менее опытный психолог справиться с вашей застенчивостью на раз»!

Психологи заметили, что застенчивые люди очень часто вызывают симпатию у окружающих, но они почему-то, почти всегда неприятны сами себе. Это может означать только одно - застенчивый человек не любит себя, не принимает себя таким каков он есть. А ведь такая постановка противоречит природе человека. Бог создал человека по образу своему и подобию, поэтому Бог в каждом из нас и, если вы любите Бога, то начните любить и не осуждать себя (атеистов прошу эти строки пропустить и не читать).

Если принять во внимание, что переживание смущения сопровождается переживанием интереса и одновременно страха, особенно в межличностных отношениях, то очевидно, что смущение является «гремучей смесью» положительных и отрицательных

чувств, по отношению к окружающему миру (общественные контакты).

Отбросив страх контактов (или сведя его к минимуму), можно утверждать, что застенчивые люди более любознательны и умны.

К тому же, существуют исследования, в которых утверждается, что смущение переживается в ситуациях, связанных с переживаниями не только интереса, но и радости. Ну вот, нашли ещё один позитивный момент в переживании смущения.

К.Изард утверждает, что: «Как стыд, так и смущение имеют непосредственное отношение к благополучию человека, к благополучию его образа «я» и целостности этого образа. Понятно, что эмоции, столь тесно связанные с сердцевиной личности, должны быть динамически взаимосвязаны с эмоцией страха. В некоторых ситуациях стыд и смущение могут выполнять функцию разведчика, побуждая индивида к защите или отступлению и предотвращая тем самым активацию самой токсичной эмоции - страха».

Другими словами, эмоция смущения может доминировать над эмоцией страха, или вообще свести страх на нет. Думаю, что такое заявление будет ещё одним положительным фактором, отрицательной (как мы условились выше - считать смущение эмоцией отрицательной) эмоции смущения. Бесспорно, лучше быть смущённым, чем испытывать страх.

«Источником» смущения являются различные ситуации, в которые могут попасть обычные (вовсе не робкие) люди.

Применительно к бильярду ситуаций этих огромное множество, рассмотрим некоторые из них:

1. Бильярдист впервые принял участие в крупном престижном турнире.
 2. В зале, где проходит турнир много зрителей, которые оценивают игрока.
 3. Необходимость отстаивать свой титул, например, титул чемпиона России.
 4. Игрок один на один с очень известным титулованным соперником.
 5. На трибуне присутствуют близкие и друзья. Если рассматривать ситуации в обычном бильярдном клубе, то источников смущения может быть ещё больше, например:
 6. Вы играете с представителем противоположного пола.
 7. Вам предложили играть на деньги.
 8. Вы впервые в этой бильярдной и чувствуете себя здесь чужим.
 9. Вы оцениваете свой технический уровень, как очень низкий.
- И так далее и тому подобное, ситуаций очень много, другое дело, как к ним относиться и какой паттерн (манера) поведения вам подсказывает ваше смущение.
- Давайте разберёмся с каждой конкретной ситуацией отдельно (но прежде хочу сказать, что из всех ситуаций можно выйти с положительным результатом, т.е. благодаря смущению получить позитивный импульс к действию):

Анализ первой ситуации.

Смущение может перерасти в особое эмоциональное предстартовое состояние*, которое подразделяется на три вида:

- а) состояние боевой готовности (состояние возбуждения);
- б) предстартовая лихорадка;
- в) предстартовая апатия.

Чтобы понять, что испытывает бильярдист, впервые попав на крупный турнир, рассмотрим каждый вид более подробно.

а) Состояние боевой готовности.

Это состояние характеризуется оптимальной степенью нервного возбуждения и наиболее благоприятно для игровой деятельности. В таком состоянии игрок ощущает подъём душевных и физических сил, прилив энергии (такое состояние можно назвать вдохновением). Он уверен в успехе и намерен с полной отдачей сил бороться до конца. Такой игрок полностью сконцентрирован на игре; анализ ситуации на столе осуществляется быстро.

А.И.Леман описывает это состояние так: «... зрение у него изощряется до того, что он почти не целится, удар приобретает необыкновенную точность

*термин «предстартовое состояние» позаимствован из спортивной психологии, точно также, как и понятие - состояние боевой готовности, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия (Е.П.Ильин)

и, наконец, у него является род вдохновения в предугадывании замыслов противника и на исьильнейшего противодействия ему».

Надо добавить, что игрок в таком состоянии обладает высокой «помехоустойчивостью» - не реагирует на прессинг зрителей, на манипуляции соперника, на ошибки судей.

б) Предстартовая лихорадка.

Предстартовая лихорадка (состояние перевозбуждения) появляется при большом желании достичь успеха (выиграть партию, выиграть турнир). Это состояние сопровождается сильным эмоциональным возбуждением, при котором происходит быстрая смена переживаний, иногда противоположных по характеру. В этот момент самоконтроль падает, самооценка резко возрастает, а

самокритичность снижается.

Игроку в этом состоянии очень трудно концентрироваться на игре и логически мыслить, у него появляется суетливость, неадекватная реакция на обычные раздражители, даже может быть нарушена координация движений. «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. Обыкновенно он сильно утомляется, голова у него болит и появляется озноб. Где уж тут до игры!» (А.И.Леман)

Свои возможности, игроки, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают. Иногда бывают случаи проявления страха.

Тренеру и психологу необходимо учитывать индивидуальные особенности игрока при оценке степени его эмоционального возбуждения перед началом соревнований.

Спортивные психологи утверждают, что интенсивная разминка способствует снятию предстартовой лихорадки. Для молодого начинающего бильярдиста особое значение имеют слова авторитетного тренера.

в) Предстартовая апатия.

Как правило, длительное эмоциональное возбуждение переходит в торможение. Состояние апатии сопровождается снижением реакции, ослаблением внимания (концентрации), неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, малой помехоустойчивостью, притуплением остроты восприятия и т.д.

Суммируя всё сказанное о предстартовых эмоциональных состояниях, можно утверждать, что ощущения, возникающие перед началом соревнований, не всегда способствуют эффективности игровой деятельности. Очень многое здесь зависит от того, в какую сторону сдвигается баланс (перед соревнованием, перед игрой) между возбуждением и торможением.

Согласно исследованиям спортивных психологов, максимальная эффективность достигается

при небольшом сдвиге баланса в сторону возбуждения. Это в точности соответствует закону оптимума эмоционального возбуждения. Однако, бильярдный психолог должен учитывать, что для каждого игрока существует свой оптимальный уровень возбуждения.

Установлено, что: «При разных предстартовых состояниях имеется различное отношение спортсменов к предстоящим соревнованиям, выражаемое в формуле «должен-хочу-могу» (Л.С.Егоров).

При многодневных соревнованиях, какими являются бильярдные турниры, предстартовое состояние, как правило, зависит от предыдущего выступления. Другими словами, после неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности. Вот почему, очень важно успешно начать турнир. Иногда бывает и наоборот, проиграв первые партии, игрок потом «собирается» (или разозлится) и выигрывает турнир, но это скорее исключение, чем правило.

Изучению предстартовых эмоциональных состояний посвящено много исследований, если кому-то это интересно, можете почитать соответствующую литературу, мы же вернёмся к анализу ситуаций.

Напомним, мы рассматриваем ситуацию, когда игрок первый раз участвует в

престижном турнире. Итак, если смущение игрока перерастает в возбуждение (состояние боевой готовности) и, возбуждение это имеет оптимальное для него значение, то всё отлично, есть хорошие шансы, что игрок успешно выступит в этом турнире. Ещё раз хочется подчеркнуть

большую роль, которую играют тренер и бильярдный психолог, готовящие игрока к турниру.

Анализ второй ситуации - смущение вызвано наличием на турнире большого количества зрителей.

Прежде всего необходимо отметить, что большинство зрителей, посещающих бильярдные турниры, болеют не за конкретного игрока, а за красивую игру.

Бильярдные болельщики - это особый вид болельщиков; они интеллигентны, сдержаны, тонко понимают игру. К ним надо просто привыкнуть и не обращать на них особого внимания, концентрируясь только на игре.

Для того, чтобы у вас не было смущения перед болельщиками необходимо (мы уже об этом говорили) сделать следующее; пригласите на тренировку нескольких своих друзей и попросите их играть роль болельщиков, причём агрессивных болельщиков, комментирующих в отрицательной манере ваши удары (вашу игру). Вы же должны научиться не замечать их реплик и высказываний в ваш адрес. Несколько таких тренировок научат вас спокойно реагировать на публику, не обращать внимание на их замечания, а просто играть в свою игру.

Таким образом, смущение при виде болельщиков даёт вам импульс заняться специальными тренировками с «подставной» публикой.

Анализ третьей ситуации - необходимость отстаивать свой титул.

Как правило, против чемпиона играют либо очень хорошо, либо очень плохо. Разберёмся, в чём дело?

Во-первых, необходимо сказать, что завоевать титул чемпиона, при всех сложностях, гораздо легче, чем его отстоять. Это связано с тем, что против чемпиона играют с удвоенной энергией, мобилизуют все свои душевные и физические силы. Огромное значение здесь имеет мотивация; победить чемпиона очень престижно. Однако, если вам удалось стать чемпионом один раз, то вы сможете это сделать и ещё раз. Поэтому, я полагаю, что у чемпиона есть условный рефлекс побеждать. Тем не менее, чемпиону, как никому другому, необходимо готовиться (тренироваться) к соревнованиям в два раза упорнее, так как играть против него будут в два раза сильнее, используя все возможные методы для достижения своей цели

Во-вторых, игрок, выступающий против чемпиона более мотивирован на победу, чем чемпион на отстаивание своего титула. Чемпион может рассуждать так: - У меня уже есть этот титул, пусть теперь другой «поносит» это звание, я не жадный. Но, с другой стороны, гораздо приятней на слух-двух кратный чемпион, чем просто чемпион.

К тому же, сами организаторы турниров (если это официальные соревнования, то - Федерация бильярдного спорта) стимулируют бильярдистов для достижения высоких результатов, присваивая победителю звание мастера спорта только в том случае, если в турнире принимал участие хотя бы один мастер спорта (если вы стали победителем бильярдного турнира, в котором принимали участие только кандидаты в мастера спорта, то кроме титула чемпиона, диплома и денежного приза, вы получите звание кандидата в мастера спорта).

Итак, если у чемпиона возникает смущение перед необходимостью отстаивать свой титул, то нужно заняться своей психологической подготовкой.

Если против чемпиона соперник играет плохо, то это связано, скорее всего, со страхом, с боязнью авторитетов. Эмоцию страха мы подробно разбирали выше, поэтому не будем повторяться.

Чемпиону в данной ситуации (когда его боятся) можно посоветовать, отбросить всякое смущение и играть в свою игру, но так, как будто это он играет с чемпионом.

Анализ четвертой ситуации - игрок один на один с известным титулованным соперником.

Эта ситуация полностью противоположна предыдущей. Проанализируем её более подробно, так как она более типична, в отличие от предыдущей.

Сильный титулованный соперник, как правило, уменьшает уверенность игрока в успехе, вызывая дополнительные волнения. Другими словами, смущение может перерасти в тревогу, которую усугубляет чувство неуверенности игрока, в смысле готовности к предстоящей игре с сильным соперником.

Неуверенность в своих силах характерна для игроков с неадекватно заниженной самооценкой, а также для бильярдистов легко возбуждаемых, с навязчивыми мыслями. При неуверенности в себе величина эмоционального выражения гораздо больше, чем при уверенности в своих силах. Более высокая тревога неуверенных имеет, однако, и положительный эффект, т.е. у них больше, чем у уверенных, выражена мобилизация на достижение успеха в предстоящей игре. Поэтому нет никаких оснований неуверенность причислять к факторам, мешающим достижению успеха, в данном случае победы над титулованным соперником. Таким образом, неуверенность в себе (в своих силах), вызванная смущением, даёт вам импульс для мобилизации всех ваших возможностей.

Анализ пятой ситуации - на трибуне присутствуют близкие и друзья.

Несомненно, присутствие на турнире в качестве зрителей значимых для вас людей может вызвать смущение. Возможно ли извлечь что-то положительное из данной ситуации?

В большинстве случаев, присутствие в качестве зрителей, значимых для игрока людей оказывает стимулирующее влияние.

Если вы знали, что придут ваши близкие поболеть за вас, то смущения никакого быть не может, а если для вас это было неожиданным, то смущение «посетит» вас, наверное, только в первые минуты игры.

В данной ситуации будет иметь большее значение личностные особенности игрока.

«Высоко-тревожные игроки скорее обнаруживают отрицательную реакцию на присутствие близких людей на трибуне, чем низко-тревожные, а игроки с высоким уровнем притязаний на поддержку зрителей (особенно близких людей) чаще всего реагируют положительно.

Большое значение также имеет степень сложности и прочности навыков: простые технические приёмы (например, накаты, клапшотсы и др.) в присутствии других людей в большинстве случаев выполняются лучше, а ещё только осваиваемые и сложные приёмы могут выполняться хуже». (И.Г.Ильин)
Поговорим немного о болельщиках.

Зачем люди ходят на спортивные соревнования?

Существует несколько причин. Основные причины очевидно следующие:

1 Потребность в эмоциональных переживаниях (и не только положительных);

- 2) успех «своего» игрока позволяет болельщикам потешить своё местечковое самолюбие;
- 3) некоторые люди таким образом разряжают свою агрессивность (выпускают пар);
- 4) спортивное зрелище (бильярдный турнир) даёт возможность испытать чувство общности, единения с игроками;
- 5) поддержка своего близкого человека.

Влияние заинтересованных наблюдателей (болельщиков) на участников соревнований психологи называют эффектом присутствия.

Так как самочувствие болельщиков зависит от успехов «своих» спортсменов, то помощь «своим», болельщики видят в том, чтобы вдохновить их и деморализовать «чужих» (психологический прессинг).

Присутствие зрителей оказывает влияние на эффективность соревнования потому, что зрители воспринимаются как люди, способные оценить игрока.

Именно ожидание спортсменом оценки (её боязнь) создаёт оценочную ситуацию и эффект присутствия.

В.М.Бехтерев писал: «...есть люди социально возбудимые, социально тормозные и индифферентные». Это значит, что присутствие зрителей на соревнованиях одних возбуждает и стимулирует, других затормаживает, угнетает и вызывает страх, третьи же равнодушны к присутствию зрителей.

Многие спортсмены предпочитают выступать, когда на трибунах нет близких (значимых людей), родных или друзей. Без сомнения, их присутствие является сильным эмоциональным фактором, порождающим смущение. Однако, если турниры малозначимые или проходят в другом городе при враждебных зрителях, то игроки наоборот одобряют присутствие своих значимых людей.

Б.Шеленберг: «Положительный» зритель во всех случаях и на всех спортсменов оказывает благоприятное влияние, это доказывают результаты выступления на соревнованиях. Воздействие же «отрицательного» зрителя многозначно; 28% спортсменов утверждали, что «отрицательный» зритель является для них стимулятором в достижении высоких результатов, 33% спортсменов указали, что для них несущественно, как реагируют зрители, а 39% спортсменов отметили отрицательное влияние на них подобных зрителей». Анализ шестой ситуации - вы играете с представителем противоположного пола.

Ситуация без всякого сомнения неоднозначная. Представительница слабого пола уже сама по себе может вызвать смущение, ну а за бильярдным столом в качестве соперника тем более; мне приходилось играть с женщинами в бильярд, поэтому буду описывать свои ощущения.

Рассмотрим два варианта: а) незнакомая партнёрша; б) знакомая (подруга, любовница, жена, просто знакомая).

Сразу скажу, что со знакомой играть легче (не рассматриваем игру с точки зрения техники, только психологическая составляющая).

Итак, вариант первый - незнакомая партнёрша.

Остерегайтесь играть с незнакомыми девушками на деньги. Очень часто под маской невинности скрывается катала (к печати готовится книга «Психология бильярда. Игры, в которые играют женщины»), тем более, что в России очень распространено «движение» женщин-катал. В общем,

будем рассматривать вариант, когда перед вами обычная девушка, не катала.

Почему я был смущен, когда играл с незнакомкой? Было несколько причин для

смущения.

Во-первых, я считаю, что Русский бильярд игра чисто мужская; мнение это может быть неправильное, но это мое личное мнение. А раз это мужское занятие, то, что здесь делает эта незнакомка? Может быть у неё доминирует мужское начало («янь» взяло верх на «инь»), а может быть, она, таким образом, ищет друга жизни или спонсора, а может быть, у неё «зуб» на всех мужиков и она, обыгрывая их, так им всем мстит, а может быть, совсем наоборот, она предпочитает мужское общество женскому, короче говоря, причин может быть много?

Кстати, когда в следующий раз пойдёте на стадион по болеть за свою любимую футбольную команду, обратите внимание на то, как много очаровательных девушек на трибунах. Что они здесь делают? Наверняка у них найдутся свои веские причины быть на стадионе.

Во-вторых, изящные, сексуальные позы незнакомки перед ударом тоже вызывают смущение, тем более, если у вас богатая сексуальная фантазия.

В-третьих, встаёт вопрос: «Как с ней играть? Сразу играть в полную силу, или выступить в роли «учителя»? Хотя, я считаю, что с любым соперником надо играть в полную силу, что я всегда и делаю.

В-четвертых, после каждого забитого девушкой шара, моё чувство смущения переходило в злость. Ну уж очень неприятно, когда у тебя выигрывают, особенно соперники женского пола.

Таким образом, мы поняли, что причин для смущения может быть много, когда играешь с девушкой, особенно незнакомкой.

Вариант, когда партнёрша была мне знакома рассматривать вообще не будем, так как смущения никакого не было, было ощущение, что играешь просто с другом.

Что положительного можно вынести из анализа шестой ситуации?

- Думаю, что когда вы смущаетесь, играя с партнёрами противоположного пола, необходимо вести себя корректно, играть честно, относиться к партнёрше с уважением. Ну, а если положить руку на сердце, то мне, например, играть с женщинами не нравится, чувствуешь себя как бы под прицелом, да и внимание рассеивается.

Анализ седьмой ситуации - вам предложили играть на деньги.

Я на деньги в бильярд не играю принципиально. И без денег достаточно эмоций, испытываемых во время игры.

А вот как по этому поводу высказывается классик русского бильярда

А.И.Леман: «Очень часто слышатся восклицания: «Я не понимаю игры на интерес. Я играю лишь для удовольствия».

Подобным господам не стоит и возражать, потому что действительно они не понимают игры на бильярде и вообще человеческой натуры. Так уж создан человек, что денежный интерес для него наиболее притягательный интерес.

Поэтому все партии

«на время» обыкновенно ведутся небрежно, «спустя рукава», с преувеличенным щегольством, а потому партии выходят фуксовые»*.

Лучше с незнакомыми на деньги не играть, вы можете нарваться на каталу. Как распознать каталу? Об этом подробно написано в моей книге «Психология бильярда. КATALY».

Думаю, что смущение, охватившее вас, при предложении сыграть на деньги, остановит вас от этого опасного занятия.

Анализ восьмой ситуации - вы впервые в этой бильярдной и чувствуете себя чужим.

Вполне естественно, что новая обстановка, незнакомые люди, всё это может вызвать смущение. Скорее всего это смущение будет не долгим и перерастёт в интерес. В бильярдной не бывает случайных людей, здесь все любители бильярда и очень быстро вы из чужого станете своим. Надо только начать играть, через какое-то время вы перезнакомитесь со всеми и от смущения не останется и следа.

Чем отличается бильярдная, в которую вы ходите играть постоянно от той, в которую вы только что зашли? На первый взгляд и столы такие же и шары те же, и делать надо то же самое, что в «родной» бильярдной - играть. Но что-то вас тревожит, что-то не так. Дело в том, что в менее привычной

*Фуксовый шар - шар залетевший в лузу случайно. Фуксовая партия - это когда большинство забитых шаров случайные («дураки»).

обстановке любому игроку всё удаётся труднее: и удар, и концентрация внимания, и анализ ситуации, и выходы, и отыгрыши.

У вас появляется ощущение, что в «родной» бильярдной получалось всё лучше.

«И это всё чужое и непривычное, как бы обходя сознание и минуя его, проникает внутрь игрока через подсознание, управлять которым человек пока ещё не научился. Но именно через сознание можно, если и не побороться с подсознанием, то хотя бы противостоять ему.

Чтобы это получилось, сознание как управляемая сфера должно быть подготовлено к непривычным раздражителям и помехам.

Необходимо, как можно чаще тренироваться в чужих залах, «организовывать» специально приглашаемых зрителей как болельщиков соперника...»

(Р.М.Загайнов)

Другими словами, если вы испытываете смущение от непривычного помещения, то походите какое-то время в различные бильярдные с целью не воспринимать незнакомую обстановку, как тревожную (смущающую) вас.

Анализ девятой ситуации - вы оцениваете свой технический уровень очень низким.

Оценивая свой технический уровень очень низким, вы испытываете психическое напряжение. В данном случае, ваше состояние определяется вашими притязаниями на результат. Чем сложнее задача, стоящая перед игроком, тем напряжение больше.

Очень важно оценивать себя адекватно, не занижая и не завышая свои технические возможности.

Для того, чтобы снизить психическое напряжение необходимо снизить уровень притязаний, например, тренер ставит перед бильярдистом задачу не выиграть турнир, а войти в первую тройку. Если же игрок сам ставит перед собой трудные цели (имеет высокий уровень притязаний), или наоборот невысокие цели, считая свою технику очень низкой, то задача для его тренера усложняется.

Снизить или повысить уровень притязаний игрока можно лишь путем убеждения, но это, как правило, чревато неприятными последствиями, например, демобилизацией и уходом игрока от борьбы.

Поэтому лучше изменить направление мыслей игрока с результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение отдельных элементов техники и тактически грамотное ведение партии. Необходимо заставить игрока думать не столько о результатах, сколько

о способах их достижения.

В данной ситуации роль тренера особенно важна. Воздействие тренера в ситуации психического напряжения в значительной степени зависит от внушаемости игрока. В данном случае игрок ориентируется не столько на содержание воздействия, его анализ и осмысление, сколько на форму воздействия и его источник, на того, кто даёт указания и советы. Поэтому, очень важно, чтобы тренер сам был в прошлом игроком высокого уровня и был бы у игрока в авторитете.

И ещё хотелось бы добавить, что внушаемость возрастает перед важными турнирами, когда существует предстартовое нервное напряжение.

Таким образом, смущение из-за низкой самооценки заставляет игрока задуматься и научиться адекватно оценивать свои технические возможности.

Если эти технические навыки на самом деле низкие, то необходимо больше, а главное правильно тренироваться.

3.2 Застенчивость.

Мы более менее подробно поговорили о смущении, теперь рассмотрим похожую эмоцию - застенчивость.

«Застенчивость как черта личности в значительной мере определяется средой» (Даниэлс и Пломин).

Застенчивость связана с такой чисто личностной чертой, как интровертированность (ориентированность на свой внутренний мир). Интроверт, как правило, не склонен к тесным контактам, он неохотно бывает среди людей, он углублён в свои переживания.

«Застенчивые люди отличаются особой чувствительностью и высокой возбудимостью нервной системы, которая особенно уязвима для социального стресса» (Кэттел).

Застенчивость проявляется в результате постоянного стрессового воздействия, которое идёт со стороны окружения.

Застенчивые люди характеризуются окружающими как осторожные, скромные, тактичные, чувствительные, что является положительными атрибутами застенчивости.

Как мы уже знаем, любая эмоция несёт в себе как положительное, так и отрицательное значение, однако, мы склонны считать застенчивость эмоцией отрицательной, так как она предполагает робость, забитость, нервность, необщительность.

Итак, если застенчивый игрок проявляет осторожность по ходу игры, то это характеризует его как умелого тактика. С осторожным соперником очень тяжело играть. Но бильярд это не только осторожная игра, это ещё и риск, и азарт. Поэтому, только одной осторожностью партию не выиграешь, необходимо иногда принимать неординарные рискованные решения. Другими словами, осторожность хороша, но хороша в меру.

Далее, скромность, как характеристика застенчивости: бесспорно, скромность и тактичность украшает любого человека, в том числе и бильярдиста.

В наше время очень редко встретишь по-настоящему тактичного человека.

Мы уже говорили, что умеренная застенчивость не воспринимается человеком или его окружением, как психологическая проблема.

Даже наоборот, некоторая степень застенчивости воспринимается, как привлекательная черта. Это в большей степени относится к женщинам, хотя застенчивость нельзя рассматривать как исключительно тендерную (женскую)

характеристику. Но, согласитесь, что застенчивый мужчина воспринимается совсем не так, как застенчивая женщина.

Частое переживание застенчивости негативно воздействует на психическое здоровье человека и может в конечном итоге привести к серьёзным нарушениям. К тому же, крайняя степень застенчивости очень затрудняет адаптацию человека в обществе, способствует социальной изоляции и лишает его радости общения. Застенчивый человек не просто обделён развлечениями, которые необходимы для насыщенной, полной жизни, он оказывается лишённым социальной поддержки, которая в большей степени обеспечивается друзьями. Можно сказать, что у застенчивого человека либо очень мало друзей, либо их вообще нет.

Кстати, такая жизнь - без эмоциональной поддержки может привести к серьёзной депрессии.

Психологи работают с застенчивыми клиентами и, как правило, меняют их психологическое состояние в лучшую сторону, но надо сказать, что процесс этот длительный.

У меня есть одна клиентка (пациентка), которая была очень застенчивой и зависимой от людей. Так вот, только после двух лет непрерывной работы (два сеанса в неделю) она начала понемногу меняться, нашла новых друзей, интересную работу и пошла учиться.

Мы уже говорили выше, что застенчивые люди более уязвимы в стрессовых ситуациях.

Джонс: «...низкая эффективность межличностных транзакций* застенчивого человека, лежащая в основе его неудовлетворённости социальными и ответ называется транзакцией, которой является единицей общения.

ми взаимоотношениями как таковыми, может быть следствием недостаточного развития навыков социального взаимодействия».

Существуют научные исследования свидетельствующие о том, что застенчивость по разному проявляется у разных людей. Обнаружены два типа застенчивости - социальная застенчивость и личностная застенчивость.

Социальная застенчивость характеризуется тем, что люди в большей степени обеспокоены тем, как окружающие воспринимают их поведение. В бильярдной, игрока с таким типом застенчивости можно распознать по тому, как он, при красивом эффектном ударе, оглядывается по сторонам, в надежде обнаружить восхищённые взгляды.

К тому же, для людей этого типа очень важно соответствовать ожиданиям окружающих в той или иной ситуации взаимодействия.

Их тревожит в первую очередь то, какое впечатление они производят на людей.

Личностная застенчивость переживается людьми, как субъективное чувство дискомфорта; для них важно само переживание застенчивости. На первый взгляд эти люди вполне успешны в ситуациях, связанных с социальными взаимодействиями, но постоянное, не покидающее чувство неловкости изнуряет и опустошает их эмоционально. Для таких людей практически любой человеческий контакт (особенно в группе) становится настоящим испытанием. Социальная жизнь людей, страдающих от личностной застенчивости перегружена субъективным

переживанием дискомфорта. Даже после весёлой вечеринки эти господа ощущают опустошённость и изнеможение вместо оживления и удовольствия. Застенчивые люди, как первого, так и второго типа, как правило, теряются

оказавшись в информативной, импровизированной ситуации, поэтому они стараются избегать новых, незнакомых компаний.

Застенчивый человек скорее последует за лидером, чем возьмёт ответственность на себя; в отдельных ситуациях это может привести к снижению самооценки и, возможно, к депрессии.

Так как застенчивый игрок чувствителен к критике и зависим от мнения окружающих, то при хорошем тренере, из такого игрока можно подготовить классного бильярдиста.

Вот такая она, эмоция застенчивости.

§4. Позитивное значение эмоций: вины, совести, нравственности.

Почему эти три эмоции мы рассматриваем вместе? Какое положительное значение они имеют для человека?

Разберёмся во всём по порядку.

Процесс нравственного развития личности (процесс формирования совести) предполагает, что в нём принимают участие все без исключения эмоции, в большей или меньшей степени.

Другими словами, если воспитывать в человеке нравственность насильственными методами, то это может вызвать у него страх, гнев, стыд. С другой стороны, если у человека перед глазами есть примеры высоконравственного поведения, самоотречения во имя заботы и помощи ближнему, то это вызывает у него возбуждение и радость. Но, главную роль в процессе формирования совести играет эмоция вины.

Психологи рассматривают эмоцию вины как одну из базовых (основных) эмоций, которая, как и все основные эмоции, прошла длинный путь эволюционного развития.

«Переживание вины скорее, чем страха, оказывает влияние на совесть. Есть неотразимый аргумент в пользу этого вывода, и заключается он в следующем: переживание вины привлекает внимание человека к источнику вины, оно не отпустит без покаяния или оправдания; переживание страха, напротив, заставляет бежать от источника страха и отступить на безопасное расстояние от него. Умение балансировать на грани, разделяющей конформизм, продиктованный страхом, и ответственность, внушённую чувством вины, можно рассматривать как свидетельство зрелой совести и нравственного поведения» (К.Изард).

Другими словами, эмоция вины формирует в человеке чувство ответственности, которое связано с нравственным поведением и совестью; и, если принять это утверждение, то вина, конечно, имеет положительное значение. Однако, не всё так просто. Чувство ответственности является основой совести, оно направлено на осознание вины и, в то же самое время, способствует выбору оптимального (необходимого) поведения, которое снизит вероятность

интенсивного переживания вины. То есть, мы наблюдаем связь и взаимозависимость различных эмоций: вина формирует ответственность различных эмоций, которая старается снизить это самое чувство вины.

По-моему, все логично и довольно просто. Нравственный (совестливый игрок, игрок с чувством вины) бильярдист ощущает в момент игры чувство ответственности, которое помогает ему играть собрано, концентрированно, снижая чувство вины.

Далее, эмоции вины и стыда во многом очень похожи, но есть и отличия. Очень легко принять одну эмоцию за другую (стыд за вину, и наоборот). Это

объясняется тем, что одинаковые ситуации могут послужить причиной и для переживания вины, и для переживания стыда.

Переживание стыда и вины всегда связано с тем, что люди пытаются что-то скрыть или исправить.

Очень часто человек испытывает чувство вины перед самим собой. Как правило, это происходит, когда он понимает, что его поступок противоречит его характеру. В бильярде такие случаи нередки, например, честный, порядочный игрок сделал непреднамеренный фол (за что полагается законный штраф), соперник этого не заметил, а игрок смолчал, желая выиграть партию. Тут его начинает «грызть» чувство вины, за то, что он нечестно выиграл. Вина ложится на душу тяжёлым грузом.

Если эмоция стыда на какое-то время «затуманивает» рассудок, то эмоция вины, наоборот стимулирует

мыслительные процессы, как правило, связанные с осознанием провинности и с поиском возможностей для исправления ситуации. Однако, не так-то просто признать свой проступок. Часто бывает так: для того, чтобы прочувствовать вину до конца и испытать желание искупить её, человеку необходимо снова в памяти (в воображении) представить себе ситуацию, связанную с его проступком.

Тот, у кого хватит смелости встретить вину лицом к лицу и тут же начать делать шаги к её искуплению, избежит переживания неприятной ситуации, не разделит участь людей, откладывающих встречу с виной на потом. В этом можно видеть ещё одно положительное значение вины.

Как показывают исследования многих психологов, в переживаниях, связанных с виной, заметную роль играет страх. Страх этот связан, в первую очередь, с неотвратимостью наказания. Значит, если человек испытывает вину и ощущает при этом страх, то, есть вероятность того, что в следующий раз он не будет делать необдуманных поступков.

Необходимо сказать, что, чем более значим для вас человек (чем он вам ближе), перед которым вы провинились, тем острее ваше переживание вины, тем сильнее вы будете осознавать все потери, связанные с разрывом отношений. Угроза разрыва отношений может вызвать страх, страх остаться без поддержки, страх одиночества. Кроме того, в процессе переживания вины человек может испытывать и эмоцию стыда.

Чувство вины связано с мучительным ощущением изоляции от человека, перед которым провинился.

Для человека религиозного чувство вины, кроме того, означает чувство греховности и необходимость получить прощение от Бога.

Эмоция вины способствует особой активности рассудка. Невозможно удержаться от размышлений о своей вине, о человеке перед которым вы провинились, о возможном мщении с его стороны. Даже, если специально думать о чём-то другом, то мысли всё равно возвращаются к чувству вины.

Одной из предпосылок развития эмоции вины является способность к самокритике. Если под самокритикой мы понимаем не самокопание, а эффективный анализ своих действий, необходимых для улучшения ситуации, то это несомненно положительный импульс.

Самокритика к тому же подразумевает адекватное восприятие своих возможностей, адекватную самооценку. Конструктивная самокритика всегда идёт на пользу игроку, тем более, если он знает о своих технических,

тактических и психологических недостатках, над которыми хочет работать. Некоторые люди винят себя за лень, за то, что они не соответствуют каким-то стандартам, которые установили сами для себя (или установили их родители, или социум*), а другие чувствуют вину из-за чрезмерный увлечённости работой, которая мешает

*Социум - ближайшее социальное окружение человека, друзья, сослуживцы, одноклассники.

семейным отношениям. В общем, винить себя можно за что угодно. Подумайте, а вам это надо?

Неверный поступок (ошибка) может вызвать и стыд, но только в том случае, когда поступок осознаётся неверным не вообще, а лишь в связи с чувством поражения, несостоятельности. Если человек, нарушивший какие-либо нормы, испытывает стыд, то, как правило, потому, что ему не удалось скрыть свой проступок. Стыд в данном случае необходимо рассматривать как результат повышенного самосознания, вызванного разоблачением неверного поступка. Причиной для переживания стыда, в отличие от переживания вины, могут быть такие поступки человека, которые не противоречат моральным, этическим и религиозным нормам.

«В основе стыда лежит осуждение, идущее извне, либо реальное, либо воображаемое. В противоположность стыду, вина не зависит от реального или предполагаемого отношения окружающих к проступку; переживание вины сопровождается самоосуждением, снижением самооценки, раскаянием» (Осьюбел).

Итак, мы в общем разобрались, чем отличается эмоция стыда от эмоции вины. Это было важно сделать, чтобы не путать эти эмоции.

Как мы говорили раньше, вина возникает в ситуациях, связанных с чувством ответственности. К тому же, по мнению психологов, существует прямая связь между чувством ответственности и порогом эмоции вины (качеством вины).

К вышесказанному необходимо добавить, что поводом для вины, наоборот, могут быть собственные действия человека, или его бездействие.

Какие функции выполняет эмоция вины?

Главная функция вины заключается в том, что она стимулирует человека исправить ситуацию, восстановить нормальный ход вещей. Если вы чувствуете себя виноватым, то у вас возникает желание исправить свою ошибку.

Несомненно, такое поведение - единственный эффективный способ разрешения внутреннего конфликта, вызванного виной.

Эта функция является актуальной и в современном мире. Без вины и стыда люди не соблюдали бы норм морали и этики. Можно сказать, что именно эмоция вины «стоит на страже» норм поведения человека. Общество, не знающее чувства вины, оказалось бы самым незаконным и самым опасным обществом в мире.

Поддержание общественного согласия по поводу норм и законов - одна из самых конструктивных функций вины.

Эмоция вины играет важную роль в развитии личностной и социальной ответственности, а также она напрямую связана с желанием и необходимостью соблюдать правила честной игры.

Поговорим немного о совести.

По мнению некоторых учёных, совесть представляет собой комплекс способностей, в числе которых - устойчивость к искушению, способность к

повиновению и способность испытывать вину.

«Устойчивость к искушению развивается в процессе воспитания методом отвержения, а способность к соблюдению моральных норм развивается в результате подражания родительскому поведению» (Маэр).

В бильярде всегда существует искушение использовать тот или иной метод манипулирования против соперника, как говорят игроки «исполнить». Таких методов огромное количество и каталы всегда их используют (читайте мою вторую книгу). Однако, если у игрока есть чувство собственного достоинства, совесть и желание выигрывать честно, то он никогда не будет применять недозволенные приёмы.

Существуют исследования доказывающие, что переживание вины повышает готовность идти на уступки (готовность к сотрудничеству) обиженному человеку, даже если уступка потребует известных трат времени и сил. Это, без всякого сомнения, является позитивным в эмоции вины.

В заключение надо сказать, что эмоцию вины необходимо рассматривать как личностную черту. Что это значит?

Развитию способности к переживанию вины способствуют следующие факторы: сокращение срока грудного вскармливания ребёнка, раннее приучение к независимости, научение скромности, ограничение игр с детьми противоположного пола (это выводы из исследований психологов Йельского университета), Таким образом: «...развитие способности испытывать вину основано на процессах идентификации детей с родителями» (Левин).

§ 5. Позитивное значение эмоции зависти.

Отнесённая нами в разряд отрицательных, эмоция зависти, тем не менее, несёт в себе позитивное значение. Психологи утверждают, и я с ними полностью согласен, что эмоция зависти способствует развитию прогресса в обществе. Как это понимать?

Обычные люди подразделяют зависть на «чёрную» и «белую», это, как мне кажется, не лишено основания. «Чёрная» зависть - это зависть к материальным ценностям: деньгам, домам, машинам, украшениям и т.д.

Я не буду здесь долго распространяться по поводу «чёрной» зависти, скажу лишь, что по-моему убеждению, это (наряду с жалостью) одна из самых отвратительных черт человека.

Очень убедительно раскрывает природу зависти М.Веллер: «Есть два способа быть значительным. Позитивный - стать значительнее всех. Превзойти того, с кем себя сравниваешь. Этот позыв называется иногда белой завистью. Мол, никому ничего плохого не хочу, хочу только, чтобы мне было лучше. То, что есть у тебя, заставляет меня желать себе того же.

Негативный аспект-желать, чтобы все стали менее значительны по сравнению с тобой. Всех - понизить, опустить, и быть их лучше, богаче, удачливее. Это зависть чёрная, она же самая обычная; вульгарная, так сказать. А уж самая чёрная: у меня есть много, а у тебя мало, так вот пусть у тебя и этого не будет. Есть такое.

Стремясь в жизни быть значительнее и меря себя относительно других - ну, может ли человек быть вовсе лишён зависти? Оба её вида естественны и неотъемлемо человеку присущи.

Белая зависть - та же соревновательность. Обычная, чёрная, - та же борьба с соперником любыми средствами. Он тебе не соперник? Всегда соперник на

поприще значительности в жизни! Самим тем, что он значительнее меня, он умаляет мою значительность!

И ох на какие поступки толкает зависть. Сколько хлопот доставляет самому завистнику. Ломает судьбы, возводит дворцы и рушит царства.

Кто не завистлив? Тот, кто в чём-то полагает себя всё равно значительнее всех, и в этом «чём-то» не видит близких конкурентов. Я всё равно самый сильный, или самый богатый, или самый гениальный. А на прочее мне, в сущности, плевать, я самоутверждаюсь вот в этом. Либо тот, кто очень вял и на всё согласен, плывет себе по течению «тихо булькая».

Ещё раз: Эмоция зависти способствует развитию прогресса. Если под прогрессом понимать изменение себя в лучшую сторону, изучение чего-то нового, освоение новых навыков (улучшение бильярдной техники до высокого уровня), то, несомненно, зависть может быть стимулом для развития, и в этом смысле, она (зависть), конечно, имеет позитивное значение.

Зависть не должна заставлять человека поднимать свою значимость за счет других. Только совершенствуя себя, любой другой путь - путь в никуда.

«Погуляйте» по Интернету и вы найдете много нелестных высказываний в адрес Евгения Сталева (особенно на бильярдных форумах), он и недоучка, и зазнайка, и бык. Все эти мнения некоторых господ «бильярдистов» только из-за зависти.

Вместо того, чтобы «пахать» в бильярдной по 6-8 часов, эти «бильярдисты» поливают грязью выдающегося игрока, наверное им так легче.

«О зависти людей творческих и говорить не приходится. Каждый хочет быть лучшим, каждому несносен чужой успех, если он превосходит твой или хотя бы угрожает ему... Не приведи, Боже, писателю, обласканному издателем, послушать, как тот же издатель «поёт» те же дифирамбы другому писателю, обольщая своих авторов. Ушибленным уйдет писатель, беспокоен будет его сон, и горькое разочарование в людях отразит утром бритвенное зеркало.

«...Прекрасна» также зависть в науке, она тоже могла бы стать темой отдельной и увлекательнейшей книги. Плевать на истину, лишь бы выгрызть кадык сильно умному» (М.Веллер). Итак, стимул к самосовершенствованию, вот, что даёт нам зависть.

Я когда-то очень завидовал людям, которые гораздо лучше меня играют в бильярд. И, что я сделал? Вместо того, чтобы исходить желчью и ненавистью к ним, я прочитал много книг по теории бильярда, купил бильярдный стол, личный кий и стал тренироваться, изучать сложные удары, комбинации, выходы, отыгрыши и т.д. И что теперь? Сейчас, я играю гораздо лучше, хотя и не так часто, как хотелось бы, посещаю бильярдный клуб.

И теперь, мне завидуют! Причём завидуют те, кто ничего не хочет делать - ни теорию изучать, ни технику осваивать, ни психологию бильярда постигать.

«Что говорят родители? «Завидовать нехорошо, некрасиво, не надо».

Что говорят окружающие? «Он завистлив, значит - слаб, сам такого добиться не может, он неприятен и смешон в своей бессильной и ядовитой злости к тем, кто значительнее его».

Что говорит моралист? «Он завистлив - значит недобр, ненадёжен, эгоистичен, он желает другим того, чего не желает себе - желает им зла».

Что говорит собственный разум? «Не надо завидовать, это бесплодное и вредное чувство, от него страдания, хлопоты, суета, оно отравляет тебе удовольствие от жизни...» (М.Веллер).

Что говорит психолог (С.Баев)?

«Довольствуйся тем, что имеешь, живи по средствам, а если хочешь чего-то большого - трудись, добивайся, не стой на месте (иди вперёд)».

Кроме того, зависть порождает в человеке чувство стыда; человек стыдится своей зависти.

Почему так происходит?

«Потому что это означает признать, что уровень твоих возможностей ниже уровня амбиций. Что ты не можешь того, что хочешь. Это означает публично расписаться в своей малозначительности, слабости, в признании другого лучше себя. ...Обнародовать свою зависть - значит обнажить неуважение к своей незначительности и позволить другим не уважать тебя, Это значит самого себя публично «опустить» (М.Веллер).

Кто самый большой завистник? Наверное тот, чей уровень амбиций, как можно выше, а уровень возможностей, как можно ниже?

Я всегда завидовал писателям, которые умеют писать книги, умеют лихо закрутить сюжет, но я никогда не завидовал людям, у которых много денег, заработанных «непосильным трудом» - чиновникам, депутатам, генералам, ментам и т.д.

Однако, сейчас я пишу книги и думаю, что когда-нибудь они принесут мне известность и деньги. В общем, мои амбиции соответствуют моим возможностям, а зависть - только стимул.

«Угрызения зависти и стремление к свершениям - это две стороны одной медали, которая никогда не может иметь только одну сторону, только и всего. Страдание от своего несовершенства - и утверждение себя в работе, науке, хитрости, богатстве, геройстве.

Свершения и зависть - это выстрел и отдача». (М.Веллер).

В заключение хочу сказать, что каждый сам выбирает, чему завидовать и как жить. Главное, что этот выбор есть всегда!

§ 6. Позитивное значение лени.

Лень во все времена рассматривалась, как стимул что-нибудь новое придумать, что-нибудь усовершенствовать. В этом плане лень без всякого сомнения, как и зависть, способствует развитию прогресса.

Вы спросите: «При чём тут бильярд? Наши далекие предки играли в бильярд, имея при себе пару

десятков киев, которые макали в гипс (или известь, точно не помню), - потом делали удар тем из них, который раньше высох. Бильярдные тех времён были похожи на квартиру, где идёт ремонт - всюду пятна от извести, краски, шпаклёвки. Когда нашим предкам стало лень макать кончики киев в гипс, они изобрели (придумали) кожаную наклейку.

Кстати, современное разнообразие наклеек просто поражает - есть твёрдые наклейки, есть мягкие, есть средние. Несколько солидных фирм конкурируют между собой за изготовление всё более качественных наклеек.

Думаю, что о наклейках можно написать целую книгу.

Вы конечно, в курсе, что бильярдные шары пробовали делать из чего угодно, даже из дерева. До недавнего времени лучшими шарами считались шары из слоновой кости, они были очень качественные, но очень дорогие.

Когда людям стало лень бегать за слонами, отстреливать их ради бивней, которые шли на изготовление шаров, они изобрели пластмассу, из которой сегодня делаются практически все бильярдные шары.

Когда вам надоест (или станет лень) постоянно проигрывать всем подряд, вы

будете читать книги по теории бильярда, по психологии бильярда, будете упорно тренироваться, отрабатывая «различные штрихи», как говорил А.И.Леман.

Когда вам станет лень каждый раз по полчаса выбирать казённый кий в бильярдном клубе, вы купите наконец, свой личный кий.

§ 7. Позитивное значение тревоги (тревожности, волнения).

7.1 Тревога-опасность.

Тревога (по З.Фрейду) - это реакция на ситуацию опасности.

Тревога характеризуется неопределённостью и беспредметностью, т.е. человек испытывает беспокойство и опасения вообще и в конкретной ситуации без серьёзного на то повода.

Когда человек ожидает опасности с чьей-либо стороны, его психика включает состояние тревоги, чтобы предвосхитить травмирующую ситуацию. Поэтому «...тревога является, с одной стороны -ожиданием травмы, а с другой стороны - смягчённым воспроизведением её» (З.Фрейд).

Мне представляется вполне логичным это замечание выдающегося психоаналитика З.Фрейда. Однако, что значит - «смягчённое воспроизведение травмирующей ситуации»? Есть мнимая, как правило, или реальная ситуация опасности, которую человек «рисует» в своём воображении, при этом возникает эмоция тревоги.

По П.В.Симонову: «Эмоция есть отражение силы потребности и вероятности её удовлетворения в данный момент». Таким образом, в момент тревоги человек на подсознательном уровне, переживает эту самую опасность, хотя её ещё и в помине нет. Если подсознание, таким образом, предотвращает перевозбуждение нервной системы и является как бы фильтром, то, бесспорно, тревога имеет позитивные значение.

7.2 Необходимое волнение.

Мы уже говорили о том, что каждый игрок имеет свой оптимальный уровень психического напряжения (волнения) перед началом турнира (перед стартом). Другими словами, если психическое напряжение (волнение) невелико, то и результат будет не очень хорошим; если же психическое напряжение (волнение) чрезмерно, то будут ошибки, киксы, промахи.

Как показывают научные исследования, изменения психического напряжения перед стартом прямо связаны с двигательными навыками, глазомером, умением концентрироваться.

Качество вышеперечисленных характеристик игрока улучшается с возрастанием психического напряжения до оптимального значения. При превышении волнения от оптимума, эти характеристики ухудшаются.

Таким образом, «волноваться» перед стартом (перед игрой, перед турниром) не только можно, но и нужно. Не испытывая предстартового волнения, нельзя полностью раскрыть свои возможности. Волнение в этом случае - праздничное спортивное воодушевление, общий подъем, боевой дух, нетерпеливое ожидание борьбы. Каждому спортсмену (игроку) надо знать как общие закономерности, так и свои индивидуальные особенности динамики предстартового напряжения. Снятие неопределённости в понимании своего состояния - начало пути и его нормализации.

Каждому игроку полезно также тщательно анализировать особенности

возникающего у него перед соревновательного психического напряжения и причины, его вызывающие. Это помогает выработать своеобразный ритуал предсоревновательного поведения, а он, в свою очередь, поддерживает напряжение на оптимальном уровне.

«После каждого соревнования необходимо фиксировать в своём дневнике все нюансы своих состояний до и в процессе соревнований, сопоставлять их с достигнутыми результатами и с состояниями в других соревнованиях (турнирах), отыскивать причины неблагоприятных состояний, фиксировать факторы, оказывающие положительное влияние и др.» (Г.Д.Горбунов)

Вывод: Волнение перед стартом - необходимый компонент хорошего результата. Это друг игрока, который помогает ему победить.

И ещё, хотелось бы добавить о роли тренера перед началом состязаний. Если ваш бильярдный тренер говорит вам: «Не волнуйся», то он делает большую ошибку, т.к. «не волнение» может привести к предсоревновательной апатии, а это также плохо, как и перенапряжение («пере волнение»).

7.3 Тревожность - стимул для повышения класса игры.

Мы уже говорили о том, что в состоянии тревоги игрок чувствует себя беспомощным, т.к. не уверен в своей технике.

Если вы ощущаете чрезмерную тревожность перед каждой игрой, то это может быть импульсом (сигналом), говорящем вам о том, что необходимо усерднее работать на тренировках, доводя свою технику до совершенства. Конечно, если вы серьёзно решили заняться бильярдом, а если вы просто катаете шары в бильярдной, то не волнуйтесь и получайте удовольствие, ведь бильярд приветствует разные подходы к игре.

7.4 Тревога-интерес.

В состоянии тревоги человек, как правило, испытывает целую гамму эмоций, это и страх, и печаль, и стыд, и гнев, и интерес. Конечно, интерес занимает здесь не основную роль, но тем не менее. Эмоции страха и интереса таким образом соперничают друг с другом за ваше внимание и поведение.

Игроки, склонные к азарту в момент тревоги испытывают более интерес, чем страх (эмоция интереса доминирует над эмоцией страха). А раз у игрока есть интерес к игре, то значит он будет не только просто шары гонять, но и изучать теорию бильярда, осваивать технику, читать психологическую литературу.

Без всякого сомнения, это одно из позитивных значений эмоции тревоги.

§ 8. Позитивное значение эмоций печали и депрессии.

8.1 Печаль.

В отличие от депрессии, печаль - это отдельная эмоция, имеющая своё специфическое выражение и свои особые характеристики.

Печаль является адекватной реакцией на конкретную ситуацию и, как правило, не приводит к серьёзной депрессии.

В печали человек обычно способен осознать источник своих ощущений и что-то сделать, чтобы уменьшить её.

Любая эмоция, эмоция печали в том числе, всегда обусловлена какими-либо причинами, например, негативное представление о себе, одиночество. Чувство одиночества и изоляции может включать в себя различные эмоции, но неизменным его компонентом является печаль.

Очень часто печаль переживается не только в результате потери близкого человека, но и в результате утраты самоуважения и чувства собственного достоинства.

В чём же тогда позитивное значение печали? Если вы знаете, что причиной вашей печали является потеря уверенности в себе, то, конечно, необходимо эту уверенность каким-то образом повысить. Психологических методов повышения уверенности в себе очень много.

Самое главное, что вы не прячетесь от проблемы, а поворачиваетесь к ней лицом.

Уверенность в себе, в своих силах является одним из основных достоинств игрока в бильярд. По ходу игры необходимо постоянно принимать неординарные, смелые решения, выполнять сложные удары, или наоборот, отыгрываться (иногда несколько раз подряд) и для этого необходима уверенность в себе.

Различные способы повышения уверенности в себе вы можете найти в книгах по психологии, в частности в моих книгах.

Важно понять одно - если ваша печаль вызвана именно вашей неуверенностью в себе, то необходимо действовать, иначе печаль может перерасти в депрессию.

Другим позитивным значением печали является то, что реакция на эту эмоцию всегда адекватна, в отличие, например, от аффекта. Если вам кажется, что самоуважение ваше пострадало, то вы наверняка будете искать способ повысить его. Например, вы проиграли серию партий сопернику, который слабее вас. Что делать? В чём причина? Необходим тщательный анализ. Главное в процессе этого анализа, поставить как можно больше вопросов. «Я проиграл игроку, который сильнее, или слабее меня? Может быть его психологическая подготовка лучше? Может быть, он выиграл, манипулируя мной?

А может быть ему просто повезло? Другими словами, чем больше вопросов вы себе зададите и чем откровеннее (честнее) будут ваши ответы, тем скорее вы определите истинные причины поражения. А помните, с чего началось? С печали! Вместо того, чтобы корить себя и осуждать, вы анализируете ситуацию. Таким образом, одна из самых негативных эмоций - печаль, сослужила вам добрую службу.

Другая ситуация - вы печальны оттого, что чувствуете себя одиноким. Но, если вы одиноки, то вы осознаете, что есть близкие (родственники, друзья), которым можно позвонить, или встретиться с ними. Человек, у которого нет близких, одиноким себя не чувствует, ибо близкие ему не нужны, ему и так хорошо.

С другой стороны, иногда бывает очень полезно побыть в одиночестве (подумать, почитать книгу), а не «лететь по жизни», как ракета. У французов есть очень мудрая пословица: «Когда идёшь на охоту, подумай о жене».

Причём, под «охотой» они понимают не только добычу дичи, но и чрезмерное стремление к работе, погону за деньгами, охоту за другими женщинами.

Под утратой можно понимать ещё и потерю материальных ценностей - денег, вещей, наград. «Всякая утрата является одновременно и реальным и психологическим событием, так как имеет символическое личностное значение для человека». (К.Изард)

Итак, вы потеряли (проиграли) деньги, наравшись на каталу.

Адекватной реакцией будет мысль, что это плата за урок, за свой непомерный азарт и за свою жадность (см. книгу «Психология бильярда. Каталы»),

Неадекватной реакцией будет мысль отыграться в следующий раз. Поверьте мне, что в следующий раз будет то же самое, так зачем рисковать? Если вы не мазохист, то одного урока вам будет вполне достаточно.

8.2 Депрессия.

Мы уже знаем, что депрессия - это комбинация различных эмоций.

Депрессия часто связана с утратой. Человек в состоянии депрессии чувствует, что не способен справиться с ней (утратой), но самое важное заключается в том, что депрессия может быть вызвана не только физической утратой, её причиной вполне может быть утрата самоуважения, потеря работы, утрата дружеских отношений. В каждом из этих случаев человек, чтобы «пережить» утрату, сначала должен побороть депрессию.

Если существует такая сильная отрицательная эмоция, как депрессия, то это зачем-то необходимо человеку. Что же положительного даёт человеческому организму депрессия?

Несмотря на то, что депрессия переживается как тяжелая тоска, безысходность, бессмысленность существования, она также имеет успокаивающие функции: сонливость, потеря интереса к окружающему, низкая сосредоточенность. Очевидно, что депрессия выполняет защитную функцию для организма от перевозбуждения, от переизбытка информации, от резко отрицательных переживаний. Иногда причиной депрессии может быть чрезмерная усталость от работы, или от соревнований. Человеку необходим отдых, вот депрессия и «укладывает» его в постель в состоянии полной апатии ко всему. Такая постановка вопроса, может быть, выглядит весьма упрощенной, но согласитесь, что она имеет право на существование.

Известный американский психотерапевт А.Лоуэн по этому поводу пишет следующее: «Неспособность реагировать на внешние стимулы отличает депрессию от прочих эмоциональных состояний. Человек, который упал духом, снова обретёт веру и надежду, когда изменится ситуация. Расстроенный человек придёт в норму, когда будет устранена причина его расстройства».

У человека в состоянии депрессии наблюдается полное отсутствие контакта с миром. В состоянии тяжелой депрессии человек может часами сидеть на стуле, глядя в одну точку, или проводить в постели большую часть дня, не в силах «включиться» в бешеный круговорот жизни. Однако, большинство случаев депрессии не столь серьёзны.

Депрессия не всегда так ярко выражена, как о ней говорят. Очень часто люди внешне адекватные, способные вести привычный образ жизни, тем не менее, находятся в состоянии депрессии.

К большому сожалению, в современной жизни депрессия получила столь широкое распространение (имеется в виду различные её формы), что некоторые психиатры и психологи считают её, чуть ли не «совершенно нормальной реакцией, при условии, что она не мешает нашим повседневным делам» (Каммер, Леонард).

Итак, почему люди, внешне адекватные, всё-таки находятся в состоянии депрессии, знают об этом и посещают психотерапевта (речь идет, конечно, не о россиянах, большая часть которых, я думаю, находится в той или иной степени в депрессии, но не хотят знать об этом и, не посещают никакого психотерапевта, т.к. считают, что сами себе психологи)?

Ответ может звучать следующим образом:

- Этих людей постоянно беспокоит некая внутренняя пустота и отсутствие радости жизни. Под этим кроются, несомненно, какие-то более глубокие причины, например, чувство грусти, неприятие себя и др.

Депрессия является своеобразной лакмусовой бумажкой, которая обнажает (выявляет) эти глубинные причины. Как только человек честно соприкасается со своими скрытыми чувствами и учится открыто их выражать, депрессия, как правило, проходит.

Зачем мы так подробно говорим о депрессии?

Дело в том, что человеку зачастую бывает очень трудно избавиться от своих психологических защит, которые выстраивались годами, посмотреть честно на свои проблемы, спрятанные глубоко внутри, принять себя таким, каков он есть. Почему, если можно так выразиться, на помощь «приходит» депрессия? Помощь эта заключается в том, что человек начинает понимать, что ему недостает внутреннего воодушевления, возбуждения, радости жизни, что жизнь окрашена преимущественно в мрачные тона и напоминает механическое существование.

Кстати, если не задумываться о своих внутренних проблемах, не задавать себе вопросы о мрачности жизни, то в таком состоянии можно находиться долго, можно даже прожить всю жизнь. Но, жизнь ли это?

Большое значение в состоянии депрессии люди придают своему прошлому воспоминания о котором заставляют их думать только о бесконечных ошибках... «...Для депрессивных реакций в целом, является нереалистичность, которая пронизывает отношения и поведение человека. Как мужчина, так и женщина, находясь в состоянии депрессии, живут прошлым и, соответственно, отрицают настоящее.

Конечно, находящийся в депрессии человек не осознает, что живёт в прошлом, поскольку он в то же время живет в будущем, столь же нереальном по отношению к настоящему, как и прошлое» (А.Лоуэн).

Другими словами, депрессия стала привычным явлением в современном обществе, потому что многие люди преследуют нереалистичные цели. Как это утверждение соотносится с бильярдом? Да очень просто! Ставя себе нереальные цели, оценивая свои силы неадекватно, имея, к тому же, «незаконченные дела» в прошлом вы проигрываете (партию, турнир, деньги), получаете, мягко говоря, разочарование, а затем депрессию, в той или иной форме. Конечно, можно испытывать разочарование сколь угодно долго, заниматься самокопанием, вместо того, чтобы наконец понять, что ваша депрессия - это результат потери реальности.

Я как-то писал о роли бильярдного психолога в процессе психологической подготовки игрока, повторю ещё раз, что бильярд это занятие, где без него (бильярдного психолога) уже не обойтись. Даже если у вас замечательный и авторитетный супер-тренер, он не способен в полной мере подготовить вас психологически, а тем более, он не умеет «выводить тараканов из головы». Что поделаешь, таков современный бильярд (да и спорт в целом), где техническая и психологическая подготовка - две равно-составляющие успеха. Вернёмся, однако, к депрессии.

Считается, что одной из базовых потребностей всех людей является самовыражение. Потребность в самовыражении сопровождает любую творческую деятельность, а бильярд можно смело отнести к творческой деятельности (недаром очень сильных выдающихся бильярдистов называют «артистами»). У человека, находящегося в состоянии депрессии, самовыражение очень сильно ограничено, а может быть и вовсе заблокировано. Мы также знаем, что одной из основных потребностей человека является

свобода, без которой невозможно самовыражение. Любой человек хочет быть свободным (и должен быть свободным) в политических убеждениях, в своих высказываниях на любую тему, в жизненных ситуациях: дома, на работе, в бильярдной, в социальных отношениях и т.д. Это, в первую очередь, свобода выражать себя, если однако, это самовыражение не противоречит интересам социума (окружения). Свобода, тем не менее, может быть ограничена, и не только внешними преградами, но и внутренними. Внутренние преграды - это преграды бессознательные, но они больше сковывают человека. Человек в состоянии депрессии скован в

основном, бессознательными барьерами, например «должен», «нельзя».

Чтобы преодолеть эти внутренние барьеры человек начинает строить планы, как вырваться из этой тюрьмы, как выйти на свободу.

Эти мечты, не что иное, как иллюзии, которые служат «поддержкой» человеку.

Но, рано или поздно, иллюзии исчезают, мечты рушатся, и человек оказывается один на один с реальностью. В этот момент он чувствует себя беспомощным, никчемным, брошенным.

Среди мифических целей, которые преследуют многие люди, можно выделить деньги, успех, славу. Для современного человека, а особенно в России, культ денег является доминирующим. Люди в России в большинстве своём убеждены, что богатые обладают всевозможными привилегиями (в бизнесе, в суде, в спорте и т.д.) и, что у них есть больше возможностей для самореализации. К большому сожалению, а может быть, к счастью, такое представление не имеет подтверждения.

Богатые, как и бедные, подвержены депрессии (тоже плачут), может быть, в большей степени, чем бедные. Как правило, стремление к богатству любыми средствами, как честными, так и не очень, забирает огромное количество энергии, необходимой для творческой деятельности, способствующей самовыражению.

Как говорят психологи, деньги, большие дома с заборами, дорогие машины, роскошная мебель и прочее является всего лишь психологической защитой от внешнего мира.

То же самое можно сказать и о стремлении к успеху, к славе, к популярности. Все эти категории основаны, увы, на иллюзии, что успех и слава не только повысят вашу значимость, но и уважение окружающих. Существует огромное количество примеров, когда известные люди на пике своей славы, кончали жизнь самоубийством, или тяжело заболели.

Поэтому, истинным мотивом, стоящим за стремлением к богатству, к успеху, к славе необходимо считать само признание, самоуважение, самовыражение.

Все другие мотивы всего лишь иллюзии, театральные декорации, к реальной жизни не имеющие никакого отношения.

Итак, самовыражение - вот ещё одно направление (свет в конце туннеля, маяк) на которое указывает депрессия. Начните самовыражаться, хотя бы в чём-нибудь, например, в бильярде, и от депрессии не останется и следа.

Если депрессия (как мы уже говорили выше) стала в наше время столь повсеместным явлением, то это потому, что многие люди проживают свою жизнь, находясь в отрыве от реальности, и расходуют свою энергию на погоню за нереалистичными целями.

«Мы будем подвержены депрессии до тех пор, пока ищем источники удовлетворения вне себя. Если мы думаем, что обладание материальным

ценностями делает нас более совершенными людьми и позволит существовать в мире с собой и свободно выражать себя, то нас ждёт горькое разочарование.

А за разочарованием последует и депрессия. Поскольку именно такая установка свойственна сегодня большинству людей, я убежден, что мы станем свидетелями роста количества случаев депрессии и самоубийств» (А.Лоуэн). Ещё одним проявлением депрессии является потеря веры в себя. Поговорим немного об этом.

Рассматривая веру, как один из признаков чувства, можно сказать, что, чем больше человек чувствует, тем сильнее его вера. Чувствовать - это значит переживать различные эмоции. Поэтому, когда человек что-то делает под влиянием эмоции или сильного чувства, то он действует под влиянием веры в самого себя.

Человек, который ни во что не верит, это человек, подавивший все свои эмоции. Он заменил свои эмоции набором иллюзий, которые в данном случае, управляют его поведением. По-моему, пока все логично. Очень часто такие люди (без веры) погружаются в депрессию.

Вера и убеждения (личная ответственность, например) образуют некое целое, являясь частью повседневной жизни человека. У людей, имеющих такое сочетание, склонность к депрессии значительно ниже.

Если человек «оказался» в депрессии, то это означает, что у него, кроме всего прочего, нет веры в себя, что пришёл конец его иллюзиям. При глубокой проработке этих иллюзий и, с помощью психотерапии можно открыть путь к новой, более счастливой жизни. Преодоление депрессии означает приведение человека в контакт со своими чувствами, со своим внутренним миром. Это в свою очередь поможет человеку снова обрести самообладание и независимость. Если это удаётся, то человек восстанавливает веру в себя.

Любой бильярдист вам скажет, как это важно, за бильярдным столом верить в себя, верить в свои силы.

Таким образом, мы нашли ещё одно позитивное значение депрессии - восстановление веры в себя посредством работы с депрессией, которая была неким сигналом.

Рассмотрим теперь такую категорию, как самоуважение.

Большинство психиатров и психологов считают, что депрессия наступает вследствие потери самоуважения. Как можно «потерять» самоуважение?

Думаю, что для того, чтобы уважать себя, необходимо принимать себя со всеми плюсами и минусами, любить себя, адекватно (реально) относиться к своим поступкам. Заниженная или завышенная самооценка может привести к потере самоуважения, а в результате этого - к депрессии. Реальная самооценка формируется в социуме (в семье, в школе, на работе и т.д.). К тому же, и сам человек не должен «витать в облаках», а что-то делать для своей самооценки. А для этого необходимо научиться жить своей жизнью, а не ориентироваться на мнение окружающих.

Если у вас заниженная самооценка, то достаточно небольшого толчка, незначительного события, чтобы вы перестали себя уважать. И вот, через какое-то время вас настигает уныние, тоска, а потом и депрессия в легкой форме. При завышенной самооценке всё точно также, только вместо уныния и тоски вас охватывает гнев и ярость, а потом и депрессия.

Поэтому, в любой ситуации (благоприятной для вас, или наоборот) необходимо адекватно относиться к себе. Если вы выиграли (например, какой-то турнир) не стоит слишком возноситься, а если проиграли, то не стоит унывать. Посмотрите на бильярдиста-профи, он в любой ситуации спокоен. Кто-то скажет: «Конечно, у него огромный игровой опыт и отличная техника». Главное не в этом, а в том, что профи понимает, что после выигрыша или проигрыша надо анализировать свою игру, а не давать волю чувствам. В результате такого анализа, у опытного игрока и мысли нет, что он не уважает себя.

Короче говоря, если вы думаете, что у вас депрессия, то постарайтесь, в первую очередь, найти причину своему состоянию и понять, что в вас не о'кей.

§ 9. Позитивное значение страха.

Подавляющее большинство людей считают эмоцию страха самой негативной из всех отрицательных эмоций. Это можно объяснить тем, что сильный страх переживается человеком гораздо реже, чем другие отрицательные эмоции: печаль, гнев, отвращение, презрение, стыд, аффект и др.

Исследователями эмоции страха написаны целые библиотеки, однако, и сегодня не до конца всё понятно об этой эмоции.

Очевидно, что человек испытывает страх, в той или иной степени, почти каждый день.

Можно сказать, что страх это часть (причём вполне реальная часть) нашей жизни. Причин для переживания страха может быть огромное количество, наверное столько же, сколько ситуаций, в которых человек бывает ежедневно. Общей чертой ситуаций, вызывающих страх, без всякого сомнения, является то, что они (ситуации) воспринимаются человеком, как травмирующие, опасные, беспокоящие.

В чём же позитивность этой эмоции? Зачем она нужна человеку? Какую роль страх играет в жизни человека?

Начнём понемногу разбираться и отвечать на вопросы.

Как мы уже знаем из первой части книги, причины страха могут быть различны, например, чувство утраты контроля над ситуацией, или чувство неуверенности в завтрашнем дне и т.д.

Одной из основных причин переживания страха является, именно чувство неуверенности, так как оно воспринимается как угроза.

К.Изард даёт следующее определение страха: «Страх складывается из определённых и вполне специфических физиологических переживаний, проистекающих из ожидания угрозы и опасности».

Если принять это определение, то можно утверждать, что страх выполняет защитную функцию для человека в предверии будущей угрозы. Опасности ещё нет, а ощущение страха уже есть

Страх, таким образом, готовит («тренирует») человека к предстоящей угрозе. Эта подготовка, к ещё не наступившей травмирующей, опасной ситуации, без всякого сомнения, имеет положительное значение. Огромное количество людей страх спас от больших неприятностей, даже от смерти. Очевидно, что эмоция страха связана с инстинктом самосохранения. В этом плане, страх необходим человеку в повседневной жизни.

Другое дело, что чувство страха должно быть адекватным ситуации, иначе страх может перерасти в фобию, а это уже серьёзное психологическое заболевание. Кстати, любой опытный психотерапевт может справиться практически с любым видом фобии, которых существует огромное количество.

Самое удивительное в эмоции страха заключается в том, что она заставляет человека в травмирующей ситуации вести себя двояким образом - страх может заставить человека оцепенеть на месте, тем самым приводя его в абсолютно беспомощное состояние, или, наоборот, может заставить его броситься бежать прочь от опасности.

Эта двоякость поведения, как мне кажется, зависит, во-первых, от степени опасности (от конкретной ситуации), а во-вторых, от психического состояния каждого человека, от его темперамента, от его мироощущения. В отличие от древних времён сегодняшние повседневные ситуации очень редко несут реальную угрозу человеку, гораздо чаще его страшит то, что может уязвить гордость и снизить его самооценку. Современный человек боится всевозможных неудач, психологических потерь, материальных потерь и т.д. В первой части мы более менее подробно рассматривали всевозможные виды страхов в бильярде, поэтому, не будем повторяться. В психотерапии есть такое понятие, как «избегание». «Избегание» - это вид психологической защиты. Если вы не хотите что-то делать, или решать какую-то проблему вы просто уходите, или забываете об этом, а на самом деле, вы убегаете от травмирующей ситуации, вместо того, чтобы решать проблему. Травмирующая ситуация (неприятный разговор, выяснение отношений, отдача долгов и т.д.) остаётся незавершённой, а психика человека не любит незавершённых дел. Как говорит мой брат: «Ситуация должна быть закончена в любом случае» (А.Баев).

Таким образом, большинство людей «тащут по жизни» огромный мешок незаконченных дел.

Эти незаконченные ситуации, как клопы в диване, каждую ночь не дают спокойно спать.

Они (ситуации) постоянно роятся в голове, не давая расслабиться и счастливо жить, к тому же, отвлекают огромное количество энергии.

На сегодняшний день существует более пятисот психотерапевтических направлений и школ. Я думаю, что когда-нибудь психологи разработают методику лечения, основанную на разрешении незаконченных ситуаций, а может быть, я сам поработаю над этой темой и чего-нибудь придумаю (Извините за нескромность).

Тем не менее, вернёмся к исследованию эмоции страха.

Как мы уже говорили, различные эмоции взаимосвязаны между собой, эмоция страха не является исключением. Если это не подлежит сомнению, то практически любая эмоция может активировать страх. «Реакция испуга и возбуждения в силу сходства их нейрофизиологических механизмов с механизмами лежащими в основе эмоции страха, часто являются активаторами последнего. ...Внезапное и полное освобождение от длительного и интенсивного страха активирует радость, тогда как частичное освобождение от страха вызывает возбуждение.

Обратную связь между страхом и возбуждением мы наблюдаем, когда эмоция интереса-возбуждения «перерастает» в страх» (Томкинс).

Если Томкинс прав в своих исследованиях, то эмоция страха активирует эмоцию интереса-возбуждения и, наоборот.

Думаю, что любой из вас сталкивался с ситуацией, когда что-то вам кажется интересным, но страшным, или наоборот, вам очень страшно, но интересно попробовать сделать. Новизна, как правило, всегда страшит своей

неизвестностью.

Таким образом, если вы одновременно испытываете интерес и страх, то, возможно, стоит попробовать, с учётом того, что риск будет минимальным. Конечно, в этом отношении страх имеет позитивное значение.

Посмотрим теперь, как ощущение боли связано со страхом.

«Боль, первый и важнейший из естественных активаторов страха, воистину хороший учитель. Страх, вызванный ожиданием боли, чрезвычайно ускоряет процесс научения. Любой объект, событие или ситуация, связанные с переживанием боли, могут стать условными стимулами, повторная встреча с которыми напоминает индивиду о прошлой ошибке и переживании боли» (К.Изард).

Ситуация - вы проиграли большой куш катале, причём в последнем шаре, обидно. Потом, в порыве ярости, вы сломали кий об коленку, больно. Вам стало понятно, что с каталами играть нельзя (как «расшифровать» каталу, читайте в книге «Психология бильярда. Каталы»), и кий ломать об коленку тоже нельзя. Приобретение негативного опыта с болезненными ощущениями и пережитый при этом страх являются хорошим уроком для того, чтобы больше никогда не попадать в такую ситуацию.

Кроме того, существуют исследования, доказывающие, что страх, испытанный вместе с болью, способствует приобретению иммунитета против этого же страха. Например, ребёнок из интереса сунул палец в розетку, ощутил при этом страх и боль, в следующий раз он уже не будет испытывать страх перед розеткой, он просто знает, что так делать не надо.

В данном случае можно сказать, что навык избегания выступает как один из способов регуляции страха и защиты от потенциальной угрозы.

Необычность, как фактор страха необходимо рассматривать в дополнение к перечню естественных сигналов опасности. К тому же, необычность, как стимул страха надо рассматривать с точки зрения несоответствия. О чём идёт речь?

«...Любой стимул, достаточно отличный от привычных стимулов, может активировать эмоцию, причём степень несоответствия этого стимула привычным стимулам влияет на тип и интенсивность активируемой эмоции.

Очевидно, что стимул умеренной степени несоответствия может активировать эмоцию интереса, тогда как несообразно изменённый стимул может активировать страх» (Бронсон).

Другими словами, когда незнакомый стимул характеризуется высокой степенью несоответствия прошлому опыту человека, то вероятность активации страха значительно выше, т.е. новизна ситуации (незнакомый стимул) вызывает больший страх, чем знакомая ситуация. Например, когда вы играете с чемпионом во второй или в третий раз, то вам не так страшно, как в первый. Поэтому, чтобы не бояться чемпионов, надо с ними играть, как можно чаще. Мы уже не раз говорили о том, что количество различных страхов, переживаемых человеком весьма огромно, однако, многие из них являются результатом особой формы научения, которую можно было бы назвать «социальным заимствованием». В некоторых ситуациях эта форма научения является очень эффективной. Например, когда маленький мальчик наблюдает реакцию страха у своего отца, то вероятность того, что он начнёт бояться того же, чего испугался отец, очень высока.

Конечно, мы знаем, что человек всегда учится на своём опыте, но это как раз тот случай, когда «заимствование» чужого страха, может быть весьма полезно.

Это лучше всего «работает» в опасных ситуациях.

Если вам показывают в кино, как страшно человеку под дулом пистолета, то у вас, несомненно, будет то же самое, и вы будете стараться избегать таких ситуаций. Это примерно, как условный рефлекс, только нет необходимости реально переживать страх, достаточно увидеть, как это делает кто-то, чтобы бояться самому.

Несомненно, «заимствование» чужого страха очень позитивно, т.к. этот страх «сневелирован» (занижен, адаптирован) по сравнению с реальным страхом и переживается гораздо легче. Когда можно чему-то научиться, используя чужой опыт, даже если это страх, то, почему бы и нет?

С другой стороны, если перед лицом опасности кто-то (пусть это будет ваш друг) не испугался и, вы это видели, то этот пример может вселить в вас смелость, уверенность в себе. Опять срабатывает условный рефлекс - трус вселяет в вас страх, смельчак вселяет в вас смелость, уверенный в себе - уверенность. Вот почему, перед ответственными (значимыми для вас) соревнованиями необходимо исключить из своего общения нытиков, неуверенных в себе, вечно жалующихся, короче, «психологических вампиров» всех видов, даже если это ваши близкие. Постарайтесь в это время общаться с успешными людьми, с друзьями, которые вас поддерживают и верят в вас. И ещё, вдобавок к вышесказанному, необходимо не только участвовать во всевозможных турнирах, но смотреть соревнования по телевизору и видеокассеты. То, как бесстрашно ведут себя за бильярдным столом некоторые опытные игроки, научит вас не бояться.

Если вы посещаете бильярдную недавно, то обязательно понаблюдайте за игрой завсегдатаев, получите хороший заряд игры без страха.

Последний раз, когда я был в бильярдной, то наблюдал такую картину: народу было немного, мыс другом потихоньку играли в своё удовольствие, а за соседним столом маркер, разговаривая по мобильнику, играл одной рукой, забивая все шары подряд. Конечно, это были не сильные удары, но зато очень точные. А вы не забудьте, что это был Русский бильярд, а не какой-то Пул! Так вот, на лице маркера была такая уверенность в себе, в своей технике, что я потерял нить игры и краем глаза наблюдал за ним. Впечатление было потрясающим. О чём говорит этот небольшой эпизод из моего опыта? А вот о чём - смотреть, ещё не значит видеть, слушать - не значит слышать. Смотрите, чтобы видеть; смотрите турниры по телеку, наблюдайте за игроками в бильярдной, посещайте «живые» соревнования - и вы многое увидите и это увиденное навсегда останется с вами!

В моменты переживания страха у человека возникают разные мысли. Человек думает о том, как спастись, убежать, защитит себя, он также думает о том, как восстановить контроль над ситуацией, над собой, в общем, мелькают разные мысли.

Но в то же самое время, человек задумывается и о том, что стало причиной страха, где его корни. Желание понять причину страха выводит человека из ступора и толкает на осмысление и овладение травмирующей ситуацией и, это, конечно, очень позитивно.

Известно, что страх - это очень сильная эмоция, оказывающая влияние на физиологические процессы и поведение. В момент страха внимание резко сужается, концентрируясь на объекте или ситуации, сигнализирующей об опасности.

«Интенсивный страх создаёт эффект «Туннельного восприятия», то есть существенно ограничивает восприятие, мышление и свободу выбора индивида. Кроме того, страх ограничивает свободу поведения человека. Можно сказать, что в страхе человек перестаёт принадлежать себе, он движим одним - единственным стремлением -устранить угрозу, избежать опасности. Данный эффект может иметь адаптивное значение» (Томкинс).

Если страх является обоснованным и человек в состоянии сконцентрироваться и быстро устранить угрозу, то сужение восприятия и ограничение свободы поведения не только оправданы, но и необходимы.

В чём же адаптивное, а значит позитивное значение страха? Разберёмся по порядку.

Как известно, крайнее проявление страха, называемое ужасом, сопровождается очень высоким уровнем возбуждения нервной системы (точнее, вегетативной её составляющей, которая отвечает за работу сердца и других важных органов). Чрезмерное возбуждение вегетативной нервной системы создаёт запредельную нагрузку на жизненно важные органы, которые в такой ситуации работают на грани срыва.

Именно из-за того, что страх является потенциально опасным для организма переживанием,

человек иногда «откладывает на потом» его переживание.

Чтобы лучше понять вышесказанное, приведу рассказ одной из моих клиенток.

Зовут её Маша и она уже около года ходит на психотерапию.

«Это произошло в прошлый Новый год. Я шла к своему приятелю, чтобы вместе с ним отправиться в компанию наших общих друзей. Для каждого я приготовила небольшие подарки и сложила их в сумку, которую взяла с собой. Также в сумке было немного денег. Я вышла из дома примерно в девять вечера. Настроение было приподнятое, в предвкушении весёлого застолья. Я не дошла до дома приятеля всего два квартала, как вдруг из тёмной подворотни выскочил какой-то человек и схватился за мою сумку».

Очевидно, что первой реакцией Марии при появлении грабителя был испуг.

Мария говорит, что в первые секунды она пережила «потрясение» и «изумление», а затем был «гнев».

Анализируя эти её ощущения, можно предположить, что наглость грабителя оскорбила её. Думаю, что эмоция гнева в данном случае сыграла позитивную роль, так как, в конечном итоге, Мария нашла всё-таки в себе силы пойти на вечеринку, чтобы, как она говорит, «сбросить напряжение». Но страха в тот момент не было вообще, был только гнев.

Дальше она рассказала, что «я была потрясена наглостью грабителя, но сумку не выпустила из рук. Тогда этот «козёл» (именно так она выразилась) схватил меня за волосы и, приставил к шее нож.

Он сказал, чтобы я наконец отпустила эту чёртову сумку, иначе он мне горло перережет. Всё вокруг как-будто остановилось, я не могла поверить, что всё это происходит со мной. В голове был вихрь мыслей. В тот момент я подумала - может быть дать ему по голове бутылкой шампанского, которая была у меня в другой руке, а может быть попробовать с ним договориться, или предпринять что-нибудь другое. Но тут я ощутила лезвие ножа на своей щеке, снова услышала его мерзкий голос, и моя рука, как ватная разжалась. Он выхватил сумку и убежал. Несколько секунд я стояла в оцепенении, а потом внезапно почувствовала дикую злость. Я так сильно разозлилась, что у меня потемнело в

глазах.

Помню, как я дико завизжала и, сжав кулаки, в слепой ярости бросилась догонять негодяя.

Я бежала, а в голове мелькали мысли: «Как он посмел? Этого не может быть! Это какой-то страшный сон!» А потом, когда я вспомнила, что в сумке куча подарков и деньги, разозлилась на себя за то, что не могу быстро бегать. Конечно, я не догнала его, чему была очень рада. Я не знала, что бы я сделала, если бы догнала его! Меня душила ярость. Я чувствовала себя невероятно сильной. Мне хотелось крушить и ломать всё вокруг. Тут я вспомнила, что ярости надо дать выход (пар выпустить). Я схватила подушку и долго с остервенением дубасила её кулаками, испытывая при этом бешеный восторг» (у приятеля дома).

Далее Мария описывает своё состояние, которое известно психологам, как «феномен отложенного

страха». Страх «пришёл» к Марии лишь через день после нападения. Она испугалась только тогда, когда прошёл её гнев и когда она, вспоминая о случившемся, смогла в полной мере оценить всю меру опасности для своей жизни.

Почему же она сразу не испытала страха?

Во-первых, Мария была слишком возбуждена ожиданием предстоящей встречи с друзьями.

Во-вторых, неожиданное (наглое) нападение лишь на долю секунды испугало её, но этот испуг был испугом изумления.

В-третьих, она испытала гнев, для которого было три причины: физическая боль (грабитель держал её за волосы), фрустрация от потери сумки с подарками и деньгами и, наконец, она была оскорблена грубостью (наглостью) грабителя. Боль и оскорбление, уже сами по себе являющиеся стимулами страха, в данной ситуации, не выполнили своей функции.

«Позже, вспоминая тот вечер, я испытывала не только злость, но и сильный страх. Теперь я понимала, что грабитель мог сделать со мной всё, что угодно. Снова и снова представляя себе ту сцену, я каждый раз чувствовала, как меня охватывает липкий, тошнотворный, гадкий страх. В такие минуты я чувствовала себя одинокой и беззащитной. Я стала бояться по вечерам выходить на улицу. Когда мне приходилось поздно возвращаться домой, то я шарахалась от каждой тени, постоянно оглядывалась, ноги при этом дрожали, я шла быстрой походкой, сдерживая себя, чтобы не побежать. Этот страх преследовал меня до тех пор, пока я не пережила ещё больший страх.

Но даже сейчас, когда прошло уже два года после того случая, я с подозрением и боязнью отношусь к незнакомым людям».

Феномен отставленного (отложенного) во времени страха, наблюдаемый в данном случае, думаю, можно объяснить тем, что в ситуации угрозы у Марии не было возможности избежать опасности. Первичная функция страха заключается в организации и мотивации поведения, направленного на устранение угрозы. В случаях, когда у человека нет возможности устранить угрозу, переживание страха, оказывая сильное воздействие на нервную систему и функционирование жизненно важных органов, может лишь усугубить опасность, угрожающую человеку.

Несмотря на то, что страх Марии был отложен во времени, его эффект оказался мощным и длительным. Мария стала проявлять больше внимания

(бдительности) в потенциально опасных ситуациях, что, в конечном итоге, без сомнения, имеет адаптивное значение.

Можно ли наблюдать «отложенный страх» в бильярде?

Конечно, в бильярде, в отличие от других видов спорта (например, хоккей, футбол, единоборства и др.), не возникает ситуаций опасных для жизни и нет угрозы стать калекой, однако, опасность потерять большие деньги реально существует, если вы играете с каталой. Если одна из вышеперечисленных эмоций (например, гнев от шулерских манипуляций) вовремя остановит вас в игре с каталой и сохранит ваши деньги (а иногда играют на машину, на дом, на бизнес и т.д.), то вы несомненно через какое-то время испытываете страх от того, что могли лишиться всего. Ещё раз повторяю - не играйте на деньги и, каталы как вид вымрут сами собой.

Выше мы уже говорили о парадоксальности воздействия страха на поведение, - испуганный человек либо цепенеет на месте, либо убегает.

В настоящее время психологи не пришли к общему мнению, почему страх иногда вызывает оцепенение, полную неспособность к движению. Вполне возможно, человек унаследовал эту реакцию от животных, которые замирали, притворяясь мёртвыми, чтобы не стать жертвой хищника.

Мы знаем о хищниках, которые нападают только на движущуюся добычу.

Таким образом, можно смело утверждать, что реакция оцепенения, так же, как и реакция бегства, выполняет защитную функцию.

Другими словами, оцепенение в момент страха - позитивно для человека.

Второй непосредственный эффект страха - его способность давать импульс (мотивировать) к бегству. Уже говорилось, что страх - хороший учитель, но страх также и хороший защитник, так как «не существует более сильной мотивации для поиска безопасной среды существования, чем страх» (К.Изард).

Независимо от того, насколько успешно современный человек справляется со всевозможными стрессами, потенциальная возможность угрозы психическому и физическому здоровью существует постоянно.

Если страх не выходит за рамки разумного, то в нём нет ничего ужасного. Страх защищает человека от опасности,

заставляет просчитывать возможные риски. Это очень полезно для адаптации и, в конечном итоге, способствует благополучию и счастью человека.

В заключение хотелось бы познакомить читателя с некоторыми психотерапевтическими техниками управления страхом.

9.1 Методики управления страхом*.

В настоящее время существует целый ряд эффективных техник (методик) управления страхом.

Конечно нельзя утверждать, что эти техники являются универсальными для всех людей, однако, в руках опытного психотерапевта они будут полезным инструментом для борьбы со страхом, особенно при избавлении от различных фобий.

Думаю, что некоторым бильярдистам эта информация очень пригодится, особенно тем, кто постоянно чего-то боится.

Итак, познакомимся с некоторыми техниками управления страхом.

Десенситизация.

Эта техника разработана ещё в 1969 году Уолпом. Она направлена на снижение индивидуальной чувствительности к тем объектам и ситуа-

*Техники управления страхом позаимствованы из книги К.Изарда «Психология

эмоций». Существует много других техник, более современных. Если кому-то стало интересно, то можете легко найти соответствующую литературу. циям, которые вызывают у человека страх, и предполагает обучение релаксации (расслаблению, успокоению) при неоднократном представлении устаревших стимулов. Сначала психотерапевт обучает клиента приёмам расслабления мышц лица, шеи, тела.

Дело в том, что у людей страдающих страхами (особенно фобиями), каждая из этих групп мышц либо хронически напряжена, либо напрягается в ситуации страха. Когда у человека вырабатывается способность к полному мышечному расслаблению, психотерапевт, путём интервью, выявляет круг ситуаций, вызывающих у клиента страх. С помощью клиента эти ситуации выстраиваются в ряд (классифицируются) по степени убывания устрашающего эффекта. Затем, когда клиент находится в состоянии полного мышечного расслабления, психотерапевт просит его представить наименее пугающую ситуацию. Данная процедура длится до тех пор, пока человек не научится оставаться полностью расслабленным в момент мысленного «проживания» пугающей ситуации, после чего эта же процедура повторяется для следующей, более страшной ситуации. Грубо говоря - расслабились, представили пугающую ситуацию, но постарались держаться в расслабленном положении, если получилось, то идём дальше, к более страшной ситуации. Конечно, с первого раза может не получиться, но, думаю, несколько попыток принесут успех. Главное, что эту технику можно усвоить самому, без психотерапевта.

Имплозивная терапия.

Имплозивная терапия, или терапия «взрыва». При использовании этой техники психотерапевт просит клиента представить наиболее травмирующую ситуацию из его жизни. Круг этих ситуаций выявляется заранее с помощью специальных диагностических опросов.

Психотерапевты, практикующие эту технику отмечали, что клиенты в ходе сеанса переживают экстремальный страх или сильнейшую тревогу, отсюда и происходит название метода - «взрывная терапия».

Данная техника оказывается достаточно эффективной для некоторых клиентов. Есть люди, которые ни при каких обстоятельствах не хотят «окунуться» опять в свой самый ужасный опыт, пусть даже мысленно. Очевидно, что для них данная техника не подходит. Конечно, «терапию взрыва» необходимо проводить только под наблюдением психотерапевта.

И ещё необходимо добавить, что на сегодняшний день механизмы действия этой техники не до конца изучены.

Моделирование.

Эта техника предполагает наблюдение за опытом чужого переживания и его имитацию. На предыдущих страницах мы говорили об этой технике, только не упоминали об её терапевтическом (лечебном) действии.

Итак, психотерапевт, друг или кто-то из значимых (близких) людей для клиента, демонстрирует модель бесстрашного поведения в ситуациях, которые пугают его, моделирует способы взаимодействия с пугающим объектом. Например, психотерапевт берёт в руки паука (или его идеальную копию) и бесстрашно смотрит на него. У клиента арахнофобия (боязнь пауков) и он глядя, как психотерапевт взаимодействует с пауком, сам учится не бояться.

Техника взаимо регуляции эмоций.

Идея этой техники заключается в том, что любая эмоция, и страх в том числе,

может ослабнуть или даже отступить под воздействием другой эмоции. Если пугающий объект или ситуация способны вызвать у вас злость, то вы скорее всего не испытаете сильного страха. Вспомните в этой связи рассказ моей клиентки Марии. Когда на Марию напал грабитель, она разозлилась, и эта злость сделала её бесстрашной, по крайней мере, в момент нападения. Для того, чтобы научиться контролировать страх, необходимо тренировать в себе способность к переживанию и выражению эмоций, противостоящих страху. Такая тренировка оказывается эффективной, если производится в ситуациях, аналогичных той, которая пугает человека. Много для управления страхом можно взять из НЛП (нейролингвистическое программирование).

Пример из личного опыта: меня в детстве укусила собака. Собака была большая, шрам на ноге до сих пор остался большой. В общем, я всегда боялся больших собак. Когда мимо меня кто-то проходил с большой собакой, по спине бежали мурашки. А ведь прошло уже почти 45 лет. Жить это ощущение, конечно, не мешало, но я решил избавиться от этого детского страха.

Теперь каждый раз проходя мимо больших собак, я говорю про себя одно слово: «Смелость».

Прошло уже года три, как я таким образом «здоровуюсь» с собаками. Последнее время я просто перестал их замечать и они меня тоже.

Известно, что собаки своим нюхом чувствуют запах адреналина - гормона страха и кидаются именно на тех, кто их боится. Теперь я собак не боюсь и они перестали на меня реагировать!

В НЛП такие «волшебные» слова называются якорями.

Очень подробно о методах НЛП написано в моей следующей книге «Психология бильярда. Игрок «в ударе».

Подведём некоторые итоги:

Предчувствие страха может стать импульсом для укрепления психологического состояния человека, может побудить его к самосовершенствованию с целью снижения собственной уязвимости. Страх несёт в себе адаптивную функцию, ибо заставляет человека искать способы защиты от возможного вреда.

Мне кажется, что мы выявили всё позитивное, что может быть в отрицательной эмоции страха.

Литература:

1. Вилюнас В. Психология эмоций. Санкт-Петербург. 2006.
2. Фрейд З. Страх. М., Современные проблемы. 1927.
3. Балин И.В. В мире бильярда. Ростов на Дону. 1999
4. Баев С.Ю. Психология бильярда. КATALY. Ришон ле-Цион. 2011
5. Баев С.Ю. Психология бильярда. Неизвестная игра. Ришон ле-Цион. 2011
6. Изард Кэрролл Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург. 2006
7. Иванова Т. Ресурсы вашего подсознания. М. 2007
8. Лебедь Л. Страхи и стрессы большого города. Ростов на Дону. 2004
9. Лоренс Е., Шоу Т. Бильярд. М. 2005
10. Леман А.И. Теория бильярдной игры. М. 2001
11. Злобников Н.С. Бильярд. Техника, правила, советы профессионалов. Ростов на Дону. 2010
12. Шутц У. Радость. Расширение человеческого сознания. М. 2003
13. Маршак В.В. Все виды отклонений в человеческой психике. Ростов на Дону.

2006

14.Марден О.С. Как найти и сохранить счастье. М. 2006

15.Журнал «Бильярд и Магазин», №2(14), 2005.

16.Свияш Ю. Как легко и быстро испортить жизнь себе и другим. М. 2006

Психология бильярда. Эмоции

17.Баев С.Ю. Психология бильярда. Игры, в которые играют женщины - в печати.

18.Ильин Е.П. Психология спорта - Спб: Питер. 2010

19.Веллер М. Всё о жизни. Санкт-Петербург. 2004

20.Лоуэн Александр. Депрессия и тело. М. 2010

21.Баев С.Ю. Психология бильярда. Психологическая подготовка игрока - в печати

22. Баев С.Ю. Психология бильярда. Тренер. - в печати.

23. Баев С.Ю. Психология бильярда. Феномен «Игрок в ударе» - в печати.

SRAEL

