

НАУЧИСЬ ИСКУССТВУ КОНЦЕНТРАЦИИ!

УСПЕХ!

НАУЧИТЕСЬ УЧИТЬСЯ ИЛИ ЖОНГЛИРОВАТЬ



**Как
полностью
развить свой
потенциал
в профессио-
нальной
деятельности,
учебе и жизни**

**Майкл Дж. ГЕЛБ
Тони БЬЮЗЕН**

УСПЕХ!

**НАУЧИТЕСЬ
УЧИТЬСЯ ИЛИ
ЖОНГЛИРОВАТЬ**

**Майкл Дж. ГЕЛБ
Тони БЬЮЗЕН**



МИНСК 2000

УДК 159.95

ББК 88

Г31

Серия основана в 1998 году

Составитель А. А. Рыбкин

Перевод с английского выполнен по изданию:
LESSONS FROM THE ART OF JUGGLING
(How To Achieve Your Full Potential In Business,
Learning, And Life) by Michael J. Gelb and Tony Buzan.—
N. Y.: «Crown Trade Paperbacks», 1996.
Публикуется впервые на русском языке.

Художник обложки М. В. Драко

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,
накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой её
части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Гелб М. Дж., Бюзен Т.

Г31 Научитесь учиться или жонглировать / Пер. с англ.;
Худ. обл. М. В. Драко.— Мн.: ООО «Попурри», 2000.—
176 с.:ил.— (Серия «Успех!»).

ISBN 985-438-396-2.

Широкому кругу читателей предлагается уникальная методика
развития и овладения потенциалами и ресурсами головного мозга,
базирующаяся на результатах многих сотен специальных семинаров,
проведённых авторами в различных компаниях, учебных заведениях,
а также в подразделениях армии и национальной гвардии США.

УДК 159.95

ББК 88

ISBN 985-438-396-2 (рус.) © Перевод. Издание на русском языке.
Оформление. ООО «Попурри», 2000

ISBN 0-517-88655-3 (англ.) © 1994 by Michael J. Gelb
and Tony Buzan (Text)
© 1994 by Nusa Maal Gelb (Illustrations)

Посвящение Майкла

*Моей жене и осуществившейся мечте Ньюсе —
ярчайшему воплощению духа радости, игры, роста
и любви, которые подвигли меня на создание
метафорического метода жонглирования*

Посвящение Тони

*Посвящается Ванде Норт — моему великолепному
компаньону, коллеге и сверстребенку, чья неистощима
радость в учебе и преподавании поддерживает
и вдохновляет меня*



От авторов

От Майкла: Я хочу выразить признательность своим учителям и партнерам по искусству жонглирования, включая Денниса Маселлу, Стюарта Хабера и Ллойда «Тима» Тимберлейка, коллегам и преподавателям метода Александра, в особенности Уолтеру Каррингтону, Полу Коллинзу и Бетти Райна; мастерам айкидо доктору Клайду Такегучи, Харвею Кёнигсбергу, Йошимитсу Ямада и Митсуги Саотоме, консультантам по вопросам образования и обучения Дж. Беннету, доктору Морту Нерсковитцу и доктору Рудольфу Бауэру; клиентам, которые применяют метафорический метод жонглирования в управлении своими компаниями, особенно Эду Бассетту, Делано Льюису, Джиму Д'Агостино, Марву Дамсма, доктору Мадху Джаяванту и доктору Тому Дженкинсу, а также Карлин Смит. Особая благодарность моему замечательному другу Тони Бьюзену за любезно предоставленную теорию карт памяти и общность наших взглядов.

От Тони: Я выражаю благодарность своим преподавателям метода Александра, в особенности Полу Коллинзу, Крису Стивенсу и Уолтеру Каррингтону; большое спасибо Минору Канетсука, который познакомил меня с искусством айкидо; я также благодарен моим помощникам Кэрл Кокер, Лесли Биас и Филлиде Уилсон; спасибо доктору Эндрю Стрингеру, который поделился своими замечательными наблюдениями за механизмами человеческого мозга и тела, а также моей матери Джин Бьюзен, привившей мне страсть к познанию на всю жизнь. Особая благодар-

ность моему дорогому другу Майклу Гелбу, который открыл этот метод и сам является живым воплощением всех принципов, описанных в этой книге.

От Майкла и Тони: Отдельная благодарность нашему агенту, пронизательной милой Мюриель Неллис, и ее помощницам Джейн Робертс и Карен Гервин; редактору агентства «Хармони букс», дальновидному и мудрому Питеру Гуззарди, и его работникам Саре Хамлин, Пенни Симон, Джону Фонтана; Ф. М. Александеру и Морехай Уешиба за их достижения во благо человечества, мы благодарим Международную ассоциацию жонглеров, сеть клубов «Используй свою голову» и Трест мозга за постоянную поддержку, отдельное спасибо нашему иллюстратору, мастеру визуального синтеза Ньюсе Маал Гелб.

Предисловие: как возникла книга «Научитесь учиться или жонглировать»

Майкл Гелб научился жонглировать в 1973 году во время прохождения десятимесячной программы Дж. Беннета в Международной академии повышения квалификации в Англии. В 1974 году, вернувшись в Штаты, он стал подрабатывать, выступая с жонглерскими номерами на Гарвардской площади. В 1975 году Майкл переехал в Лондон, где проходил трехлетнее обучение, чтобы получить право преподавать метод Александера по интеграции духа и тела. В то же самое время он работал над диссертацией по использованию искусства спокойной концентрации в процессе познания и обучения. В качестве эксперимента, необходимого для его исследований, Майкл решил достичь вершин мастерства в искусстве жонглирования, чтобы с его помощью выразить свои идеи о методах обучения и познания. Так родился метафорический метод жонглирования. Работая над своей диссертацией, Гелб стал преподавать жонглирование и выступать с номерами в ночных клубах, на праздниках, концертах, включая программы Боба Дилана и «Роллинг стоунз», а также просто на улицах.

Пока Гелб занимался своими исследованиями, Тони Бьюзен работал над теорией карт памяти. Он также был редактором международного журнала «Менса», писал свой бестселлер «Используйте оба полушария своего мозга», выпускал и вел программу о методиках обучения на Би-

би-си. В то же время он написал сборник стихов, удостоенный многих наград, занимался изучением техники поддержания формы тела и духа, которая включала личные исследования метода Александера.

Гелб узнал от Тони Бьюзена о его теории «карт памяти». Применяв этот метод, Гелб написал диссертацию, которая впоследствии была опубликована более чем в пятидесяти странах. В то же время Гелб познакомил Бьюзена с метафорическим методом жонглирования. Это стало началом необычного сотрудничества и дружбы. В 1978 году Гелб и Бьюзен объединили свои усилия, чтобы провести уникальный в своем роде пятидневный семинар по управлению телом и духом в рамках подготовки руководителей различных уровней. В 1985 году они начали работать над созданием карт мозга, которые постепенно переросли в книгу «Научитесь учиться или жонглировать».

В своей преподавательской деятельности как Гелб, так и Бьюзен используют метафорический метод жонглирования как неотъемлемую часть своих семинаров. В числе их студентов — управленческий персонал различных уровней, представители всевозможных компаний, таких как «Амоко», «Дюпон», «Мерк», АТ энд Т, «Белл Атлантик», «Ксерокс» и «Голдман Саккс», а также преподаватели, директора школ и студенты всех возрастов, включая группу из двух тысяч детей в ЮАР. Среди их учеников — офицеры Вооруженных сил США и Национальной безопасности, полицейские академии в Северной Виргинии и муниципалитет Лондона, а также множество других организаций, таких как Общество юных президентов, корпорация «Найтингейл-конант», олимпийские команды по гребле и шахматам Англии и Национальное Общественное радио.

Вступительная поэма

Я,
Жонглер,
Стою между двумя сферами.
Выражение
Моих просвещенных мыслей
Высвобождается,
Взмывая ввысь
К самому Солнцу.
Стопами
Я обнимаю жирный чернозем Земли,
В руках же моих пляшет Бесконечность.

В глубине души
Я — жонглер.
Из самой глубины
Я выдыхаю во Вселенную все то,
Что взял у нее.

Я — дитя атома,
Очарованное дитя,
Дитя звезд
Вселенной,
Жонглирую,
И мной
Жонглируют.



Введение

Взгляды и убеждения людей оказывают огромное влияние на восприятие окружающего мира и на жизненные успехи. Многие придерживаются взглядов, ограничивающих их потенциал и возможности обучения. Сформированные в первые годы жизни человека, эти убеждения часто переходят в разряд подсознательного и не меняются в течение всей жизни.

Вы выбрали эту книгу скорее всего потому, что решили лучше разобраться в собственном процессе познания и полностью раскрыть свой потенциал обучения. Возможно, вы уже научились менять свои взгляды и убеждения, выбирая из них способствующие достижению наилучших результатов и успеха. А может быть, вы просто решили научиться жонглировать.

В любом случае, «Научитесь учиться или жонглировать» — это ваша книга! Она основана на следующих тезисах, которые нам с вами предстоит исследовать:

1. Вы можете научиться жонглировать. Стоит только захотеть сделать это, как вы обязательно научитесь жонглировать... и тогда ваш успех просто неизбежен.
2. Вы можете применять изложенные методы, осваивая все что угодно.
3. Быть способным к обучению, научиться обучаться — одно из важнейших качеств, необходимых в современной жизни.
4. Учеба — радостный, приносящий внутреннее удовлетворение процесс.

5. Ваш потенциал как ученика практически неисчерпаем, а ваши способности к обучению могут увеличиваться с возрастом.
6. Самые способные в мире ученики обладают даром концентрации тела и духа. Они сочетают в себе стремление к совершенству и положительное отношение к ошибкам. Если вы усвоите приведенные далее уроки, то сможете стать одним из них!

Исследования подтверждают, что человек начинает учиться еще в утробе матери и продолжает обучение до самой смерти. Человеческий мозг обладает буквально неограниченными возможностями для усвоения нового, что делает практически каждого человека потенциальным гением. Научившись учиться, вы сможете достичь невиданных высот.

Жонглировать или не жонглировать...

Если вы купили эту книгу потому, что на самом деле хотите научиться жонглировать, то возьмите три мяча (теннисные мячики, мячи для гольфа, в крайнем случае можно использовать апельсины, яблоки и т. п., но только не яйца) и пытайтесь жонглировать прямо в процессе чтения. Это намного интереснее и веселее делать с партнером, поэтому старайтесь по возможности заниматься вдвоем. Если вы уже умеете жонглировать, данная книга даст вам великолепную возможность сделать огромный шаг вперед в этом искусстве, а также в любых ваших начинаниях.

Если вы выбрали эту книгу потому, что хотите научиться учиться, но вовсе не собираетесь становиться жонглером, мы рекомендуем вам лишь представить, что вы хотите освоить искусство жонглирования. Не пропускайте главы, где даются практические советы, и выполняйте все упражнения.

Во время чтения и выполнения упражнений связь между жонглированием и различными элементами вашей личной жизни и профессиональной деятельности станет предель-

но ясной. Почувствовав эту связь, вы сможете применять метод жонглирования в любом виде деятельности.

Эта книга написана таким образом, чтобы наглядно продемонстрировать лежащую в ее основе идею. Несмотря на то что информация преподносится в шутовском тоне, а жонглирование само по себе является не слишком серьезным видом деятельности (слово «жонглер» происходит от латинского *joculari*, что значит «шутка»), вопрос о том, как научиться учиться, является вполне серьезным. Подход к учебе, представленный в этой книге, был опробован во всем мире в различных областях тысячами людей, участвовавших в наших семинарах. Конечно, самые важные исследования вы проведете самостоятельно, применив при случае описанные в книге советы.

*Во времена драматических перемен
именно учащиеся наследуют будущее.
Они обнаруживают в себе способность жить в мире,
которого больше не существует.*

Эрик Хоффер

Часть I



**ПРИКЛЮЧЕНИЕ
НАЧИНАЕТСЯ**

Глава 1

.....

Жонглирование как метафора

До сих пор самым важным является умение породить метафоры.

Аристотель

Обратите внимание, как незатейливо, красиво и утонченно жонглирование. Понаблюдайте за профессиональным жонглером, и вы заметите в нем такие качества, как умение держать равновесие, великолепная осанка, чувство ритма и игровые способности. Это те качества, к которым явно или тайно стремится каждый из нас.

Путь к совершенству обычно тернист, полон тайных сомнений и страха перед неудачами. После нескольких самых искренних, но окончившихся неудачей попыток многие начинают думать, что способность достичь совершенства и гармонии духа и тела присуща только считаным счастливым, щедро одаренным от природы.

Нам хорошо знакомо это чувство! Мы сами через все это прошли. В детстве, играя в футбол, Тони постоянно отбивал мяч не той частью тела, которой нужно, что заканчивалось многочисленными синяками на ногах, выбитыми пальцами на руках, а иногда даже «фонарем» под глазом. Из-за такого неудачного опыта «общения» со сферическими предметами Тони с радостью согласился со своим учителем, что во время уроков физкультуры, когда ос-

тальные будут играть в мяч, ему будет лучше заняться какими-нибудь другими упражнениями.

Опыт Майкла со сферическими предметами был более удачным, но он не смог до конца развить свои умения, пока не начал писать эту книгу. В детстве ни я, ни он и не подозревали, что когда-нибудь будем выступать с номерами жонглирования перед аудиторией в 250 тысяч человек. Мы не могли себе представить, что будем преподавать искусство жонглирования управляющим ведущих компаний, титулованным особам, военным офицерам, школьным учителям, рабочим, представителям многих других профессий, а также студентам и детям всех возрастов. Также не думали мы и о том, что нам доведется вместе работать над книгой, в которой жонглирование мячиками будет использоваться в качестве метафоры для обозначения всех видов познания нового.

Почему именно жонглирование используется как метафора для процесса познания?

Каждый раз, учась чему-нибудь, мы получаем великолепную возможность еще раз обратиться к фундаментальным принципам роста и развития. За последние двадцать пять лет мы дополнили имеющиеся академические исследования мозга и процесса познания практическими тестами. Мы постоянно вынуждены учить что-то новое — в частности, те вещи, к которым, как нам говорили в детстве, у нас или совсем нет, или слишком мало способностей. Мы приобретаем множество новых навыков — учимся петь, плавать, танцевать, играть в теннис, говорить на нескольких иностранных языках, овладеваем восточными единоборствами, рисованием и жонглированием.

Любой из этих видов деятельности может использоваться как метафора для изучения процесса познания и жизни. Но именно жонглирование предоставляет весьма специфическую возможность. В этой книге мы сконцентрировались на жонглировании потому, что в про-

цессе познания чего-то нового мы должны уметь одновременно «удержать в воздухе» несколько вещей, а также потому, что выражение «уронить мячик» прекрасно подходит для обозначения одного из важнейших, на наш взгляд, жизненных умений — умения справляться с ошибками. Жонглирование также предполагает наличие внутреннего спокойствия в самый разгар деятельности, что свидетельствует о гармонии тела и духа. А незатейливая сущность самого жонглирования дает великолепную возможность объяснить основы процесса познания в игровой форме.

Жонглированию легко научиться; этот вид деятельности доступен людям обоих полов, различных национальностей и возрастов. Вы можете заниматься этим в одиночку или в компании. Все, что вам для этого нужно, — несколько мячей, которых должно быть больше, чем рук. Прогресс в овладении искусством жонглирования легко заметить, а предела совершенству здесь нет — вы можете оттачивать свое мастерство на протяжении всей жизни.

Более того, жонглирование является моделью универсальных видов движения — «танца» электронов вокруг ядра атома, полета сорванного ветром листа; оно повторяет траектории движения туманных галактик в бесконечной Вселенной. Архитектура, музыка, живопись, поэзия — все эти виды искусства пытаются выразить существующие в природе естественные образцы и модели. Упрощенно можно сказать, что искусство жонглирования настраивает нас на этот универсальный ритм, повторяя модель, связывающую нас со всеми творениями мира и перекликающуюся с самыми глубинами нашего «Я».

Как пишет Джордж Леонард в своей работе «Неслышанный пульс», «внутри каждого из нас, какими бы недостатками мы ни обладали, бьется с абсолютным чувством ритма неслышанный пульс, комбинация волн и резонансов, которая индивидуальна для каждого человека, но которая, однако, объединяет нас со Вселенной и со всем, что в ней существует. Услышав эту пульсацию, можно коренным образом изменить свою жизнь и даже окружающий нас мир».

Освоение мастерства жонглирования поможет вам обнаружить свой собственный идеальный ритм. Вы поймете, что умение чувствовать и доверять этому «неслышному пульсу» является главным в процессе обучения и жизни в целом. Шесть лет изучая пути достижения успеха у отдельных личностей и целых организаций, мы разработали подход к процессу обучения и познания, который ускоряет прогресс и приносит максимальное удовлетворение. Шаг за шаг мы научим вас жонглировать. В следующих главах вы научитесь:

- ставить цели и мысленно представлять результаты, основываясь на постепенно развивающихся моделях совершенства;
- изменять свое отношение к ошибкам и неудачам;
- обнаруживать в себе привычки и стереотипы, ограничивающие ваши возможности, и изменять их;
- сохранять природное спокойствие и уравновешенность, развивая в себе способность к спокойной концентрации;
- развивать свои педагогические способности, чтобы потом побуждать других пуститься в увлекательное путешествие — процесс непрерывного познания в течение всей жизни;
- высвободить свои собственные гениальные возможности силой игры!

Прочитав эту книгу...

Проделав все упражнения этой книги, вы приобретете и многие другие жизненно необходимые способности, такие как:

- 1) равновесие и умение в равной мере владеть обеими руками;
- 2) хорошая физическая форма;
- 3) способность к спокойной концентрации и умение приложить адекватное усилие;
- 4) чувство радости и уверенности в себе.

Давайте осваивать эти важные умения одно за другим.

РАВНОВЕСИЕ И УМЕНИЕ**В РАВНОЙ МЕРЕ ВЛАДЕТЬ ОБЕИМИ РУКАМИ**

Жонглирование развивает умение одинаково владеть обеими руками. Оно способствует развитию ритмичной скоординированности движений между двумя половинами нашего тела и двумя полушариями мозга. Умение хорошо владеть как правой, так и левой руками является ключом к достижению успеха и гармонии в жизни.

Хотя мы занимались изучением этой способности на протяжении многих лет, вся ее важность открылась только после встречи с профессором Раймондом Дартом, известным исследователем механизмов работы мозга, антропологом и анатомом. В свои восемьдесят лет профессор Дарт смог побороть постоянно прогрессирующее, необратимое ухудшение зрения. Он детально объяснил нам, как это ему удалось. Начав с утомительного анализа каждого своего движения, он обнаружил у себя прогрессирующую тенденцию к потере физического равновесия — по его собственным словам, он постепенно превращался в «скрипящую развалину». Он начал делать упражнения, чтобы увереннее владеть своим телом и в особенности одинаково владеть обеими руками и обеими половинами своего тела. Занимаясь, он отметил значительные улучшения как в зрении, так и в функционировании всего тела в целом.

В конце замечательного дня, что мы провели вместе, мы попросили профессора Дарта сформулировать свой опыт в пяти основных тезисах, которые он мог бы передать будущим поколениям. Он ответил, что есть только один тезис, и, поднявшись со стула, воскликнул: «Майкл, Тони, вы должны пойти и научить людей приводить в равновесие их тела и души. Будущее — за мастерски владеющим обеими руками человеком!» Тезис профессора Дарта подтверждается последними исследованиями, доказывающими, что находящийся в состоянии равновесия мозг приводит к возникновению большего телесного равновесия, и, наоборот, чем лучше развито чувство равновесия в теле, тем более уравновешенным будет и мозг человека.

Чтобы достичь такого естественного для любого человека чувства равновесия, профессор Дарт рекомендовал заняться жонглированием. Наблюдая за выдающимися людьми в различных областях деятельности, он заметил, что среди них был очень высок процент людей, одинаково хорошо владеющих обеими руками. В спорте, например, многие из «лучших спортсменов всех времен и народов» одинаково умело владели обеими руками. В качестве примера можно привести Джека Демпси, Джо Луиса, Сугара Рэя Робинсона, Мухаммеда Али и Хулио Чезаре Чавеса. Звезды бейсбола, такие как Микки Мантл и Уилли Мэйс, и великие баскетболисты — Ларри Берд, Мэйджик Джонсон и Майкл Джордан — также одинаково хорошо владеют обеими руками.

В области искусства двое живописцев, по праву считающихся самыми выдающимися творцами всех времен — Леонардо да Винчи и Микеланджело, — целенаправленно развивали в себе умение в равной мере владеть обеими руками. Так, Микеланджело поражал своих учеников, когда, работая над скульптурой, периодически менял руку, которой лепил. Последние наблюдения доктора Фредерика Лебойера за детьми, воспитывающимися в благоприятных условиях, показали, что большинство из них с самого начала стараются в равной мере использовать обе руки.

Жонглирование способствует развитию ритмической координации между двумя половинами нашего тела и двумя полушариями мозга. Если жонглировать регулярно, то можно развить у себя психофизический навык умелого владения обеими руками.

ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА

Жонглирование во многом помогает поддерживать хорошую физическую форму, а именно: повышает мышечный тонус, ускоряет рефлексы, делает более скоординированной связь «глаз—рука», повышает чувство равновесия и улучшает осанку. А на начальных стадиях, пытаясь поймать неподатливые мячики, вы к тому же получите и великолепную аэробную нагрузку! По мере того как вы будете совер-

шенствоваться в этом деле, можно неплохо развить мышцы верхнего плечевого пояса, если начать жонглировать тяжелыми предметами. На более «продвинутых» этапах жонглирование можно также сочетать с бегом или танцами, чтобы получить хорошую аэробную нагрузку.

СПОКОЙНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ/АДЕКВАТНОЕ УСИЛИЕ

Осваивая принципы обучения и жонглирования на основе методов, описанных в книге «Научитесь учиться или жонглировать», вы научитесь правильно распределять внимание между различными важными на данный момент элементами, в то же время представляя общую картину. Учась жонглировать, вы должны одновременно уметь расслабиться и сконцентрироваться. Это состояние *спокойной концентрации* важно для достижения успеха в любом виде деятельности.

Понаблюдайте за такими великими артистами, как Фред Астер, Элла Фицджералд, Джо Монтана или Мерил Стрип. Они стараются, чтобы их выступления выглядели естественными и непринужденными. Учась жонглировать, вы вскоре обнаружите, что наилучших успехов добиваетесь, когда прилагаете адекватные усилия в нужном месте и в нужное время. Обычно для достижения цели требуется приложить меньше усилий, чем нам кажется.

Другими словами, чем меньше ненужных усилий вы будете прилагать в ходе обучения, тем большего успеха сможете добиться. При таком подходе к процессу обучения и жонглированию вы научитесь избавляться от ненужного напряжения и избегать лишних движений шей, плечами и всем телом. Вы вскоре поймете, что секрет жонглирования, являющийся в то же время ключевым фактором процесса обучения, — это умение приложить *адекватное усилие*.

Большинство из нас пытаются добиться лучших результатов, начиная напряженнее работать, но в некоторых случаях это просто бесполезно. Как говорил учитель Йода из «Звездных Войн»: «Пытаться? Нет такого понятия “пытаться”. Можно либо делать что-то, либо не делать».

Большее усилие может лишь еще прочнее закрепить неправильную модель действий. Лишь в очень редких случаях можно улучшить ситуацию, более напряженно выполняя неправильное действие. Познавая что-то новое, мы часто вынуждены забывать уже известное. Если вы решили научиться учиться и жонглировать, мы покажем вам, как избавиться от привычных моделей напряжения и стресса и добиться большего успеха, прилагая меньше усилий. При этом вы обнаружите всю прелесть «спокойной активности». Это состояние гармонии и грации будет положительно влиять на любую сферу вашей жизни.

РАДОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Возможно, впервые с тех пор, как вы были ребенком и, как всякий ребенок, испытывали естественную радость от познания нового, вы обнаружите, что процесс познания неизведанного, к чему, как вам казалось, у вас совсем нет склонности, может быть радостным, увлекательным и интересным. Вы обнаружите множество положительных моментов в самом процессе познания. А учась жонглировать, вы увидите, насколько это весело и интересно. Движение, цвет, ощущения и ритм являются неиссякаемыми источниками радости и удовольствия. Совершенствуясь, вы сможете почувствовать восторг творца, создавая все новые и новые комбинации движений.

Мы научим вас жонглировать и учиться, проведем через серию маленьких успехов и побед. После каждой из таких побед ваше чувство уверенности в себе будет расти, вдохновляя на все большие подвиги. Уверенность в себе ведет к успеху, а успех — к возникновению уверенности в себе. В приводимых далее уроках рассказывается, как создать этот «непорочный круг».

Начав осознавать свои феноменальные познавательные способности и научившись полностью раскрывать свой потенциал, вы увидите, что ваше чувство уверенности в себе невероятно возрастет. Применяя наши уроки, вы научитесь делать то, что раньше казалось невозможным.



Рис. 1. Метафорический метод жонглирования.

Глава 2

.....

Освоение бесконечности

*Увидеть мир в песчинке
и рай в диком цветке,
держат бесконечность в ладонях
и вместить вечность в час.*

Уильям Блейк

«Прорицатели невинности»

Искусство жонглирования

Учась учиться и жонглировать, мы немного вернемся назад, в 1974 год, когда Майкл впервые захотел научиться жонглировать. На это его вдохновил уличный жонглер. Он подбрасывал три мячика, как бы рисуя в воздухе перевернутую на девяносто градусов цифру восемь. Майкл воскликнул: «Да ведь это же символ бесконечности! Он держит в руках бесконечность!» Пораженный и вдохновленный, Майкл тут же решил сам стать жонглером и научиться выписывать в воздухе символ бесконечности. Он попросил того замечательного жонглера научить его. Тот согласился, но его педагогические способности, в отличие от жонглерских, оказались просто никудышными. Единственный совет, который он дал Майклу, заключался в следующем: «Возьми эти три мячика, подбрось их в воздух и смотри, чтобы ни один не упал на землю».

В этой книге вы найдете более полезные и подробные советы, гарантирующие успех на каждом этапе процесса обучения. Начнем с создания надлежащих условий для освоения жонглерского мастерства.

Внешние условия обучения

Условия, в которых происходит обучение, очень важны. Готовитесь ли вы к экзамену, учитесь играть на фортепиано или работаете на семинаре, вы будете усваивать новое быстрее и эффективнее, если ваше рабочее место будет достаточно просторным, хорошо освещенным, не слишком душным, хорошо оборудованным. В некоторых случаях помогает правильно подобранная музыка, звучащая фоном. Давайте рассмотрим идеальные условия для освоения искусства жонглирования.

1. **Пространство.** Вы можете (и в конце концов будете) жонглировать абсолютно везде! Однако на начальных этапах нужно создать способствующую этому процессу обстановку. Если вы жонглируете в помещении, выберите комнату, где много свободного места, высокий потолок и мало хрупких предметов. Холмы, долины, поля, луга и пляжи — идеальные места для жонглирования, потому что жонглерские комбинации в точности повторяют естественную красоту природы, а потолком служит прекрасное голубое небо.
2. **Освещение.** Идеальное освещение для жонглирования — естественный солнечный свет. Если в какой-то момент это условие невыполнимо, его вполне могут заменить лампы дневного света. Избегайте жонглирования при флуоресцентном освещении — оно вызывает перенапряжение глаз и негативно влияет на взаимодействие левого и правого полушарий мозга. Слабое освещение может также нарушить естественное чувство равновесия и исказить восприятие формы и объема.
3. **Воздух.** Составляя лишь два—три процента от веса всего тела, мозг потребляет двадцать процентов кислорода, поступающего в наш организм. Поэтому очень важно при малейшей возможности жонглировать там, где имеется приток свежего воздуха и хорошая вентиляция.

4. **Музыка.** Правильно подобранная музыка пробудит ваше природное чувство ритма и поможет привести в равновесие оба полушария мозга. Поэтому мы рекомендуем во время жонглирования всегда включать музыку. Вот композиторы и исполнители, чьи музыкальные произведения мы сами с удовольствием используем во время жонглирования: Вивальди, Бах, Моцарт, Бетховен, Гленн Миллер, Андреас Волленвайдер, Р. Карлос Накей, Жан-Мишель Жар и Тина Тернер.

Если у вас нет проигрывателя или магнитофона, можете напевать и даже сами сочинять свои мелодии. Мурлыкайте что-нибудь себе под нос. Насвистывайте. Пойте про себя. Отбивайте ритм ногой. Создавайте свою собственную жонглерскую музыку!

5. **Оснащение.** Постепенно осваивая искусство жонглирования, вы обнаружите, что для него пригодны все предметы, которые не связаны с чем-то и между собой и которые можно поднять. Однако для начала мы рекомендуем:

- а) *мячи:* для начала вам понадобятся три мяча. Профессиональные жонглеры используют мячи для игры в лакросс, хотя подойдут и теннисные мячи или мячи для хоккея на траве, да и вообще любые мячи, которые вы можете легко подбросить и поймать и которые вам нравятся. Мы советуем вам взять три мяча различного цвета, или по крайней мере хотя бы один из них должен отличаться по цвету от остальных. С его помощью вы сможете разобраться в различных приемах жонглирования, что поможет быстрее и легче освоить даже самые сложные из них.
- б) *лоскуты:* чтобы пробудить уверенность в себе, можно попробовать жонглировать небольшими легкими лоскутами шелка. Лоскутки легко плавают в воздухе и медленно опускаются на землю, что позволит вам приобрести некоторый опыт в новом для вас занятии.

в) *бобовые стручки*: внимание! Хотя бобовые стручки часто используются для жонглирования, обладая тем преимуществом, что не отскакивают при падении на землю, они очень статичны и могут ограничить ваше творчество в процессе жонглирования. Мяч создает для руки более реальное чувство. Помимо приятного звука, прыгающий мячик позволяет понять, насколько адекватным было усилие, с которым вы его подбросили. Более того, с отскочившим от пола мячиком можно придумать множество интересных трюков, чтобы разнообразить свою жонглерскую программу.

6. Работа с мячами. Только начиная жонглировать, Майкл постоянно ронял мячи на пол. Очень скоро владелец дома, где он снимал квартиру, заявил, что если тот не перестанет выстукивать барабанную дробь на потолке у соседей, то его выселят. Тогда Майкл придумал два варианта решения этой проблемы, которые приводятся ниже, дав им название «кровать» и «раскладушка».

1. *Кровать*: жонглируйте стоя у кровати — если вы не поймаете мячик, он упадет на кровать, а не на пол!
2. *Раскладушка*: как и кровать, раскладушка поможет вам совершенствовать свои жонглерские навыки.
3. *Парашют*: этот вариант подходит для самых больших энтузиастов жонглирования. Закрепите по углам комнаты парашют или большой кусок холста. Когда жонглер становится в его центр, получается конус, и все мячики, где бы они ни упали, будут скапывать к его ногам.

7. По мере овладения мастерством. Возможно, вы захотите выступать с номерами на людях. В этом случае мы предлагаем вам хотя бы иногда тренироваться в условиях, абсолютно *противоположных* тем, что были описаны выше! В большинстве мест, где вам придется выступать с представлениями, таких как ночные клубы,

улица, концерты, вечеринки и т. д., будут низкие потолки, затхлый воздух, приглушенный свет и другие отвлекающие моменты. Начните с идеальных условий, постепенно ухудшая их.

Внутренние условия обучения

Разминка. Перед началом жонглирования нужно разогреться. Можете выполнять свои любимые упражнения на растяжку, позы из йоги, айкидо, а также проделать несколько упражнений из своего комплекса утренней зарядки.

Держите осанку. При жонглировании лучше стоять прямо, но без напряжения, как воин в карауле или ребенок, который только научился ходить. Поставьте ноги на ширину плеч. Стойте в полный рост. Опустите плечи, держите тело ровно, а голову — прямо и свободно. Локти держите поближе к телу. Расслабьте суставы, они должны быть свободны.

Дышите свободно и ровно. Во время жонглирования проверяйте себя, чтобы убедиться, что вы еще дышите! Многие люди, особенно начиная жонглировать, задерживают дыхание, подбрасывая или ловя мячик. Дышите спокойно и свободно, делая время от времени полный выдох (для этого полезно глубоко вздохнуть или зевнуть). Постоянно проверяйте, что дышите ровно, для чего делайте громкий выдох.

Настройтесь на обучение. Если вы серьезно настроитесь на учебу и будете тренироваться ежедневно, выполняя все инструкции из этой книги, то обязательно добьетесь успеха. Однако будут взлеты и падения, без которых просто невозможен процесс приобретения любого нового навыка. Приводимый график иллюстрирует неизбежные и необходимые стадии процесса познания, показывая процесс освоения жонглирования и любого другого навыка.

Эти стадии включают:

- *Плато* — в эти периоды у вас будет наблюдаться лишь небольшой прогресс, в целом же, на подсознательном

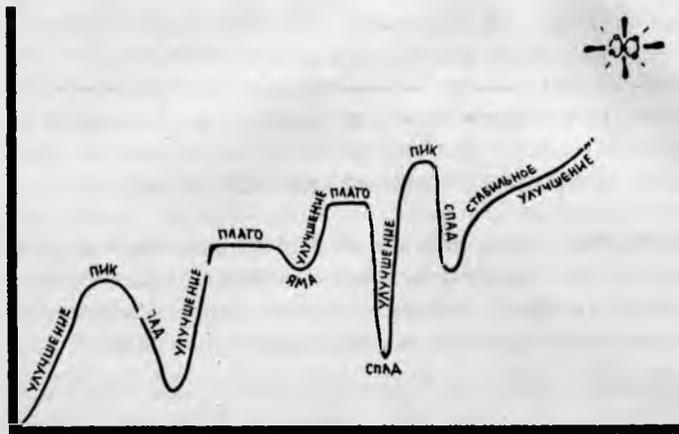


Рис. 2. Элементы совершенствования и прогресса.

уровне, вы будете экономить силы для последующего скачка вперед.

- Периоды регресса или *небольшие спады* — когда вы уже отбросили старые привычки, но еще не развили новые, может создаться впечатление, что, несмотря на упорные тренировки, навыки не только не улучшаются, а, наоборот, становятся хуже. Такие спады обычно предшествуют грандиозным скачкам вперед.
- Периоды *резкого улучшения* или *стабильного прогресса* — ваше тело и мозг успешно интегрируют плоды тренировок.

Конечно, ваш график будет абсолютно индивидуальным, но, безусловно, будет включать в себя все эти элементы. С самого начала освоения жонглирования и приобретения любого другого навыка важно знать, что такие периоды обязательно возникнут, что наступившие стадии регресса вполне естественны для процесса познания и что именно они помогут вам добиться успеха. Поняв естественный ход любого процесса познания, вы перестанете волноваться, расслаби-

тесь и сможете наслаждаться каждым его этапом. Научившись расслабляться, вы будете учиться быстрее.

Сознательно роняем мячи; переключение внимания на процесс. Одним из секретов нашего подхода к обучению жонглированию является умение умышленно ронять мячи на пол. На своих уроках по жонглированию мы показываем обучаемым каскад из трех мячей и просим внимательно следить за их движением. Затем мы просим их описать, что они заметили в движении рук жонглера. Кроме того, кто-то обязательно замечает, что они движутся по определенной траектории. Тогда мы спрашиваем класс: «Что позволяет постоянно двигать руками по одной и той же траектории?» Кто-то обычно отвечает: «Тренировка!» Конечно, это так, но секрет заключается в том, что мы тренируемся подбрасывать мячики в одном направлении так, чтобы каждый раз они приземлялись в одном месте. Благодаря этому жонглировать становится очень просто. Поэтому на начальных этапах освоения жонглирования важно концентрироваться главным образом на броске, а не на необходимости поймать мяч. А этого можно добиться, умышленно роняя мячи.

Мгновенный успех жонглирования одним мячом!

Начните с игры с одним мячом. Возьмите один мяч и поиграйте с ним, дав волю своей фантазии. Попробуйте всевозможные виды бросков, различные позиции, в которых можно ловить мяч, и их множественные вариации. Подбрасывайте мяч повыше, отбивайте его об землю, наслаждайтесь чувством свободы от того, что можете спокойно позволять мячу падать. Многие великие жонглеры создают элементы для своих новых композиций, вот так играя с одним мячом.

Мысленно представляйте квадрат жонглера. Квадрат жонглера можно постоянно использовать как ориентир в процессе жонглирования. Представьте себе квадрат, нижняя часть которого находится на уровне вашего пупка, а верх — приблизительно на пятнадцать сантиметров выше макушки. Ваши руки свободно лежат на его нижней части, предплечья параллельны полу, а локти прижаты к телу. Мячи, которые вы подбрасываете правой рукой, должны быть нацелены левее центра верхней части. Если вы попадете в эту точку, то мячик опустится точно в вашу левую руку. Мячи, подбрасываемые левой рукой, должны быть направлены правее центра верхней части, чтобы упасть точно в вашу правую руку.

Жонглируйте одним мячом. Ваше первое упражнение по жонглированию будет следующим: подбросить мяч до верха квадрата, чтобы он попал в точку А и приземлился в вашей другой руке в позиции, отмеченной цифрой 2.

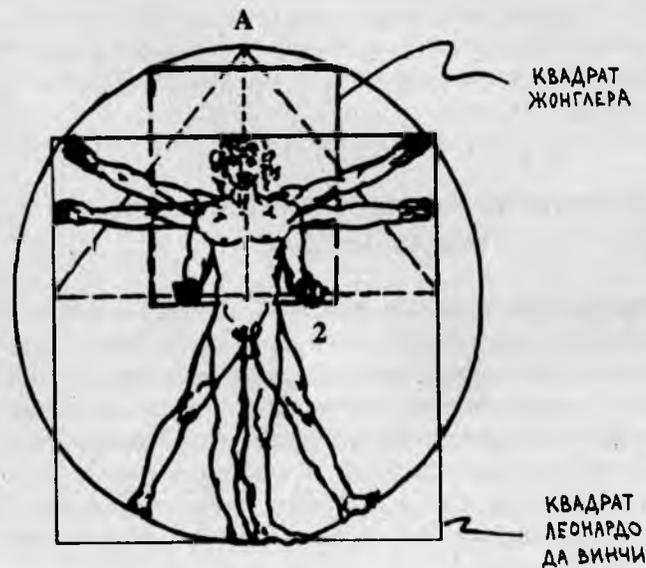


Рис. 3.

Подбрасывая мяч, делайте это без напряжения: просто слегка согните локоть и запястье, пошлав мяч кончиками пальцев в нужную точку на вершине квадрата. Один художник описал этот шаг так: «Создается впечатление, что сначала в глазах жонглера появляется озорной блеск, который постепенно передается на его локоть и движется к кончикам пальцев, пока те не подбросят мячик».

После первого броска мячик окажется в вашей другой руке, которая ждет этого в начальной позиции на дне квадрата. Не нужно резко хватать мяч, просто возьмите его легко и свободно. Если мяч летит мимо лежащей в ожидании руки, не старайтесь за ним тянуться, дайте ему упасть. После этого сделайте паузу. Глубоко вдохните и постарайтесь получше представить нужную траекторию полета мяча.

Проверьте свою позу, равновесие и дыхание, сконцентрировавшись на подбрасывании мяча с минимальным усилием. Усвоив механизм жонглирования одним мячом, вы научитесь улавливать ритм.

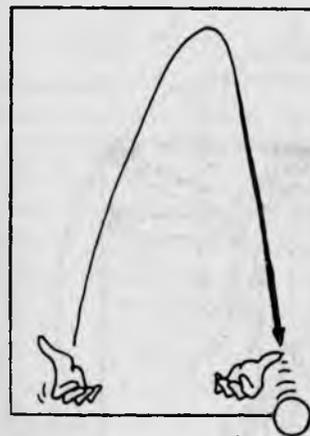


Рис. 4. Подбросьте и уроните один мяч!

Без напряжения зафиксируйте свой взгляд. Многие люди спрашивают: «Куда я должен смотреть во время жонглирования?» Не напрягаясь, зафиксируйте свой взгляд



Рис. 5. Анатомия броска.

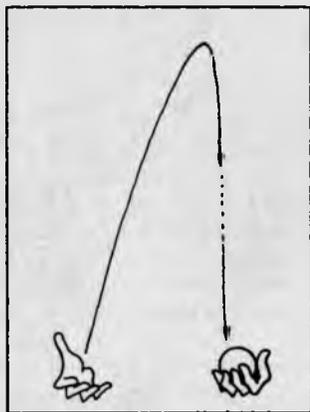


Рис. 6. Как подбрасывать и ловить один мяч.

на вершине траектории полета мяча, т. е. приблизительно на верхней части квадрата. Периферийным зрением вы будете наблюдать за всем происходящим по сторонам, что позволит вам эффективно жонглировать. Фиксируйте свой взгляд без напряжения, и ваши руки автоматически выберут наиболее удобную позицию, чтобы ловить мяч. Не нужно смотреть на руки, положитесь на свое кинестетическое чувство, которое подскажет для рук наилучшую позицию.

Не заикливайтесь на том, чтобы поймать мяч. Случалось ли вам ловить брошенный вам предмет, совсем не ожидая и не задумываясь? Этот естественный хватательный рефлекс возникает каждый раз, когда мы не задумываемся над тем, что «должны что-то поймать». Начиная жонглировать, сосредоточьте все свое внимание на качестве бросков и не думайте о том, чтобы поймать мяч.

Два мяча

Поздравляю! Вы знаете все, что нужно, чтобы стать мастером жонглирования одним мячом. Но, чтобы действительно поразить своих друзей, вы, возможно, захотите научиться чему-то большему. У меня для вас хорошая новость — для жонглирования двумя или тремя мячами необходимо выполнять те же требования, что и для жонглирования одним мячом. Вот эти простые шаги.

Шаг первый: подбросить и уронить два мяча. Возьмите по мячу в каждую руку, обозначив мяч, который будет подброшен первым, номером один, а другой мяч — номером два. На наших рисунках мяч номер один белый, мяч номер два — темный, а номер три — в крапинку.

Подбросьте мяч номер один в нужную точку на вершине квадрата точно так же, как вы это делали с одним мячом. Когда первый мяч достигнет вершины траектории, подбросьте мяч номер два в нужную для него точку на

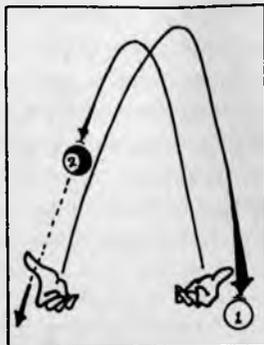


Рис. 7. Как подбросить и уронить два мяча.

вершине квадрата. Пусть оба мяча упадут на землю. *Даже не пытайтесь ловить их.* Успех на этом этапе измеряется умением подбросить мяч в нужную точку на вершине квадрата в нужное время и *позволить ему упасть.*

Если мячи были направлены в нужные точки на вершине квадрата, то они приземлятся в нескольких сантиметрах перед вашими стопами. Мы надеемся, что вы научитесь ронять мячи со стопроцентным успехом.

Шаг второй: *поймать один мяч.* Успех второго шага заключается в создании мысленной установки: «Я собираюсь взять эти два мяча, подбросить их к вершине квадрата, и если один из них будет пролетать в непосредственной близости от моей руки, я попробую его поймать». Выполняйте этот шаг, пока один мяч не будет падать вам точно в руку. Не забывайте, что второй мяч *должен падать на землю.*

Шаг третий: *поймать оба мяча.* Это шаг идентичен второму, единственным дополнением здесь является то, что вы должны поймать *оба мяча.* Если они не летят прямо к вам в руки, позвольте им упасть! Будьте внимательны, вы не должны ловить мяч ниже дна квадрата. Подбрасывайте оба мяча в нужную точку на вершине квадрата. Концентрируйтесь на точности броска и не думайте о том, как поймать мяч.

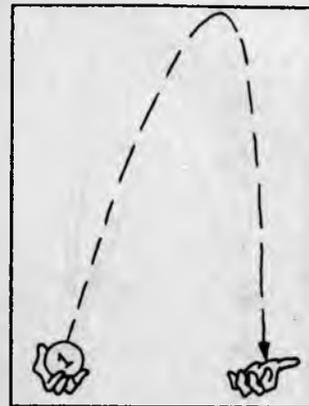


Рис. 8. Один мяч.

Потренировавшись в работе с двумя мячами минут десять—двадцать, переходите к жонглированию тремя мячами, даже если вы не довели до совершенства жонглирование двумя. Многие обучающиеся протестуют: «Как я могу работать с тремя мячами, когда я еще толком не научился жонглировать двумя?» Мы обнаружили, что, *выходя за*

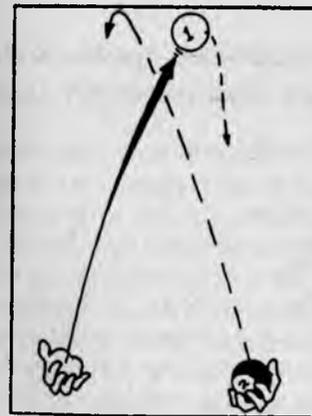


Рис. 9. Два мяча.

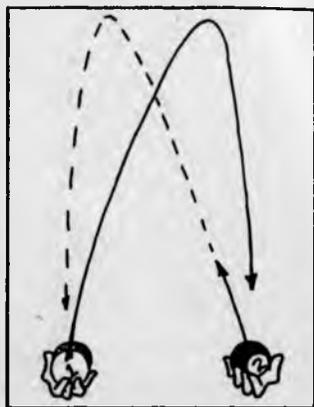


Рис. 10. Готовность к жонглированию тремя мячами.

уровень уже усвоенного, вы ускоряете свой прогресс. Резкий переход от жонглирования двумя к жонглированию тремя мячами прекрасно иллюстрирует этот общий принцип процесса познания. Выйдя за пределы полученных навыков и попробовав жонглировать тремя мячами, вы обнаружите, что жонглирование двумя мячами кажется проще. А многие люди отмечают, что легче уловить ритм жонглирования тремя, чем двумя мячами.

Жонглирование тремя мячами: ваша первая жонглерская комбинация!

Шаг первый: *подбросить и уронить три мяча.* Возьмите два мяча в одну руку и один — в другую. Вы всегда будете начинать с руки, в которой находятся два мяча. (По мере совершенствования можно менять руку, в которой будет два мяча и которая будет начинать первой, что способствует развитию умения одинаково владеть обеими руками.) Назовем мяч, находящийся впереди в руке с двумя мячами, мячом номер один, единственный мяч во второй руке — мячом номер два, а дальний мяч (тот, что ближе к вашему запястью) в руке с двумя мячами — мячом номер три.

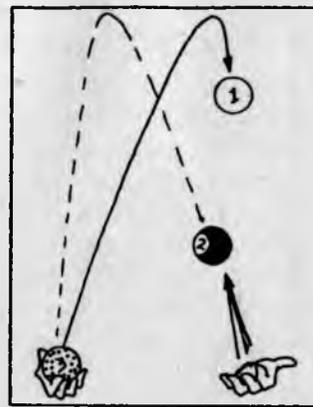


Рис. 11. Жонглирование тремя мячами.

Подбросьте мяч номер один в надлежащую точку на вершине квадрата. Когда он достигнет вершины своей траектории, подбросьте в нужном направлении мяч номер два. Когда он достигнет вершины своей траектории, подбросьте мяч номер три в надлежащую точку на вершине квадрата (туда же, куда вы направляли и первый мяч). Пусть все мячи упадут на пол, как и в предыдущем упражнении.

Тренируйтесь плавно и ритмично подбрасывать мячи, даже не думая о том, как их поймать. Сконцентрируйтесь на том, куда вы посылаете мячи (точки на вершине квадрата), позволяя им падать на землю. Тренируйтесь до тех пор, пока не начнете ронять все три мяча с видом щеголя!

Шаг второй: *подбросить три мяча, поймать один.* Подбросьте все три мяча, как на первом шаге. На этот раз позвольте одному мячу очутиться в вашей противоположной руке. Остальные пусть упадут.

Шаг третий: *подбросить три мяча, поймать два.* Подбросьте все три мяча, как на втором шаге, но на этот раз позвольте первому и второму мячам оказаться в ваших руках, в то время как третий должен упасть. Вы заметите, что когда оба мяча упадут вам в руки, в воздухе останется

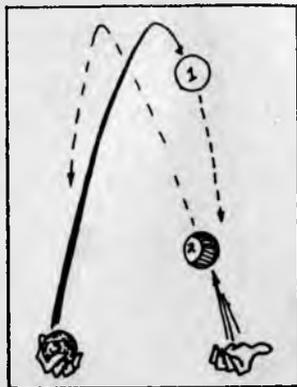


Рис. 12. Начало каскада.

только один мяч... и вы снова можете жонглировать одним мячом. Это намного проще, чем вы думали, не правда ли?

Шаг четвертый: *ваша первая жонглерская комбинация: подбросить три мяча, поймать все три.* Подбросьте все три мяча, как в предыдущих шагах. В этот раз поймайте все три, если они будут пролетать в непосредственной близости от ваших рук. Сделав это — подбросив и поймав все три мяча, — вы проделали первую жонглерскую комбинацию. Поздравляем!

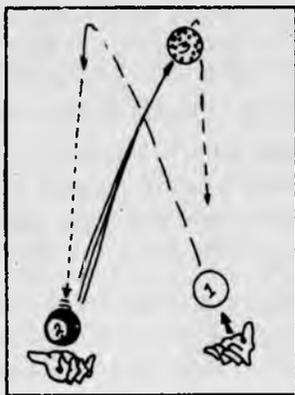


Рис. 13. Каскад.

Продолжаем жонглировать!

Чтобы продолжать жонглировать, вам нужно просто снова подбрасывать мячи! Сосредоточьтесь на *подбрасывании* мячей и не беспокойтесь, что придется их ловить.

Четвертым вы должны подбросить тот мяч, который бросали первым (мяч номер один), но сейчас вы будете подбрасывать его другой рукой, потому что он попадет именно туда. (Лучше, чтобы этот первый/четвертый мяч отличался от остальных по цвету, тогда вы сразу увидите, какой мяч вам нужно бросить в данную минуту.)

На этом этапе полезно вновь вернуться к образу квадрата жонглера, проверяя по нему высоту, траекторию и время бросков. Убедитесь, что вы не вжали голову в плечи и все еще дышите ровно и свободно.

Теперь просто дайте себе установку: «Бросать, бросать, все время бросать...», направляя мячи в точки на вершине квадрата. Не беспокойтесь о том, что вам надо ловить мячи, и если они падают на пол, воспринимайте это спокойно. Попробуйте найти плавный, удобный для вас ритм. Если вы устали или начинаете раздражаться, отдохните, глубоко подышите и продолжайте. Если это не помогает, то на мину-

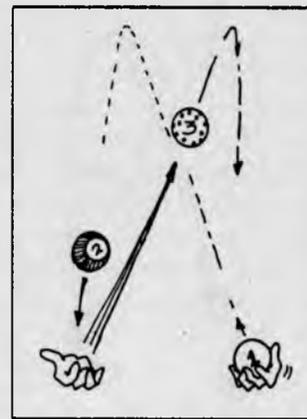


Рис. 14. Четвертый бросок — первый мяч.

ту-две вернитесь к более простому этапу (т. е. позволяйте падать сначала трем, затем двум, потом одному мячу и т. д.).

Тренируясь, экспериментируйте, слушайте музыку, пойте, представляйте себя в роли самого известного в мире жонглера. Наслаждайтесь процессом. Важно помнить, что самое главное — это сконцентрироваться на качестве бросков и сохранять спокойствие. Постепенно ваши броски будут улучшаться, и мячи начнут сами падать в руки, без особых усилий с вашей стороны.

Безграничные возможности совершенствования

В ответ на просьбу рассказать, как мы научились жонглировать, мы всегда приводим историю о том, как однажды, идя по улице, увидели три мячика, выписывающих в воздухе перевернутую восьмерку — символ бесконечности. Мы остановились посмотреть и до сих пор не можем оторваться! Мы называем это бесконечно гармоничное состояние, когда создается впечатление, что жонглирование протекает само собой, «естественным состоянием жонглирования».

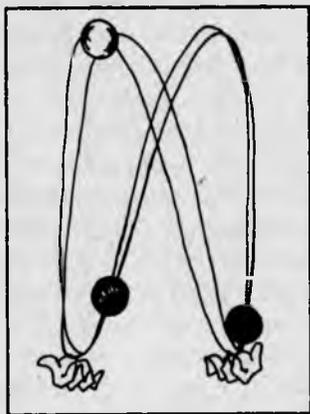


Рис. 15. Мячи описывают символ бесконечности.

Жонглируя тремя мячами, вы заметите, что они выписывают в воздухе что-то похожее на лежащую на боку цифру восемь — общепринятый символ бесконечности. В качестве первоочередной цели мы рекомендуем выработать у себя способность жонглировать бесконечно, достичь естественного состояния жонглирования.

Справившись с первой жонглерской комбинацией, вы, возможно, захотите поставить себе ряд целей, которые помогут двигаться к совершенству. Мы рекомендуем следующие:

- 4 точных броска;
- 5 точных бросков;
- 6 точных бросков, две полные непрерывные комбинации (справившись с шестью бросками — два сета жонглирования тремя мячами, — вы выходите за рамки статического жонглирования, вступая в естественное состояние жонглирования);
- 9 бросков (три полные непрерывные комбинации);
- 21 бросок (семь полных непрерывных комбинаций);
- 100 бросков (33,3 полной непрерывной комбинации);
- 1000 бросков (333,3 полной непрерывной комбинации).

На этом этапе уже не столь важно подсчитывать точное количество бросков. Вместо этого лучше поставить себе цель непрерывно жонглировать в течение определенного промежутка времени, который нужно постепенно увеличивать (сначала тридцать секунд, затем минуту, пять минут и наконец столько времени, сколько сами пожелаете).

Можно измерить свой «жонглерский пульс», посчитав количество полных непрерывных комбинаций (ПНК) за минуту. Таким образом вы всегда сможете определить количество комбинаций, когда достигнете естественного состояния жонглирования и научитесь жонглировать сколь угодно долго. Когда эта книга вышла в печать, мировой рекорд непрерывного жонглирования составлял 2 часа 58 минут. Если вы собираетесь побить его, сконцентрируйте усилия на качестве и естественности процесса жонглирования.

Для тех, кто предпочитает более формальную систему оценки, мы предлагаем «вехи» на пути к бесконечности — систему оценки жонглерского мастерства в приложении к этой книге, которая поможет вам реально оценить свои успехи на пути к «черному поясу» жонглера.

Проблемы в пути: классические трудности

На каждом этапе освоения жонглерского мастерства вы столкнетесь с определенными трудностями в естественности процесса жонглирования. Вот наиболее типичные из них:

1. Столкновение мячей

Проблема: мячи ударяются в воздухе.

Решение: достигнув определенной степени жонглерского мастерства, вы, возможно, захотите столкнуть в воздухе два мяча, чтобы как-то разнообразить комбинацию, но не нужно теряться, если такое столкновение произойдет случайно.

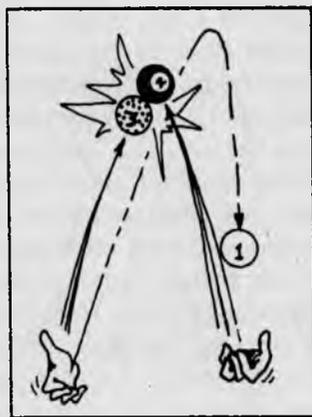


Рис. 16. Столкновение мячей.

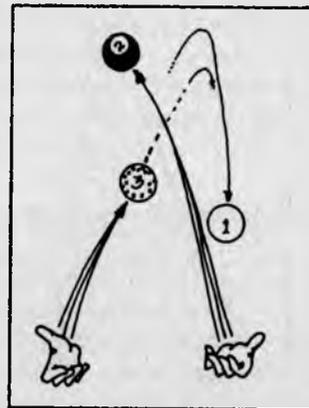


Рис. 17. Решение: сосредоточьтесь на броске.

Столкновение мячей обычно происходит, когда задана слишком узкая траектория их полета (т. е. мячи подбрасываются точно вверх) или если следующий мяч подбрасывается до того, как предыдущий достиг вершины своей траектории (т. е. второй мяч подбрасывается слишком рано).

Чтобы избежать этих ошибок, проверьте правильность броска, для чего (1) убедитесь, что первый мяч направляется точно в нужную точку вершины квадрата и (2) что второй мяч направляется в нужную точку квадрата так, чтобы он *проходил под траекторией полета первого мяча*.

Чтобы избежать преждевременного подбрасывания, ждите, пока первый мяч достигнет вершины своей траектории, и только тогда подбрасывайте второй.

2. Поток вместо каскада

Проблема: под потоком понимается перекидывание мяча из руки в руку вдоль нижней планки квадрата.

Поток является стандартным приемом жонглирования. Однако он увеличивает асимметрию тела и ограничивает свободу и легкость жонглирования. Поэтому не стоит использовать этот прием, пока вы не освоите каскад из трех мячей.

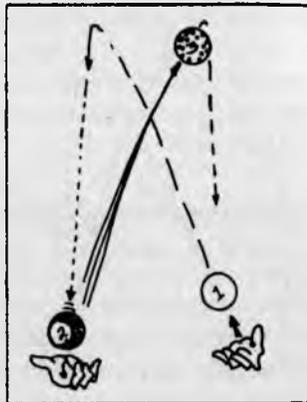


Рис. 18. Каскад.

Решение: подбросив первый мяч к вершине квадрата, позвольте ему упасть. Подождите секунду. Мысленно представьте себе, куда вы хотите направить второй мяч. Будучи абсолютно уверенным, что сможете подбросить второй мяч в вершину нужной траектории, бросайте его. Научившись бросать мячи в точно заданную точку, постепенно сокращайте паузу между бросками, пока полностью не справитесь с этой проблемой.

3. АСИММЕТРИЧНОЕ ПОДБРАСЫВАНИЕ

Проблема: иногда создается впечатление, что одна из ваших рук действует сама по себе (обычно это не ведущая рука), подбрасывая мячи за пределы квадрата или вне досягаемости второй руки.

Решение: понаблюдайте за силой и направлением неправильного броска. Сосредоточьтесь на параметрах квадрата и на той точке, куда вы хотите послать мяч.

Если не удастся справиться с этой проблемой, то на несколько минут вернитесь к жонглированию одним мячом, сконцентрировавшись на симметричности бросков. По-

степенно вы сможете перейти к жонглированию тремя мячами.

Можно преодолеть это затруднение, начав жонглирование не с ведущей руки и сконцентрировавшись на качестве бросков этой рукой.

4. ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО ПОСЛЕ ПЕРВОЙ КОМБИНАЦИИ

Проблема: закончив первую комбинацию, вы не знаете, как продолжить жонглирование.

Решение: справившись с первой комбинацией, поздравьте себя и приготовьтесь жонглировать дальше. Секрет в том, чтобы сконцентрироваться на подбрасывании. Чтобы и далее совершенствовать свое мастерство, вы должны настроиться умышленно ронять мячи, достигая тем самым высшего уровня хаоса.



Рис. 19. При жонглировании не применяйте поток вместо каскада.



Рис. 20. Асимметричное подбрасывание.

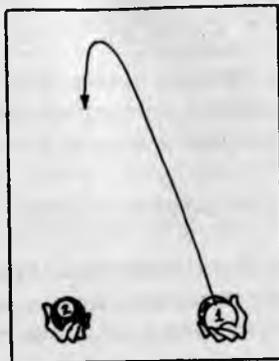


Рис. 21. Решение: начните с другой руки.

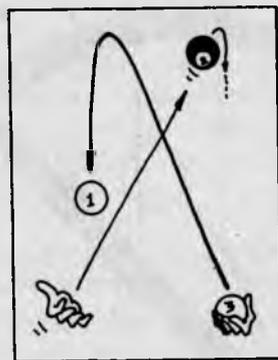


Рис. 22. Начните жонглировать с другой руки.

Жонглируя, вслух считайте каждый бросок — один, два, три. Во время второй комбинации вместо того, чтобы продолжать счет — четыре, пять, шесть, — говорите «бросок», «бросок», «бросок». Сосредоточьте все внимание на бросках и наслаждайтесь самим процессом подбрасывания, либо позволяя мячам падать, либо ловя их.

5. УСКОРЕНИЕ ТЕМПА

Проблема: эта проблема часто возникает из-за неправильного представления о самом жонглировании как о быстром и сложном процессе. В результате, добившись определенных успехов, жонглирующий начинает *чрезмерно* усердствовать, сбиваясь с естественного ритма процесса. В итоге жонглер теряет чувство времени и пространства. Это проявляется в снижении высоты бросков и в том, что жонглер начинает все выше и выше тянуть руки, стараясь поймать мяч практически в самом вершуге квадрата.



Рис. 23. Ускорение темпа.

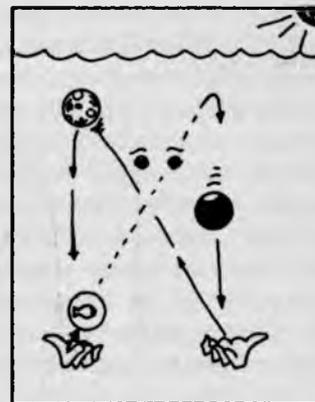


Рис. 24. Решение: под водой.

Решение: еще раз сконцентрируйте все свое внимание на подбрасывании мячей к самому *верху* квадрата, а руки при этом держите возле его *дна*. Чтобы восстановить естественное чувство ритма и пространства, полезно вообразить, что вы жонглируете под водой или на Луне. Дышите глубоко, подбрасывайте мячи максимально высоко, позволяя им вернуться к вам. Помните: если вы сконцентрируетесь на бросках и на сохранении правильного положения тела, мячи будут все время приземляться в одном месте, и у вас будет достаточно времени и пространства, чтобы не суетиться.

6. Прыжки за мячами

Проблема: у вас возникает фанатичное желание во что бы то ни стало поймать каждый подброшенный мяч. Вы пытаетесь дотянуться и схватить полетевший не в том направлении мяч, чрезмерно напряжены и нервничаете. Эта сложность возникает, когда человек концентрируется на результате (поймать мяч), а не на процессе (подбрасывание, правильное дыхание).

Решение: стойте неподвижно, и пусть мячи падают, если вы не можете поймать их без особых усилий. Помните, что вы должны жонглировать мячами, а не позволять им «жонглировать» вам! Жонглирование перед стеной поможет вам избежать соблазна тянуться за мячом, когда он летит слишком далеко от вас. Чтобы отучиться от привычки тянуться вперед за мячом, можно во время жонглирования потихоньку отходить назад. Однако самое главное — постоянно концентрироваться на качестве и направлении бросков, сохраняя при этом гармонию тела и духа.

Теперь вы видите, что многие из этих трудностей представляют собой пики и спады на индивидуальном графике вашего прогресса. Твердо придерживайтесь убеждения, что они являются неотъемлемой частью процесса познания, и, следуя принципам этой книги, вы обязательно добьетесь успеха.



Рис. 25. Жонглирующий тянется за мячами.



Рис. 26. Жонглирование перед стеной.

Полезные советы

1. Как уже отмечалось в начале этой главы, первый учитель жонглирования предложил Майклу взять три мяча, подбросить их и «не давать им падать». Дав такое сложное задание, наставник Майкла заранее предопределил процесс обучения своему мастерству как серию разочарований и неудач. Напротив, мы рекомендуем начинать любой процесс обучения с серии вдохновляющих успехов! Каждое новое сложное задание следует разбить на несколько более простых, легко выполнимых задач. Это позволит вам добиться нескольких небольших успехов. Каждый, пусть даже самый незначительный, успех укрепляет вашу уверенность в себе, а растущая уверенность приводит к дальнейшим, более крупным удачам.
2. Не делая ошибок, вы ничему не научитесь. Чтобы научиться жонглировать, нужно не бояться ронять мячи. Настройтесь на неизбежные ошибки — падение мячей, — рассматривая их как неотъемлемую часть обучения мастерству жонглера. Воспринимая ошибки как естественный элемент познания, вы делаете этот процесс более интересным и легким.
3. Вы ускорите процесс овладения жонглерским мастерством или любым другим видом деятельности, начав интенсивно практиковаться в этом виде деятельности. Обучение можно сравнить с полетом ракеты — максимальная энергия необходима во время старта. Так, если при освоении иностранного языка вы начнете с того, что на несколько дней полностью погрузитесь в его атмосферу, то для достижения последующих результатов потребуется гораздо меньше усилий.
4. Поставив определенную цель, наблюдайте за собой, чтобы определить, в какое время суток вам легче учиться. У некоторых людей самым продуктивным временем для учебы является утро, а другие лучше учатся по вечерам. Проследите за своими биоритмами учебы и соответственно составьте расписание занятий.

5. Перед переменной или окончанием очередного урока следует остановиться на подъеме. Вы не найдете баскетболиста, который ушел бы с площадки, не сделав последний бросок. Спортсмен инстинктивно чувствует всю важность позитивного «эффекта свежего впечатления». Этот эффект был открыт психологами. Под ним понимается способность обучаемых лучше всего запоминать то, что произошло в самом конце урока. Закончите занятие на высокой ноте, и вплоть до следующего урока в вашей памяти будет храниться воспоминание об успехе. Это укрепит уверенность в себе, без которой успешное обучение невозможно.
6. Воспитывайте в себе объективность: оценивайте свое жонглирование или наблюдайте, как жонглируют другие, как бы со стороны. Представьте, что вы ученый с другой планеты, приехавший изучить процесс познания среди людей, и что сами являетесь объектом такого наблюдения!
7. Включайте в каждый урок небольшие перерывы. Во время них вы сможете умственно и физически объединить и осмыслить весь предыдущий опыт.

Сделайте перерывы на жонглирование частью своего рабочего дня. Неплохо выбрать такой режим: шестьдесят минут работы, за которыми следуют десять минут жонглирования. Это поможет вам не только совершенствовать свои жонглерские навыки, но и достичь спокойной концентрации в работе.

На своих курсах по жонглированию мы всегда начинаем урок с демонстрации, чтобы показать обучаемым модели совершенства. В следующей главе мы рассмотрим модели совершенства, а также подход, который позволит вам самим стать такой моделью.

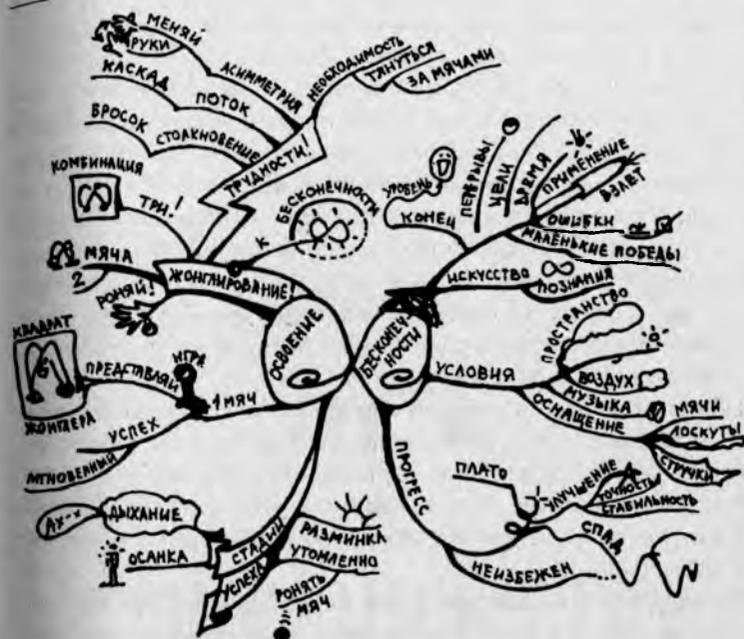


Рис. 27. Освоение бесконечности.

Часть II

**ПУТЬ
К
СОВЕРШЕНСТВУ**

Глава 3



«Осмотическое» обучение, или обучение через подражание

Качество жизни людей прямо пропорционально их стремлению к совершенству, вне зависимости от того, какой деятельностью они занимаются.

Винс Ломбарди

В самом начале своей жонглерской карьеры Майкл какое-то время тренировался без каких-либо заметных успехов. Однажды, гуляя в парке, он набрел на группу профессиональных жонглеров и несколько часов наблюдал за их работой. На следующий день, словно по мановению волшебной палочки, он обнаружил, что может выполнить большинство трюков, которые ему раньше никак не удавались, — как будто он «осмотически» впитал искусство их выполнения. Тогда он не смог объяснить этот феномен, но сегодня мы знаем объяснение. В этой главе мы покажем вам, как сделать осознанным подобный процесс «осмотического» обучения.

Модели совершенства

1. Мысленное жонглирование. Обучение чему-либо или занятию любым видом деятельности — будь то жонглирование, бизнес, спорт, наука и т. д. — начинается с формирования начального мысленного образа или цели. Желая

научиться кататься на лыжах, вы сначала представите себя несущимся на лыжах по заснеженному склону. Захотев овладеть искусством подводного плавания, вы будете представлять себя под водой. Решив жениться, вы представите себя и свою половину живущими счастливо до конца своих дней.

Наверное, вы взяли эту книгу, чтобы научиться учиться и жонглировать. У человека, никогда не жонглировавшего, может появиться лишь смутное мысленное представление о процессе жонглирования. Возможно, вы вообразите мячи или другие предметы, «танцующие» у вас в руках. Выполнив все упражнения, описанные в предыдущей главе, вы получите более четкую и полную мысленную картину жонглирования. По мере того как вы будете тренироваться и больше узнавать о жонглировании, ваш мысленный образ процесса жонглирования будет совершенствоваться.

По мере совершенствования мысленный образ начнет включать в себя такие ощущения, как осязание, слух и кинестетические чувства. Чтобы ускорить процесс познания, в самом его начале и прямо сейчас, в начале карьеры жонглера, постарайтесь создавать многомерные образы, где будут задействованы все чувства.

Утята учатся выживать, подражая своей матери. Обучение через подражание является основным для многих живых существ, включая и человека. Становясь взрослыми, мы приобретаем уникальное преимущество — мы можем выбирать, кому и как подражать. Мы также можем осознанно выбирать новые примеры для подражания, чтобы заменить ими старые, которые по каким-либо причинам перестали нас устраивать.

Так как процесс обучения начинается с формирования мысленного образа, вы можете выбрать самый лучший. Решив стать великим жонглером, наблюдайте за работой великих жонглеров. Если вы хотите стать выдающимся теннисистом, наблюдайте за игрой великих теннисистов. Решив быть лидером, изучайте жизнь и деятельность величайших лидеров.

Какой бы деятельностью вы ни занимались, научитесь наблюдать за совершенством. Используйте любую возможность увидеть мастеров в своей области. Эти модели совершенства вдохновят вас и помогут раскрыть собственный потенциал.

Здравый смысл подсказывает нам: для того чтобы добиться успеха, нужно поставить цель — мы должны создать образ. Стройте свои цели и образы на основании мысленных моделей совершенства.

2. Качества совершенства. Как распознать совершенство, когда вы с ним встречаетесь? Как отделить великое от очень хорошего? Ища модели совершенства в любой области, всегда руководствуйтесь следующими качествами:

- *Адекватное усилие/равновесие.* Адекватное усилие присутствует в грациозных движениях кошки, в работе профессионала-ремесленника и в игре многих чемпионов спорта. Под ним понимается затрата нужного количества энергии в нужном месте и в нужное время. Другими словами, энергия не тратится впустую, и экономятся движения.

Посмотрите, как без особых видимых усилий, но с какой грацией играет на пианино Рубинштейн, скользит в танце Фред Астер, как, подобно бабочке (при весе в сто килограммов), летит в прыжке Мухаммед Али, Пит Сампрас побеждает на Уимблдоне и Флоренс Гриффитс Джойнер (Фло Джо) прокладывает себе путь к новым рекордам.

Улыбка Фло Джо, когда она одновременно завоевала олимпийское золото и побила мировой рекорд, является собой яркий пример величественной гармонии тела и духа. «Она выглядит совершенно естественной!» — кричит комментатор. Такая актерская игра — прекрасный пример адекватного усилия, когда естественные выражения человеческого тела и мозга используются согласно их предназначению.

- *Стремление постоянно пополнять свои знания.* На смертном одре Огюст Ренуар рисовал цветок. Умирая,

он задумчиво произнес: «Я думаю, что начинаю кое-что в этом понимать», (имея в виду искусство) Ренуар обладал качеством всех великих мастеров: он постоянно стремился учиться.

Тренируясь, творя или соревнуясь, профессионалы в своей области деятельности всегда извлекают что-то новое из любой ситуации, одинаково черпая информацию как из успехов, так и из неудач. Такое стремление к самосовершенствованию — это ключ к росту личности. На нем основаны организаторские навыки и путь к совершенству.

- *Высокие стандарты и личная ответственность.* Древняя японская мудрость гласит: «Пройдя девяносто пять процентов дороги, вы лишь на половине пути до цели». Желание проделать остальные пять процентов отличает великое от очень хорошего. Как сказал Сомерсет Моэм: «Жизнь — смешная штука. Чтобы получить самое лучшее, часто надо лишь отказаться от всего прочего». Чемпионы ставят перед собой только самые высокие цели, не делая никаких скидок. Они берут на себя всю ответственность за свои результаты.
- *Наслаждение и единение.* Помимо легкости и естественности, демонстрируемой мастерами своего дела, большинство из них наслаждаются своим любимым занятием и полностью растворяются в нем, независимо от того, каких усилий им это стоит. Великие художники, спортсмены и музыканты полностью погружаются в свое творчество. Они описывают свои ощущения как потерю ориентации во времени и состояние единения со своим произведением, которые часто определяются словом «экстаз».
- *Упорство и дисциплина.* Настоящее совершенство достигается лишь благодаря упорству и постоянной дисциплине. Дисциплина не означает, что человек, стиснув челюсти, с тупым упорством механически делает задуманное. Напротив, дисциплина — это разумный, осо-

знанный, последовательный подход к процессу, который ведет к реализации поставленной цели.

За годы преподавания основ ускоренного познания мы открыли множество способов сделать познавательный процесс более быстрым и интересным. В то же время наше уважение к традиционным основам познания, таким как упорство, старательность и дисциплина, только возросло. Для получения позитивного результата всегда необходима дисциплинированная тренировка или практика.

Итак, что дает нам практика? Совершенство? Совсем не обязательно! Важно делать что-то, стремясь выполнить свое дело на самом высоком уровне. Как сказал легендарный американский футбольный тренер Винс Ломбарди: «Не повторение мать учения, а совершенное повторение — мать совершенного учения!» Из этой фразы следует, что подражая неправильному примеру, можно не только не улучшить свои навыки, но значительно их ухудшить. Умение найти удачные примеры и обнаружить характерные черты совершенства является ключом к достижению личного совершенства. Теперь давайте научимся определять такие примеры.

Как распознать совершенство

Самым важным в поиске моделей совершенства является способность совместить два вида восприятия человека — сфокусированное аналитическое и открытое восприятие.

1. Сфокусированное аналитическое восприятие. В рамках этого вида восприятия наблюдаются и анализируются технические элементы деятельности мастера. Детально изучите проявления фундаментальных элементов его дисциплины, отмечая как те вещи, которые он делает, так и то, что он старается не делать.

2. Открытое восприятие. Пользуясь этим видом восприятия, вы наблюдаете за совершенством глазами ребенка. Вам нужно не анализировать, а просто «вдыхать» весь

построенный на различных ощущениях образ целиком. Представляйте, что совершенство разливается по вашему телу и мозгу, становясь неотъемлемой частью вашего существования. Можно считать этот вид восприятия пищей для мозга.

Скажем, у вас есть возможность провести несколько часов наблюдая за работой великого жонглера. Как извлечь максимальную пользу из такого наблюдения? Начните с изучения специфических элементов техники жонглера (сфокусированное аналитическое восприятие). Следите за положением кистей его рук и локтей, положением тела, выражением лица и дыханием, высотой и траекторией полета мячей и т. д. Изучая действия жонглера, вы также замечаете то, чего он старается избегать, а именно: профессиональный жонглер не будет поднимать плечи, задерживать дыхание и т. д. Затем переходите к открытому воспринимающему виду наблюдения: посмотрите, какое общее впечатление создает выбранный вами в качестве примера жонглер-профессионал. Наблюдая, старайтесь повторять все его движения. Прислушайтесь к издаваемым звукам и постарайтесь включить их в свое представление об идеальном жонглировании.

Видеозаписи моделей совершенства

Пока вы сами не станете профессионалом, нужно постоянно наблюдать за мастерами вашего жанра, но это не всегда удается. Развить и дополнить имеющиеся модели совершенства вам помогут видеозаписи. Смотрите видеокассеты с записями выступлений величайших мастеров в выбранной вами области (вы можете взять их напрокат, купить или записать сами). Постоянно применяйте оба вида наблюдения, что позволит вам полностью раствориться в моделях совершенства, дающих энергию мозгу!

Интереснейший пример подобного связанного с подсознанием феномена наблюдается каждый год в Англии во время телевизионной трансляции Уимблдонского теннис-

ного турнира. Тренеры по теннису по всей стране сообщают о повышении результатов и улучшении качества игры своих воспитанников в последующие недели после просмотра турнира. Теперь мы с вами знаем, как сознательно извлечь максимальную пользу из этого «эффекта Уимблдона».

Раньше ведущие спортсмены и спортивные команды практиковали просмотр фильмов с записями игр, комментируя при этом каждую ошибку игроков. Такая методика используется и сегодня, но в несколько ином стиле. Теперь команды смотрят записи, стараясь уловить все «правильные моменты игры». Спортсменов заставляют смотреть записи таких моментов снова и снова, чтобы как можно глубже запечатлеть образ отличной игры или выступления.

Визуализация, или мысленное представление

Ваш мозг — это величайшее аудиовизуальное устройство на планете, способное производить в миллионы раз больше фильмов и шоу, чем было создано за всю историю Голливуда! Великие люди всегда использовали «механизм внутреннего видения», чтобы вершить свою судьбу. Эта способность есть у каждого, нужно только дать ей полностью раскрыться.

Чтобы с максимальной пользой питать мозг моделями совершенства, вы можете использовать сенсорное (основанное на всех человеческих чувствах) воображение, создавая собственные видеофильмы и исполняя в них главные роли. В таких фильмах важно представлять себя в ситуации успеха. Отшлифуйте свое представление о совершенстве и представляйте себя затрачивающим адекватные усилия, в состоянии абсолютного удовлетворения, придерживающимся нужной дисциплины и делающим все с легкостью и грацией.

Помогает ли это? Растущее число доказательств, получаемых в ходе психологических исследований по всему миру, подтверждает, что мысленное представление действительно эффективно. Один из классических опытов был поставлен австралийским психологом Аланом Ричардсоном.

Ричардсон взял три группы людей и проверил их успехи в забрасывании баскетбольного мяча в корзину. Первой группе предложили тренироваться каждый день по двадцать минут. Второй группе было сказано вообще забыть о баскетболе и ничего не делать. Членам третьей группы было дано задание просто сесть, расслабиться и в течение двадцати минут представлять себя забрасывающими мячи в корзину без единого промаха. Ричардсон подробно объяснил этой группе, что они должны чувствовать свой бросок, ясно представлять полет мяча, слышать свистящий звук, когда мяч попадает в корзину, и испытать удовлетворение от своего успеха.

В конце экспериментального периода, вновь проверив результаты всех трех групп, Ричардсон обнаружил, что члены первой группы — те, кто тренировался по двадцать минут каждый день, — улучшили свои результаты на 24 процента. Во второй группе, членам которой было предложено забыть о баскетболе, прогресса вообще не наблюдалось. Зато в третьей группе, члены которой мысленно представляли свою тренировку, улучшение составило 23 процента.

Другие эксперименты лишь подтвердили полученные Ричардсоном результаты. В их ходе исследовались не только баскетбольные способности, но и результаты во многих других видах спорта, включая метание дротиков, набрасывание колец, фигурное катание и карате. Вывод напрашивается сам собой — мысленное представление, особенно мультисенсорное, способно повысить реальные результаты деятельности людей.

Мастера мысленного представления. Кроме приведенных выше опытов, в истории человечества имеется множе-

ство примеров использования визуализации величайшими людьми. Джон Ф. Кеннеди, все научные круги Америки и весь американский народ в целом в 60-х годах нашего столетия мысленно представили ногу человека, ступающего на Луну. Благодаря адекватным усилиям и соответствующей дисциплине этот мысленный образ стал реальностью.

Джек Никлос заявил, что на вершине профессиональной карьеры игрока в гольф 80 процентов успеха зависит от образа совершенства, который создал и хранит в своем мозгу игрок. Эту же мысль можно выразить словами Йоги Берра: «90 процентов игры на 50 процентов обязаны мысли!»

Мысленные образы собственного успеха Мухаммеда Али были настолько сильны, что он смог «укоренить» их даже в мозгу своих соперников. Поэтому, когда он говорил им, что те проиграют, они действительно проигрывали. Для создания таких мощных образов Али использовал звук, ритм и отсчет судьи, заставляя своих соперников буквально *ощущать* свои удары, слышать ликование трибун и т. д.

Великие художники прошлого и современности, начиная с Микеланджело, затем Пикассо и вплоть до таких ультрасовременных мастеров, как австралийка Лоррейн Джилл, сначала мысленно представляют образ, а затем, проявив нужную дисциплинированность, заставляют эти образы становиться реальностью. Микеланджело говорил, что, работая, видит образ скульптуры в бесформенном куске камня и просто отсекает все ненужное, пока не получит точное соответствие своему мысленному образу. Лоррейн Джилл менее чем за неделю мысленного представления сначала видит, а затем делает наброски целой серии рисунков о природе восприятия. После этого она целое десятилетие проведет за воплощением их на холсте, пока не добьется полного сходства с начальными образами.

Было бы весьма интересно запечатлеть на фотопленке не сами стадии процесса рисования, а его метаморфозы. Тогда мы, возможно, наглядно увидели бы, как мозг находит путь к кристаллизации своей мечты. Но важнее всего то, что в

основе своей картина остается неизменной, что начальный мысленный образ практически не затрагивается...

Пабло Пикассо

Одним из наших любимейших примеров визуализации является история майора Джеймса Несмета. Несмет был самым обычным завсегдатаем гольф-клуба в середине 90-х. Во время деловой поездки во Вьетнам он был схвачен и брошен в тюремный лагерь. Целых семь лет провел он в жутких условиях в крошечной камере, изолированный от всего остального мира. Чтобы не сойти с ума, он начал мысленно представлять различные образы, играя по восемнадцать мысленных сетов в гольф каждый день. Несмет представлял себя на своем любимом поле в любимой спортивной форме. В своем мысленном представлении он самым тщательным образом вырисовывал каждую деталь — шум ветра в кронах деревьев, запах свежескошенной травы. Он смаковал каждый шаг, рисуя в своем воображении различные удары, которые ему пришлось бы сделать в зависимости от того, какая была бы погода. Для каждого удара он мысленно выбирал специальную клюшку и чувствовал, как его пальцы плотно сжимают ее рукоятку. Он представлял свои ощущения от отличного удара, слушал звук, издаваемый клюшкой при попадании по мячу, а затем во всех красках представлял, как мяч попадает в лунку. Он провожал глазами маленький белый шарик, летящий по небу и приземляющийся как раз там, куда он послал. Когда Несмета наконец освободили и он вернулся домой, то первым делом пошел на свое любимое поле для гольфа. Он забил семьдесят четыре мяча — на двадцать больше, чем мог забить раньше. Представляете, улучшить свой результат на двадцать попаданий, даже не притронувшись к клюшке в течение семи лет!

Во многих других областях, от бизнеса до медицины, существует множество историй о людях, которые добивались поразительных успехов, следуя своим мысленным образам. Стивен Кови, автор книги «Семь привычек выдающихся людей», называет это «началом работы с мыслен-

ного образа». Кови подчеркивает, что все успехи и достижения создаются дважды — сначала в мозгу, а затем в реальности.

Многие из нас создают мысленные образы своих действий ежедневно, но часто это делается подсознательно и с негативной установкой. Это называется беспокойством. Что происходит с нашим организмом, когда мы волнуемся? Напрягаясь и нарушая естественный ритм дыхания, мы психически и физически настраиваемся на неудачу. Вместо этого нужно учиться создавать положительные образы, чтобы настроить себя на успех. В этом случае вы будете направлять энергию, которая ранее затрачивалась на беспокойство, на осуществление своей мечты.

Связь души и тела и визуализация. Мысленное представление оказывает реальный эффект на нашу жизнь благодаря глубокой внутренней связи между телом и душой. Наука только начинает понимать эту связь. Одно из самых замечательных исследований в этой области было проведено профессором Джоном Басмаджайном из университета Эмори. Басмаджайн присоединял тончайшие электроды к отделам двигательных мышц на предплечьях испытуемых. Подключив эти электроды к осциллографу и звуковому усилителю, он смог записать электрическую модель сокращения мышечных групп. Каждая такая мышечная группа состояла из нервной клетки и маленького мышечного пучка. Но каждая группа показывала свой собственный результат, отличный от результатов других таких же мышечных групп как по форме зубцов на осциллограмме, так и по тону звуковых хлопков, улавливаемых усилителем.

Басмайджан заметил, что силой мысленного представления человек может изменять электромоделю каждой мышечной группы. В своем отчете он отмечает, что большинство людей «достигают такого уровня мастерства, что могут даже создавать собственные ритмические модели от двойных и тройных хлопков до сложнейшей барабанной дроби».

Сила мысленного представления оказывает влияние на мышечную моторику, меняя силу мышечной активности вокруг нервных клеток. Таким образом, позитивные, осознанные мысленные образы с задействованием всех органов чувств заряжают энергией мышечные группы, необходимые для совершения задуманного действия, незаметно настраивая мозг и тело человека на *адекватное усилие*.

Маленькие хитрости визуализации. Следующие приемы помогут вам извлечь максимальную пользу из своих мысленных образов:

Знайте, что вы обладаете всем необходимым. Представьте, что каждый, включая вас самих, обладает способностью создавать мысленные образы. Если вам кажется, что вы не умеете это делать, попробуйте описать — хотя бы приблизительно — следующие предметы: свой автомобиль, слона, ваш дом, яблоко. Естественно, вы можете это сделать.

Эти образы хранятся в затылочной части нашего мозга. Затылочная часть мозга — это что-то вроде вашего собственного биокомпьютеризированного архива, где хранятся миллиарды образов из вашего прошлого опыта. В момент, когда вы читаете эти строки, эта часть вашего мозга может сохранить бесчисленное количество целых серий новых образов, а в совокупности с лобными долями — создать еще больше.

Некоторые люди очень отчетливо видят эти образы, в то время как другие считают, что их мозг не способен создавать такие мысленные картины. Мысленное представление работает на вас даже тогда, когда вы просто «думаете» о чем-то, не рисуя в мозгу яркие образы.

Способность рисовать желаемый результат изначально присуща нашему мозгу, а миллионы лет эволюции только улучшили его способность соединять мысленную картинку с реальными действиями.

Сделайте свои мысленные образы мультисенсорными. Чем больше чувств вы вовлекаете в свои образы, тем больше сила вашего мысленного представления. Так, представ-

ляя жонглирование, старайтесь почувствовать форму, материал и вес мячиков в своих руках. Старайтесь увидеть их цвет и нарисовать точную траекторию их полета. Прислушивайтесь к ритмичным звукам, издаваемым летящими правильным каскадом мячами.

Пока вы не стали настоящим профессионалом, в вашем мысленном представлении могут быть пробелы. Создавайте те образы, которые можете, а с течением времени модели совершенства помогут вам дополнить и расширить их.

Тренируйтесь. Как и любая другая способность, умение создавать мысленные образы отрабатывается на практике. Составьте для себя график занятий мысленным представлением и четко ему следуйте. Лучшее для этого время:

- утренние часы сразу после пробуждения;
- вечером перед отходом ко сну;
- во время путешествия в поезде, самолете, автомобиле или на борту корабля;
- в перерыве на работе;
- после медитации, занятий йогой либо другими физическими упражнениями или в любое другое время, когда ваше тело максимально расслаблено, а мозг свободен от забот.

Создавайте мысленные образы, используя внутреннюю и внешнюю визуализацию. Создавая мысленные образы, представьте себе, что вы смотрите на себя со стороны. Например, если вы представляете себя исполняющим балетный танец, то смотрите на себя как бы со стороны жюри. Затем, «вновь войдя» в свое тело, наблюдайте за собой изнутри. После этого чередуйте внутренние и внешние представления!

Следует различать фантазии и визуализацию. Конечно, приятно пофантазировать, будто вы — великий жонглер, спортсмен или миллионер, но фантазии — это не мысленное представление. Фантазии не требуют осознанного внимания, они не сфокусированы и не заряжают вас внутренней энергией, как это делает визуализация. Мысленное представление — это сознательная работа. Конечно,

но, фантазии и мечты могут дать начало мысленным образам, но мечты реализуются только в результате работы, которая сначала происходит в мозгу, а затем в реальности.

Станьте своим образом. Будьте моделью совершенства для самих себя. Многие великие актеры, такие как сэр Лоренс Оливье, Бетт Дейвис и Марлон Брандо, часто рассказывали о том, как их просто «переполнял» персонаж, который они изображали на экране. Сделайте то же самое: растворитесь в своих образах совершенства.

Создавайте позитивные образы. Если возникают сомнения, страхи или отрицательные образы, признайте их существование, а затем переделайте их в образы успеха.

А что в реальности?

Примеры совершенства и визуализация являются ключами к успеху. Однако без объективной информации об уровне своего успеха в данный момент времени они оказываются неполными. Многие деятели «нового века» позитивного мышления часто попадают в эту ловушку одностороннего подхода, постоянно укореняя лишь приятные образы и не оценивая объективно реальность. Они используют визуализацию, скорее чтобы скрыться от реальности, чем улучшить ее. Для прогресса нужно сравнивать образы совершенства со своими реальными достижениями.

Чтобы эффективно работать над достижением поставленной цели, нужна точная обратная связь. Объективно оцените свои запросы и тот уровень, на котором вы находитесь. Необходимо четко и объективно видеть себя, избегая субъективных, основанных на страхе эгоцентричных представлений или ложных суждений о себе. Потенциальная энергия между вашим сегодняшним состоянием и поставленной целью создает положительное динамичное напряжение, которое, если ему позволить, будет выражаться в успехах и достижениях. Многие испытывают сложности в формировании такого объективного взгляда на себя по следующим причинам.

Субъективность. Мы живем «внутри самих себя», поэтому довольно сложно взглянуть на себя со стороны. Так, учась жонглировать, вы можете *думать*, что подбрасываете мячи через нужный интервал времени (создавая каскад), тогда как на самом деле вы просто перебрасываете мячи из руки в руку (жонглирование потоком). Часто вы не знаете об этом, пока не посмотритесь в зеркало, не увидите себя на видео- пленке или вам не скажет об этом партнер или тренер.

На многих своих семинарах мы используем в качестве обратной связи видеозапись. Учащиеся часто бывают поражены тем, насколько отличаются их представления о себе от реальности, которую обнаруживает видео.

Привычки. Мы часто ограничиваем себя привычными способами действия или восприятия, считая их нормой. Этот синдром был впервые описан Ф. М. Александером, который назвал его «искаженной кинестезией».

Александер заметил, что когда мы открываем для себя новое, более естественное и находящееся на более высоком уровне поведение, нам оно кажется неестественным, потому что привычные образцы поведения стали для нас «нормой». Другими словами, правильное кажется неправильным, потому что неправильное стало нормой и *считается* правильным! Возьмем, например, человека, который обычно сутулится. Если его осанку выпрямить, такой человек замечает, что теряет равновесие, и даже может упасть.

Страх. Даже обладая объективной информацией о себе, мы часто не можем правильно использовать ее из-за страха. Многие вырастают с полной уверенностью, что совершать ошибки плохо, прочно связывая чувство собственного достоинства с успехом. Мы боимся совершать ошибки. Поэтому, чтобы добиться успеха, мы часто стараемся придерживаться областей, на которые наш талант может и не распространяться. В этом искаженном уравнении секрет успеха кроется в *избежании неудач*, из-за чего большая часть потенциальных возможностей человека остается нераскрытой.

Чтобы раскрыть свой познавательный потенциал, нужно принять и трансформировать беспокойство и страх, неустанно стараясь получить точную информацию об уровне своих достижений. То, что раньше воспринималось как критика, теперь становится даром, открывающим путь к конструктивному росту.

Спираль познания

Чтобы полностью раскрыть свои потенциальные способности к обучению, мозгу нужны два вида информации: (1) четкие цели и (2) точная обратная связь. Обе составляющие обязательны. Если вы создаете четкие мысленные образы, но отсутствует точная обратная связь, вы пойдете в неправильном направлении, которое уведет вас в мир фантазий. Если есть точная обратная связь, но нет четких образов, вы будете топтаться на одном месте, страдая от недостатка вдохновения. Если у вас нет ни того, ни другого... ну, тогда вы просто не стали бы читать эту книгу.

Противоречие между вашими все более четкими образами совершенства и растущим объемом чисто объективных данных порождает необходимую для процесса познания энергию. Это творческое напряжение, *усиленное стремлением к успеху*, формирует бесконечную положительную спираль, ведущую вас к поставленным целям и даже далее.

Ваш мозг — это механизм успеха, и в таком процессе сравнения кроется успех его деятельности. Если вы поймете и начнете применять этот тезис на практике, то увидите, что стоит только захотеть, и ваш успех в жонглировании, учебе и жизни просто неизбежен.

Пути к совершенству

- Ищите выдающихся жонглеров или видеозаписи их выступлений, чтобы создать свои модели совершенства.
- Сделайте визуализацию неотъемлемой частью своих тренировок по жонглированию.

- Создавайте мысленные образы, используя все чувства. Сосредоточьтесь на ощущении мячей в руке, их цвете, ритме, издаваемых ими звуках: представьте естественное состояние жонглирования!
- Вступите в ассоциацию жонглеров, участвуйте в фестивалях, где вы сможете с головой погрузиться в мир жонглирования.
- Тренируйтесь с удовольствием и легкостью, превратите занятия жонглированием в приятную игру.
- Используйте любую возможность установить обратную связь: смотрите на себя в зеркало, записывайте себя на видео, попросите друзей оценить ваши способности.
- Старайтесь изучать модели совершенства в области жонглирования и любой другой сфере. Как сказал Платон: «тот, кто хочет двигаться вперед... должен с юных лет наблюдать красоту... она даст пищу добрым мыслям». Вскоре человек начнет понимать, что красота одной формы схожа с красотой другой, а затем — что красота каждой формы — одна и та же».
- Создавайте модели совершенства в любой сфере своей жизни: межличностных отношениях, карьере, финансовых делах, своих увлечениях и т. д.
- Мысленно представляйте свои жизненные цели, старайтесь, чтобы они не противоречили друг другу.
- Ищите информацию для совершенствования во всех сферах собственной жизни. Устанавливайте конструктивную обратную связь со своими коллегами, друзьями, родственниками, начальниками, наставниками и детьми.
- Чтобы увеличить яркость своего мультисенсорного мысленного представления, попробуйте следующее: мысленно представьте свое любимое зрелище, несколько раз глубоко вдохните и закройте глаза. Например, вы выбрались на пляж. В своих мыслях окиньте взором бирюзовую ширь океана с белыми барашками волн. Слушайте шум прибоя, чувствуя на своей спине ласковые солнечные лучи. Вдыхайте солоноватый морской воздух, ощущая под ногами мягкий теплый песок. Проследите за полетом белоснежной чайки на безоблачном небосклоне.

не. Зачерпнув горсть песка, почувствуйте, как он сочится у вас между пальцев, сверкая на солнце сотнями мельчайших кристалликов. Наслаждайтесь пребыванием в вашем любимом месте, смакуя каждую деталь!

• Попробуйте упражнение с фруктами. Соберите как можно больше фруктов из следующего списка: красное яблоко, апельсин, лимон, гроздь зеленого или синего винограда, горсть черники. Положите их на стол перед собой и несколько минут посидите спокойно, дыханием помогая себе расслабиться. Затем внимательно посмотрите на яблоко, изучая его форму и цвет в течение тридцати секунд. Теперь закройте глаза и создайте такой же образ яблока в своем мозгу. По очереди проделайте то же самое с каждым из фруктов. После чего повторите это же упражнение, только теперь, изучая яблоко, держите его в руках. Вдохните его аромат и надкусите большой кусок. Полностью сконцентрируйтесь на вкусе, запахе и структуре сочного яблока. Проглотив этот кусочек, закройте глаза и постарайтесь увидеть яблоко, наслаждаясь построенным на всех ощущениях образом. Попробовав каждый фрукт (только не слишком увлекайтесь лимоном, маленького кусочка будет вполне достаточно), создайте мысленный образ каждого из них. После этого нарисуйте в своем мозгу каждый фрукт, увеличенный в сто раз. «Сожмите» фрукты обратно до их нормальных размеров и представьте, как будто смотрите на них под разными углами. Затем представьте фрукты в каскаде жонглирования внутри квадрата жонглера.



Рис. 28.

Неудача как успех: научитесь любить свои ошибки

Ошибки человека — это его врата к открытиям.

Джеймс Джойс

Освоив первую ступень жонглерского мастерства, Тони слишком напрягался, стараясь во всем достичь абсолютного совершенства, из-за чего однажды слишком высоко подбросил мяч. Упав, тот отскочил от земли и взмыл над его головой. После чего, немного оправившись от удивления, Тони вдруг обнаружил, что мяч упал ему прямо в руку, не нарушив тем самым естественное состояние жонглирования. Эта «оплошность» вскоре стала его любимым трюком, и теперь каждый раз, случайно роняя мяч, он пытается изобрести новую комбинацию.

Ваш мозг гораздо лучше, чем вы думаете!

В предыдущей главе мы подчеркнули роль многомерных образов совершенства в развитии потенциальных способностей к познанию. Конечно, чтобы сделать эти образы реальностью, нужно практиковаться... а практическая деятельность невозможна без ошибок!

Многие из нас вырастают с мнением, что совершать ошибки плохо, рассматривая любые промахи как сви-

детельство абсолютной неспособности что-то сделать. Подобное негативное восприятие может сильно повредить в ходе обучения. Чтобы сделать процесс обучения максимально эффективным, нужно спросить себя: «Как извлечь максимальную пользу из каждой совершенной ошибки?»

По злой иронии, желание это сделать часто зависит от уверенности человека в своих способностях. Многие люди лишь на словах признают возможность учиться на собственных ошибках, на деле избегая новых возможностей для учебы.

На уверенности в своей способности учиться на ошибках строится успех, а успех, в свою очередь, повышает уверенность в себе. Развивайте уверенность в своих познавательных способностях, культивируя в себе восхищение возможностями своего мозга и своим умом.

Одно из самых вдохновляющих исследований возможностей человеческого мозга было проведено в 70-е годы профессором Петром Анохиным из Московского университета. Ученик Павлова профессор Анохин последние десять лет своей жизни посвятил исследованию природы мозговых клеток, специфической природы синапса (соединения нервных клеток мозга) и числа возможных комбинаций мыслей, которые может вместить мозг каждого человека. Результаты его работы потрясли мировую научную общественность. Он установил, что минимальное число мысленных комбинаций, которые может создать ваш мозг, составляет цифру 1, за которой следует 10,5 миллиона километров напечатанных на пишущей машинке нулей. Анохин сравнил человеческий мозг с «многомерным музыкальным инструментом, на котором можно одновременно играть бесчисленное количество музыкальных произведений». Далее Анохин заявил, что ни один человек — будь то мужчина или женщина, в прошлом или в настоящем — никогда даже не пытался полностью использовать весь потенциал своего мозга.

Работа Анохина привела к всплеску интереса к природе и возможностям человеческого мозга. Биологи, химики

физики, психологи, философы и программисты обращают все свое внимание на возможности нашего мозга, в связи с чем Конгресс США даже объявил 90-е годы «Декадой мозга».

Почти 95 процентов наших знаний о мозге были получены в последние десять лет. Мы только начинаем применять эти знания на практике, учась учиться.

В 50-х годах нашего столетия считалось, что люди используют 50 процентов потенциала своего мозга. В 60-х годах эта цифра значительно сократилась, составив лишь 10 процентов. В 70-х и 80-х годах цифры снизились до 1 процента и теперь, в 90-х, многие исследователи убеждены, что мы используем менее 0,01 процента возможностей своего мозга. Таким образом, либо мы становимся все глупее, либо потенциал нашего мозга значительно больше, чем предполагалось. Новости самые утешительные — потенциал нашего мозга гораздо больше, чем мы могли себе представить, и даже сейчас мы, возможно, недооцениваем его истинные возможности.

Каждому из нас от рождения дается бесценный дар в виде практически неограниченных возможностей. Наше высочайшее предназначение заключается в том, чтобы дать этому дару выразиться. Ваш мозг — это самый мощный механизм познания среди всего живого. В следующий раз, столкнувшись с трудностями в учебе, вспомните о том, что обладаете мощнейшим биокомпьютером, созданным, чтобы учиться и творить — чтобы обеспечить ваш успех.

Метод проб и ошибок — метод проб и успехов

Пробужденные мысленными образами, колоссальные способности вашего мозга теперь открыты для проб и ошибок. Говоря словами Бакминстера Фуллера, «человеческий мозг — это механизм проб и ошибок». Мы согласны с Фуллером, что слово *ошибка* описывает процесс, цель которого — обеспечить *успех*.

Фуллер подчеркивал: для того, чтобы максимально выразить себя, мы должны постоянно экспериментировать, уделяя равное внимание как успехам, так и неудачам. Путь к ускорению познавательного процесса и наслаждению им требует от нас умения рассматривать успех и неудачу как одинаково нужные и ценные.

Полезно рассматривать любую познавательную деятельность — в данном случае это освоение жонглерского мастерства — как захватывающее бесконечное путешествие из начального пункта к постоянно эволюционирующей цели совершенства. Типичный путь показан на рис. 29.

Во-первых, мозг концентрируется на своей цели. Он нацеливается, делает первую попытку и заканчивает в пункте один: не в центре и вдали от цели. Традиционно это считается «ошибкой», «промахом», «неудачей». В действительности же мозг продвинулся по направлению к цели. Теперь он обладает как информацией, которая была у него ранее, так и *новыми* знаниями, полученными в результате этой первой попытки.

Во время второй, третьей и четвертой попыток могут возникнуть похожие промахи и неудачи. Вместо того чтобы считать их ошибками, думайте, что они дополняют уже имеющиеся у вас знания, являясь неотъемлемой частью познавательного процесса. Мастера восточных единоборств называют это «вкладом в проигрыш». Такие вклады позволяют ускорить получение познавательной прибыли.

Иногда, несмотря на все усилия, в нашей познавательной деятельности не только не наблюдается никакого прогресса, но даже происходит некий регресс. Такие периоды в процессе обучения, которые рано или поздно испытывает каждый, очень опасны. Именно в такие моменты недовольство и раздражение могут вызывать чувство ненужности, отчаяния, ощущения своей неспособности сделать что-то, из-за чего многие бросают учебу.

В каждом языке существуют фразы, которые чаще всего используются на этом этапе познавательного процесса. Классические примеры включают: «Я не могу», «Вот видите, я же говорил, что ничего из этого не выйдет», «У меня никогда

это не получалось», «Наверное, мне лучше заняться чем-то другим», «Я никогда не сделаю это», «Это либо получается, либо нет, и со мной произошло второе» и т. д.

Обнаружив, что переживаете один из таких моментов во время учебы, вы должны:

1. Понять и принять реальность, попытаться установить прочную обратную связь, чтобы знать о результатах своих действий.
2. Оттачивать и делать более красочными свои образы совершенства.
3. Помните об огромной силе своего мозга, своих безграничных познавательных способностях. Знайте, что небольшой спад в учебе — это не показатель вашей фундаментальной неспособности учиться, а скорее неотъемлемая часть естественного пути к совершенству.
4. Не останавливайтесь, продолжайте начатое.

Ваш мозг как автопилот

Процесс достижения успеха можно рассматривать как серию попыток, во время которой ваш мозг постоянно направляет вас к цели, тогда как в действительности вы все время находитесь вне этой цели. Для успеха в любой области необходимо постоянно корректировать свое поведение в соответствии с результатами, полученными от обратной связи в лице ваших коллег, друзей и т. д.

«Я никогда не боюсь потерпеть неудачу». — Майкл Джордан на пресс-конференции, где он заявил о своем желании профессионально играть в баскетбол в составе команды «Чикаго уайт сокс».

Этот процесс можно сравнить с автопилотом в самолете. Во время перелета из Флориды в Лондон самолет 93 процента пути слегка отклоняется от курса. Показывая данные температуры, ветра, давления, высоты, скорости и движения воздушных потоков, бортовые компьютеры в соответствии с ними регулируют курс полета.

Когда вы идете к четко поставленной цели, ваш мозг действует подобно автопилоту, направляя ваше восприятие и поведение к успеху. Даже если вам кажется, что не наблюдается никакого прогресса, на подсознательном уровне ваш мозг продолжает осуществлять нужные связи и операции. Потом, когда мозг и тело будут готовы, вы сделаете следующий скачок вперед.

Этот процесс идет непрерывно в течение всей жизни: достигнув цели, вы почувствуете такое наслаждение от этого процесса, что захотите достигнуть следующего горизонта. Постепенно вы поставите новые цели, определите новые направления и перспективы и, подобно ребенку, начнете получать больше удовольствия от самого процесса, чем от достижения цели. Дойдя до этой стадии, вы поймете, что успех и неудача только кажутся разными, на самом же деле они суть одно и то же.

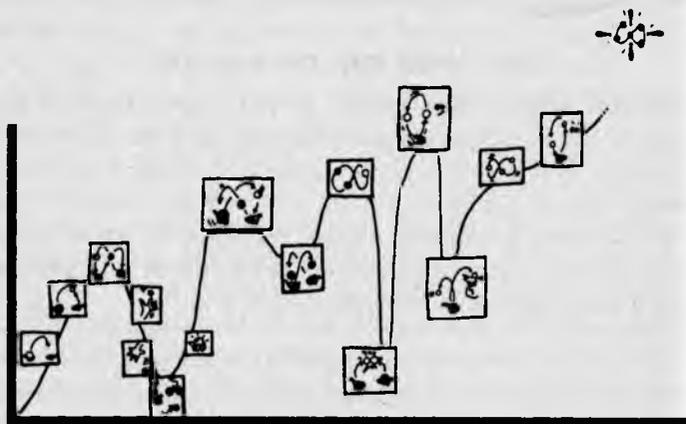


Рис. 29. Индивидуальный график прогресса.

Ваша неповторимая модель

Снова взглянув на график индивидуального прогресса, можно заметить, что несмотря на то, что у каждого человека он свой, имеются общие основные элементы, такие

как (1) успехи, (2) неудачи, (3) плато. Общая модель вашего графика может быть определена как «движение по направлению к успеху», а ваш индивидуальный путь к успеху будет содержать все взлеты и падения естественного ритма познания.

Можно построить график прогресса не только для программы по освоению жонглирования, но и для любого другого вида деятельности — спорта, музыки, учебы, искусства, развития межличностных отношений.

Типичную ловушку на пути к совершенству таит в себе желание сравнивать свой успех с успехами других. Дух соперничества может как заставить нас тянуться к новым высотам, так и способствовать потере перспектив и ориентиров. Потеря перспективы представляет собой что-то вроде порочного круга — потеря начинает ассоциироваться с неудачей, а неудача — с потерей уверенности в себе.

Победа становится скорее доказательством собственной значимости, чем средством полного самовыражения. Такое искаженное восприятие часто приводит к маниакальному желанию победить во что бы то ни стало или избежать любого проявления здоровой конкуренции. «Проиг-

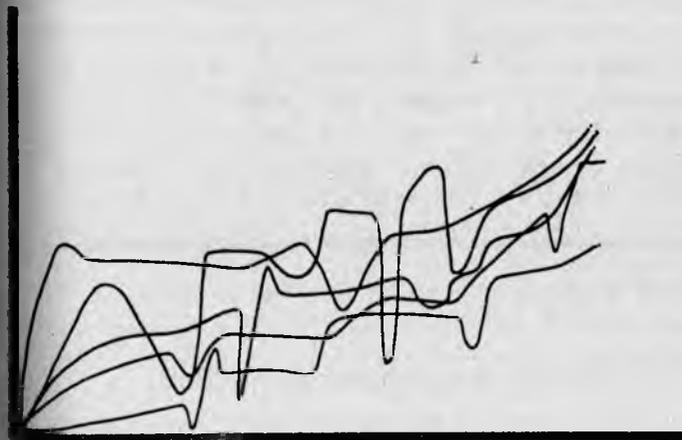


Рис. 30. Несколько индивидуальных графиков прогресса.

рыш» является формой обратной связи на текущем этапе реальности. Он дает богатые возможности для дальнейшего роста, который отразится на вашем индивидуальном «графике прогресса». «Победа» означает, что пора поставить себе новую, более высокую цель.

Слава

Великие люди стали великими именно потому, что продолжали верить в себя несмотря на явные неудачи. История достижений в любой области — это хроника преодоления сложностей и учебы на собственных ошибках:

- Томас Эдисон тысячи раз терпел неудачи, пытаясь изобрести электрическую лампочку. После того как в результате его экспериментов взорвались три лаборатории, друзья настойчиво попросили его заняться чем-нибудь другим. На что Эдисон заметил, что в результате своих ошибок он теперь знает гораздо больше об объекте своих исследований, а поэтому успех теперь неизбежен. Тысячи попыток, заканчивающихся неудачей, создали базу знаний, необходимую для успеха.
- Еще не достигнув двадцати четырех лет, Авраам Линкольн уже дважды терпел крах в бизнесе. Он много раз проигрывал выборы, и прежде чем его выбрали президентом США в возрасте пятидесяти двух лет, с ним случился нервный срыв. Преодолевая трудности, Линкольн извлек полезные уроки, которые помогли ему стать мудрым государственным деятелем и лидером.
- Когда отец Эйнштейна спросил школьного директора, какую карьеру лучше избрать его сыну, тот ответил: «Это неважно, так как он никогда не добьется успеха ни в чем». Грегору Менделю, основателю современной генетики, в детстве плохо давалась биология. Уинстон Черчилль, Чарлз Дарвин, У. Б. Йитс, Ганс Христиан Андерсен, генерал Джордж Паттон, Густав Флорбер и Леонардо да Винчи — все они испытывали проблемы в школе в областях, где позднее достигли славы.

- Уолт Хриньяк, тренер бейсбольной команды «Чикаго уайт сокс», говорит, что главной отличительной особенностью великого спортсмена является его особое отношение к ошибкам. Он заявляет: «Мне не важно, кто вы. Будь вы великой звездой всех времен и народов, зарабатывающей миллионы долларов, или просто обычным игроком Лиги, в один прекрасный день вы столкнетесь со сложностями». Хриньяк хотел подчеркнуть, что все великие рано или поздно испытывают неудачи. Он говорит, что «способность учиться и сохранять присутствие духа, когда дела идут не очень хорошо», является важнейшим условием выхода из такого кризиса, и сообщает, что даже великие бейсболисты в 60—70 процентах случаев испытывают неудачи. Однако они делают каждую попытку в полную силу и с расчетом на успех.

Такое отношение к славе характерно как для организаций, так и для отдельных личностей.

Менеджер будущего будет просто наставником в учебе.

Питер Друкер

Самая процветающая корпорация 90-х годов будет чем-то вроде учебной организации.

Журнал «Форчун»

Большинство из пятисот ежегодно определяемых ведущих компаний по результатам получаемой прибыли показывают средний успех, затем вдруг выпускается продукт, пользующийся грандиозным успехом, за которым следует ряд неудачных разработок, затем вновь стабильный средний успех, после — несколько мелких неудач и т. д. Значительное количество компаний ежегодно выпадают из списка пятисот, а за период в двадцать лет более тридцати процентов вообще покидают бизнес. Лучшие компании проявляют общую тенденцию к улучшениям, интеграции и росту. В чем разница между организациями, которые

покидают список, и теми, что остаются? — В способности учиться на собственных ошибках и оборачивать себе на пользу даже самые непредсказуемые обстоятельства.

Сойчиро Хонда, основатель концерна «Хонда моторз», приписывает свой поразительный успех терпимому отношению к неудачам. Он говорит: «Многие люди мечтают об успехе. По моему мнению, успех может быть достигнут только в результате повторяющихся неудач и умения заглянуть внутрь себя».

Способность учиться и приспосабливаться перед лицом неудач дает бизнесмену важнейшее преимущество среди конкурентов. Ведущие компании стараются создать атмосферу, где бы всячески поощрялось желание рисковать и творческий подход к неудачам. «Джонсон и Джонсон», например, славится своими новшествами и качеством продукции. Тон такому успеху был задан основателем компании генералом Джонсоном. Исполнительный директор Джеймс Бурке в интервью эксперту в области менеджмента и лидерства Уоррену Беннису сказал:

«Однажды я разработал новый проект, который потерпел полнейший крах. Когда генерал Джонсон вызвал меня к себе, я думал, что он уволит меня... Но Джонсон сказал: «Я понимаю, что вы потеряли более миллиона долларов...». Я ответил: «Да, сэр. Это так». Тогда он встал, и протянув мне руку, сказал: «Я просто хотел поздравить вас. Бизнес — это сплошное принятие решений, а если не принимать решений, то не будет и неудач. Самая трудная задача для меня — заставить людей принимать решения. Если вы вновь примете то же неверное решение, я уволю вас. Но я надеюсь, что вы примете множество других решений и поймете, что среди них будет больше неудач, чем успехов»».

Беннис считает, что лидерство невозможно без позитивного отношения к познанию и ошибкам. Чтобы добиться настоящего успеха, подчеркивает он, организации должны научиться рассматривать ошибки как естественную

часть пути к успеху. В организациях, которые смогли создать внутри себя позитивную атмосферу для обучения, все работники, начиная с вышестоящего начальства, осознают свою ответственность за признание, исправление своих ошибок и умение извлечь из них полезный урок.

В 80-х годах компанию «Джонсон и Джонсон» потряс скандал с отравлением тайленолом. Какой-то сумасшедший, чтобы навредить компании, подменил состав нескольких упаковок этого лекарства, насыпав туда цианистого калия. Когда в результате приема этого «лекарства» скончался покупатель и история появилась в заголовках всех крупнейших газет, все перевернулось вверх дном. Объем продаж и прибыль компании резко упали. Как на это отреагировала сама компания? Они временно убрали продукт с рынка и постарались успокоить покупателей, объявив о своем решении провести тщательнейшее расследование случая с подделкой. Скандал не пытались скрыть или замять. После чего компания выпустила на рынок то же лекарство, но в новой, защищенной от подделок упаковке. Объем продаж и прибыль вернулись на прежний уровень, а отношение покупателей к компании значительно улучшилось!

К сожалению, случай с «Джонсон и Джонсон» — редкое исключение. В большинстве организаций всем движет страх провала. Например, в интереснейшем исследовании динамики принятия решений в ведущих пенсионных фондах исследователи обнаружили, что решения по инвестициям принимаются скорее не с учетом максимальной выгоды для фонда, а таким образом, чтобы максимально сократить возможность обвинения того или иного менеджера в неправильном решении. Основное исследование малой эффективности и низкой производительности одной крупной компании показало, что в большинстве случаев причиной всех проблем было нежелание работников всех уровней признавать и исправлять ошибки.

Нежелание признавать ошибки и учиться на них является основным источником многих проблем нашего общества. Уотергейт, Ирангейт — во всех этих случаях желание скрыть скандал только ухудшило ситуацию. Наш рост

как личностей и как членов общества требует от нас изменить свое отношение к ошибкам. Один из способов сделать это — научиться делать ошибки умышленно.

Запомните это! Прикрепите к своему письменному столу, телефону или компьютеру листок самоклеящейся бумаги и ежедневно пишите на нем воодушевляющее послание самому себе. Это может быть одно из ваших любимых изречений или просто напоминание, что нужно двигаться к поставленной цели. Самоклеящаяся бумага вдохновляет уже сама по себе. Она появилась в результате неудавшейся попытки исследователей компании «ЗМ» произвести новый вид клея. Вместо того чтобы выбросить неудачную разработку и уволить разработчиков, управляющие компании попросили всех служащих подумать, какой урок можно извлечь из этого явного фиаско. В этом классическом примере того, как можно «вырвать» успех из челюстей неудачи, работники заметили, что «неудавшуюся» разработку можно великолепно использовать в основе бумажных листков, что очень удобно для работы в офисе. Результат? «Неудавшийся» продукт теперь является главным элементом жизни любого офиса и принес миллионы долларов компании «ЗМ»!

Умышленные ошибки

Начиная учиться жонглировать, вы обязательно будете ронять мячи, будь то специально или случайно. Надеемся, вы помните, что умение умышленно ронять мячи — это главное в нашем подходе к обучению жонглированию. Упростив тем самым себе жизнь, вы можете полностью сконцентрироваться на броске и в результате из каждого падения извлечете больше пользы, чем если бы поймали мяч. Так вы учитесь жонглировать быстрее, с большим удовольствием и станете лучшим жонглером, потому что с самого начала тренируетесь жонглировать легко и спокойно.

Изучая что-то новое, старайтесь предугадать возможные ошибки. Например, учась водить машину, многие люди

испытывают настоящий стресс, когда она глохнет, что случается довольно часто. Особенно неприятно, когда это происходит при подъеме на возвышение при оживленном движении. Выберите просторный пустырь и потренируйтесь обращаться с машиной, когда она глохнет. Определите, с какой силой нужно нажать на газ, чтобы машина заглохла. Попробуйте заглушить ее, слишком быстро отпустив сцепление. Когда машина заглохнет, расслабьтесь. Так вы научитесь лучше чувствовать машину, а следовательно, и лучше контролировать ее. Совершив подобную серию умышленных ошибок, вы будете потом намного безопаснее и увереннее чувствовать себя на дороге.

В восточных единоборствах путь к совершенству начинается с обучения бойцов падениям и проигрышам. Хорошие бойцы знают, что если вы не умеете правильно падать, то никогда не будете уверенно чувствовать себя в борьбе. Не зная, как переносить удары и проигрывать, вы никогда не сможете нанести правильный удар.

Аналогично, для канатоходца самое важное — уметь расслабиться при потере равновесия. Расслабившись, можно найти такое положение тела, которое поможет устоять.

Конечно, канатоходцы тренируются со страховкой и натянутым внизу батутом, мастера восточных единоборств в своих тренировках используют маты, а начинающим водителям нужно найти пустырь посвободнее. Учитесь ли вы падать или справляться с заглохшей машиной, учеба будет более эффективной, если вы делаете ошибки в безопасной и спокойной обстановке.

Тогда в реальной жизни вероятность этих ошибок будет ниже.

Желая добиться успеха, удвойте процент своих неудач.

Томас Уотсон, основатель корпорации «Ай-би-эм»

Ошибки при переходе к более высокому уровню

Уронив мяч в тысячный раз, вы вдруг обнаружите, что он начинает падать прямо вам в руки. Теперь, возможно, вы захотите попробовать жонглировать четырьмя мячами или освоить известный трюк «жонглирование за спиной» (см. главу 8). Догадываетесь, что произойдет? Правильно! Если вы хотите достигнуть более высокого уровня, мячи снова начнут падать. Освоив четыре мяча, вы захотите жонглировать пятью. Что будет? Мячи станут падать, да так часто, как никогда ранее.

Зная о неограниченном потенциале и внутренней ориентации своего мозга *на успех*, вы сможете взглянуть на свои ошибки и неудачи в новом свете — как на неотъемлемую часть постоянного процесса совершенствования. Продолжать учиться — значит повторять процесс проб и ошибок каждый раз на все более высоком уровне.

Пути к успеху

- Умышленно тренируйтесь ронять мячи.
- Когда мячи падают, проследите, куда они приземляются, и в соответствии с этим нацеливайте свои броски.
- Наслаждайтесь свободой от того, что можете позволить мячу упасть, полностью сконцентрировавшись на броске.
- На основе ошибок придумывайте новые трюки.
- Проанализируйте отношение к собственным ошибкам. Как вы ведете себя, когда испытываете неудачу?
- Подумайте о трех последних самых больших ошибках, которые вы сделали в своей жизни. Какой урок вы извлекли из них?
- Каждый раз, изучая что-то новое, старайтесь предугадать возможные ошибки и сделать их осознанно, в безопасной обстановке. Сделайте и проанализируйте их в спокойном состоянии, без напряжения.

- Ставьте четкие цели и наслаждайтесь процессом их достижения, так как «осуществив мечту, мы убиваем ее». Процесс познания продолжается всю жизнь, поэтому наслаждайтесь движением ко все более высоким уровням хаоса.
- Начните с того, что убедите руководство своей компании реорганизовать отдел подготовки кадров и повышения квалификации и изменить отношение к ошибкам, твердо уверовав в то, что на них действительно можно учиться. Пусть этот отдел теперь называется отделом совершения конструктивных ошибок.

Мозг и возраст

Что происходит с мозгом по мере старения человека? Многие считают, что умственные и физические возможности должны снижаться с возрастом и что после двадцати пяти лет объем мозга сокращается буквально ежедневно.

На самом же деле человеческий мозг способен совершенствоваться с возрастом. В течение жизни нейроны способны образовывать бесчисленное количество новых нейронных соединений. А запас нейронов человека так велик, что даже если терять в день по тысяче нервных клеток в течение всей оставшейся жизни, эта потеря составит всего лишь один процент от общего запаса (конечно, очень важно не потерять тот один процент нашего мозга, который мы на самом деле используем).

Так почему же способности стольких людей с возрастом снижаются? Не вдаваясь в подробности, причину можно определить одним словом — привычки — привычки думать и делать. С возрастом мы практически безошибочно начинаем выполнять ежедневные автоматические операции. Очень часто помимо автоматизма мы вырабатываем у себя ложное представление о том, что образование заканчивается в школе и что наши умственные и физические способности будут теперь только снижаться.

Более того, в школе мы чаще всего не можем выбрать предметы, которые нам предстоит изучать. Будь то пение, рисование, уроки труда, физкультуры и математики, практически каждый ребенок испытывает неловкость от того, что вынужден публично заниматься делом, в котором у него нет абсолютно никаких навыков. Взрослые могут избежать этого чувства дискомфорта и смущения, связанного с изучением чего-то абсолютно незнакомого и чуждого, так как у них есть выбор, что учить и где этим заниматься. Многие взрослые предпочитают заниматься тем, к чему у них есть природные задатки, и избегать областей и предметов, которые были источниками стыда и смущения в школьные годы. Школьный опыт заставляет многих избегать нового, трудного и неизведанного. В результате мно-

Глава 5

.....

Старые ошибки, новые трюки

В 2000 году безграмотным будет считаться не тот человек, который не умеет читать и писать, а тот, кто не умеет учиться, забывать и переучивать заново материал.

Элвин Тоффлер

На одном из наших семинаров кто-то из участников сказал, что не сможет жонглировать, потому что слишком стар для этого. Поведав нам о том, что «совсем не чувствует мячей», он к тому же добавил, что принадлежит к типу людей, «неспособных к жонглированию». Мы сказали, что, возможно, как раз он обладает способностями к жонглированию и что ему следует представить, будто он — один из величайших жонглеров мира.

В первый день он решил сконцентрироваться на отработке жонглирования одним мячом, сознательно заставив себя поверить в свои силы. Утром следующего дня он уже подбрасывал и ронял два мяча. Вечером того же дня он с уверенностью бывалого жонглера ронял три мяча. Поборов свои привычки, он обнаружил, что мячи начинают падать ему прямо в руки — как будто случайно. К своему великому удовольствию, он смог проделать полную жонглерскую комбинацию.

гие люди значительно ограничивают свои возможности обучения в старшем возрасте.

Последние исследования связи старения и человеческих возможностей обнаружили, что, подобно Гете, Верди, Бертрану Расселлу, Джорджии О'Кифф, Пабло Пикассо, Мстиславу Ростроповичу, Марте Грэм, Джорджу Фореману, Нолану Райану, Джорджу Бернсу и Ротшильду, большинство из нас обладает способностью совершенствоваться с возрастом. Ключ к такому совершенствованию — выработать у себя позитивное отношение к старению, постоянно давая своему мозгу и телу новые трудные задания.

Конечно, нам нужны привычки, без них жизнь была бы полна неудобств. Естественно, вам не захочется каждое утро заново учиться чистить зубы или зашнуровывать ботинки. Однако если вы хотите изменить что-то, важно знать, как это сделать. Давайте посмотрим, как наш мозг вырабатывает привычки, чтобы иметь возможность, если захотим, изменить их.

Привычки

Каждая нервная клетка подобна маленькому осьминогу, имеющему тело и множество мелких щупалец. Каждое из этих щупалец имеет тысячу соединений с точками, называемыми *дендрическими отростками*. Дендрические отростки похожи на маленькие грибы и являются центрами связи между миллиардами нервных клеток. Каждая нервная клетка захватывает своими щупальцами более десяти тысяч других нервных клеток, связывая таким образом многие миллиарды малюсеньких «грибков». Место, где эти «грибки» соединяются, называется синапсом.

Функционирование нашего мозга можно описать следующим образом: электрический импульс проходит вниз по отростку одной нервной клетки и в определенный момент запускает химическую реакцию в каком-то из дендрических отростков. Пройдя через синапсическое соединение, эти химические элементы стимулируют химические вещества другого дендрического отростка, который, в свою

очередь, запускает электрический импульс, проходящий через отросток принявшей его нервной клетки. Этот процесс повторяется во всех клетках соединения, в результате образуется своего рода путь, называемый *нервным следом*.

Эти тончайшие следы являются кирпичиками процесса познания, памяти и всех наших привычек. Если какая-то усвоенная информация, отложившееся в памяти событие или привычка повторяется, в мозгу вновь повторяется уже созданный след электрохимической деятельности. С каждым повторением электрохимические реакции проходят быстрее и легче. Это подобно путешествию в джунглях — первый раз вам нужно прорубать свой путь сквозь гущу лиан. Вам трудно двигаться вперед, так как нужно бороться с буйной растительностью. Второй раз по тому же самому пути идти будет уже легче, третий раз — еще легче, и так до тех пор, пока не образуется широкая проторенная дорога.

По утверждению Анохина, наш мозг может образовать единицу с последующими 10,5 миллионами километров нулей мысленных моделей. Это значит, что ваши способности к обучению, запоминанию, созданию и закреплению новых привычек являются практически бесконечными.

Так почему же при таких безграничных возможностях многие из нас оказываются ограниченными рамками каких-то привычных стереотипов и мысленных моделей? Укоренившись, привычка, будь она позитивна или негативна, начинает управлять вашим поведением до тех пор, пока новая, более сильная привычка не «проложит» себе новый путь. Чтобы изменить привычки, нужно сознательно «заново перенастраивать» свой мозг. Как это делается?

Все начинается с осознания

Сколько нужно великих наставников, гуру, консультантов и тренеров, чтобы заменить электрическую лампочку? Только один, но лампочка должна захотеть, чтобы ее заменили. Конечно, прежде чем захотеть это, электрическая лампочка должна осознавать, что ей нужно, чтобы ее заменили.

Как отмечалось в главе 2, многие люди вырабатывают у себя привычку перебрасывать мячи вниз квадрата жонглера, вместо того чтобы посылать их высоко вверх (поток вместо каскада). В большинстве случаев делающие это люди считают, что они жонглируют каскадом, хотя в реальности у них получается поток. Взглянув на себя в зеркало, просмотрев запись своего жонглирования на видео или получив оценку партнера или тренера, они начинают отличать правильную комбинацию от неправильной.

В фильме «Пробуждение» Роберт Де Ниро играет пациента психиатрической клиники. На интервью с советом ведущих психиатров клиники его спросили: «Вы осознаете, что делаете бессознательные враждебные жесты по отношению к совету?» На что персонаж Де Ниро ответил: «Как я могу осознавать их, если они бессознательные?»

Прежде чем изменить привычку или модель поведения, нужно осознать ее. Первый шаг здесь — изменить процесс осознания.

Сделав привычку осознанной, мы получаем доступ к механизму подавления. Имеется в виду не подавление в понимании Фрейда, а скорее нервно-мышечный эквивалент слова «нет». Прежде чем начать подбрасывать мячи каскадом, нужно прекратить подбрасывание потоком. Если вы помните, чтобы избавиться от привычки жонглирования потоком, мы рекомендовали подбросить первый мяч и сделать после этого *паузу*. Эта пауза поможет вам подавить деятельность старых нервно-мышечных следов, отвечающих за эту привычку.

Теперь вы готовы строить новые нервно-мышечные следы, основанные на мысленном представлении данных тренером инструкций, укоренении моделей совершенства или ваших собственных представлениях о том, как лучше всего жонглировать. Чем более четкими будут ваши мысленные образы и чем больше органов чувств будет задействовано в их создании, тем легче будет создать новый путь.

Осознание, подавление и мысленное представление являются необходимыми составляющими процесса изменения, но они будут бесполезны без полной самоотдачи про-

цессу. Самоотдача является камнем преткновения творческих перемен. Всю ее красоту и силу великолепно передают следующие строки Гете:

Пока человек не посвятит делу всего себя, он колеблется, порывается вернуться назад и его действия не имеют должного эффекта. Что касается инициативы (и творчества), существует одна прописная истина, пренебрегая которой можно свести на нет самые замечательные идеи и планы: в момент, когда человек посвящает себя какому-то делу, ему начинает сопутствовать Провидение. Тысячи вещей приходят человеку на помощь, чего никогда не произошло бы, не отдайся он делу целиком. Начинается целый поток событий, в результате которых происходят самые невероятные случаи и встречи, находится материальная поддержка, о которой человек даже и не мечтал.

Если вы можете сделать что-то или думаете, что можете, приступайте к делу.

Смелость обладает гениальностью, силой и волшебством.

Начните прямо сейчас.

Отступления от прямого пути

Самой распространенной ошибкой процесса перемен является ложное представление, будто создаются новые следы, в то время как просто переделываются старые. Мы называем этот процесс «ложным позитивным мышлением». Эта форма мышления малозаметна и очень опасна.

Классическим примером ее проявления может быть случай с профессиональным игроком в гольф, который во время главного тура чемпионата во время пятого удара четыре раза подряд запустил мяч в водоем. Этот случай привлек всеобщее внимание и превратился в шутку. Журналисты постоянно спрашивали его, что он собирается предпринять в связи с этим. Игрок отвечал им, что в следующем году приложит все усилия, чтобы уж точно не сделать это. Когда он прибыл на чемпионат двенадцать месяцев спустя, все средства массовой информации не могли

дождаться момента, чтобы взять у него интервью по поводу того, что он думает о своем пятом ударе.

Игрок отвечал им, что целый год настраивал себя на позитивные мысли о том, чтобы не повторить ужасную ситуацию, которая произошла с ним в прошлом году. Затем он уверенно дошел до пятого удара и... послал мяч прямо в водоем с еще большей точностью, чем в прошлом году! Почему? Считая, что настраивается на позитивные мысли, игрок весь год думал о том, как не попасть в водоем, но при этом постоянно представлял, как четыре раза послал туда мяч. Будучи под влиянием иллюзии, что мыслит позитивно, он на самом деле мыслил негативно... и добился в этом блестящих успехов.

Для успеха перемен необходимы не мысли типа: «Я не сделаю то, чего не хочу делать», а мысли: «Я сделаю то, что хочу сделать». В случае с игроком в гольф вместо того, чтобы концентрироваться на своей ошибке, которую ему с таким успехом удавалось мысленно воспроизводить, ему следовало бы представить пятую лунку, мысленно ощутить точный удар и увидеть, как мяч летит прямо в лунку, создавая таким образом нужные нервно-мышечные следы в мозгу.

Нервно-мышечные соединения создаются вашими желаниями, поэтому качествами этих соединений можно управлять. Объединив стремление, осознание, подавление и правильное мысленное представление, вы пробуждаете и заново переделываете свой собственный мозг.

Вы можете измениться

История человечества полна примеров того, как перед лицом кажущихся непреодолимыми сложностей люди кардинально изменяли свою жизнь. Так, в истории медицины имеется множество примеров того, как страдающие серьезными заболеваниями люди исцеляли себя силой собственного мозга.

В книге «Анатомия болезни» Норман Казинс описывает свою реакцию на слова врача, что ему осталось жить

только шесть месяцев. Вместо того чтобы смириться с неизбежным и остаться в больнице, Казинс перебрался в комнату в отеле. Он перенес туда диапроектор и стал смотреть комедии, читать юмористические истории, заставляя себя смеяться. Он занимался медитацией, придерживался здоровой диеты и старался думать только о хорошем. Игнорируя свой «смертный приговор», он жил и написал несколько ставших бестселлерами книг о силе самоисцеления.

Конечно, можно настроиться на положительные мысли и при этом все равно умереть. В конце концов это можно гарантировать для всех нас. Однако во всех историях о чудесном исцелении и переменах при самых невероятных обстоятельствах, которые мы изучили, один фактор остается неизменным: абсолютное стремление к переменам.

Жонглер Кит Саммерс является ярчайшим тому примером. В 1977 году он был первым в списке самых талантливых людей в транслируемой по всей стране телепередаче. Он установил мировой рекорд, прожонглировав семью палками тридцать раз, а в 1979 году стал тренировать жонглеров в цирке братьев Ринглинг. В 1982 году он выступал на сцене одного из ведущих казино страны. Однажды, когда Саммерс переходил улицу, его сбил грузовик. Проведя тридцать семь дней в коме, он очнулся и обнаружил, что не может ходить, говорить, самостоятельно есть и, что хуже всего, жонглировать. С поразительным терпением, старанием и дисциплиной Кит пошел по трудной дороге к исцелению. Ровно через год после несчастного случая Кит уже выступал на публике, и хотя он еще не достиг прежнего уровня мастерства, но был близок к тому, чтобы вернуть себе титул ведущего жонглера страны. Кит также стал выступать с вдохновляющими речами и начал писать книги. В чем же его секрет? В абсолютном стремлении, вере в себя и постоянной, шаг за шагом, постановке все новых целей.

В тот вечер, когда Кит вновь начал выступать на публике, его друзья устроили в его честь вечеринку под названием «Мы все счастливы, что живы». Радуйтесь тому,

что живы, каждый день. Живите самыми высокими надеждами, освоите то, чему всегда хотели научиться. Не ждите, пока вас собьет грузовик или настигнет неизлечимая болезнь, чтобы изменить то, что мешает вам жить «на полную катушку» сейчас. Каковы бы ни были ваши привычки и возраст, вы можете совершать перемены... вы можете учиться.

Пути к переменам

- Полностью посвятите себя процессу собственного роста и постоянному совершенствованию. Настройтесь на то, чтобы лишь совершенствоваться с возрастом.
- Учите каждый день что-то новое.
- Джордж Бернс сказал, что секрет долгой и счастливой жизни заключается в том, чтобы заниматься любимым делом. Посвятите себя тому, чтобы определить, что вы любите, а что нет. Затем найдите способ, чтобы заниматься любимым делом.
- Поддерживайте свою форму. Основной причиной дряхлости является недостаточное питание мозга кислородом. Это является следствием малоподвижного образа жизни и неправильного питания. По мере того как засоряются артерии, приток крови к мозгу сокращается. А кровь несет кислород, который требуется мозгу для создания новых связей. В одном интереснейшем эксперименте были протестированы интеллектуальные возможности группы пожилых людей, после чего они провели пятнадцать минут в кислородной камере. Когда снова провели тестирование, их интеллектуальные способности значительно возросли! Чтобы ваши познавательные способности улучшались всю жизнь, ваш мозг должен постоянно получать достаточно кислорода, для чего нужно правильно питаться и регулярно заниматься спортом.
- Живите мечтами.
- Найдите у себя привычку, которую хотите изменить. (Подсказка: начните с самой простейшей наподобие

использования в речи слов паразитов «вот», «ну».) Посвятите себя тому, чтобы изменить ее. Используйте приемы осознания, подавления и мысленного представления.

- Следите за отступлениями от основного пути. Находите негативные мысленные установки и переделывайте их в позитивные.
- Возможно, вы заметили, что с возрастом время бежит все быстрее. Поэтому чему бы вы ни решили научиться, начните это прямо сейчас — у вас все получится еще до того, как вы это поймете.

Глава 6

.....

Искусство спокойной концентрации

Когда на своих курсах мы объявляем, что собираемся преподавать жонглирование тремя мячами, люди часто задают вопрос: «Как я смогу управляться с тремя мячами, когда я не очень уверенно чувствую себя и с двумя?» Стоит им только подумать о жонглировании тремя мячами, как все их тело напрягается и они задерживают дыхание. В таком стрессовом состоянии жонглирование тремя мячами просто невозможно. Одной только мысли о том, что что-то может быть слишком трудным, достаточно для того, чтобы оно таковым и стало.

В подобных случаях мы просим весь класс направить свое сознание на правильное дыхание и состояние своего тела и мозга. Очень часто люди бывают поражены, поняв, что всего лишь мысль может заставить напрячься все их тело. Мы указываем им, что основанное на страхе «психологическое внушение» становится негативным пророчеством.

Затем мы объявляем, что даем им второй шанс, возможность избавиться от такой негативной установки и попробовать жонглировать тремя мячами в состоянии спокойной концентрации. Итак, мы вновь делаем это заявление. «Гм, мы попробуем освоить три мяча». Класс обычно реагирует на это смехом, с энтузиазмом крича: «Отлично! А как насчет четырех мячей? На очереди у нас кинжалы и горящие фа-

кель!» И хотя это может показаться глупым, их спины выпрямляются, в глазах появляется блеск, дыхание становится полнее и спокойнее, и весь класс готов к успеху.

У вас есть собственный ритм

Естественным качеством жизни является ритмическая модель сокращений и растяжений. Эту пульсацию, без которой жизнь невозможна, можно наблюдать на примере простой амебы. Если амебу потревожить, она мгновенно сжимается, напрягается и естественная пульсация уменьшается. Возвратившись в нормальные условия, амеба восстанавливает свой естественный ритм. Если амебу беспокоить постоянно, нормальная здоровая пульсация прекращается.

Это основное свойство присуще всем представителям живого мира, включая человеческие существа. Такую пульсацию можно наблюдать у здорового ребенка. Он свободно дышит, а его простые движения и открытый взгляд излучают живость, естественное состояние спокойной концентрации. Это качество поддерживает чувство удивления и бесстрашного любопытства, позволяющее ребенку учиться с невообразимой скоростью.

Что же происходит с этой свободой, открытостью и страстью к познанию? Им угрожает, их подавляет страх. Страх неудачи (и успеха), страх перед неизведанным, страх быть осмеянным, униженным, поставленным в неловкое положение, страх получить отказ и потерять любовь.

Эти страхи влияют на нас физически и психологически, подрывая естественную координацию мозга и тела и тормозя наши способности к обучению. Чтобы разбудить свое естественное чувство спокойной концентрации, необходимо трансформировать энергию страха. Давайте начнем с понимания источников страха и механизмов его действия.

Страх перед учебой

Страх, переданный родителями. Дети — прирожденные мимы. Они подражают матери и отцу. Их чувствительность и восприимчивость такова, что они реагируют не только на слова и звуки, но и на скрытые на клеточном уровне чувство страха и напряжение, которые часто оказывают влияние на поведение родителей.

Типичный пример передачи страха — ситуация, когда ребенок учится ходить. Мастера проб и ошибок, дети падают постоянно. Они делают это свободно и легко, поэтому редко получают травмы. Однако беспокойные родители часто вызывают у ребенка чувство страха, передавая ему собственные опасения по поводу его действий («О боже, ты же убьешься!»).

Другой типичной причиной передачи страха являются слишком усердные попытки родителей подготовить ребенка к жизни в обществе и воспитать из них «хороших мальчиков и девочек». Один недавний эксперимент показал, что среднестатистический ребенок слышит команду «нет», «нельзя» или другие негативные приказания в среднем четыреста раз в день. Такая негативная установка накладывает свой отпечаток, нарушая спонтанность и радость процесса познания.

Школа. Несмотря на негативное влияние, которое дети получают дома, большинство из них все-таки приходит в школу в более-менее нормальной форме. Большинство первоклассников проявляют естественные любознательность и открытость, которые видны в легкой, свободной, прямой и естественной осанке. Однако ко второму-третьему классу становится заметным ее ухудшение. По мере того как школьники взрослеют, все чаще встречаются напряженные лица и согбенные плечи. Поэтому к старшим классам большинство школьников сутулятся и напрягаются. Ухудшение осанки происходит частично из-за того, что растущий организм старается приспособиться к необходимости длительное время неподвижно сидеть за партой —

день за днем, год за годом. Но главной причиной ухудшения естественной осанки является страх потерпеть неудачу и оказаться в неловком положении, являющийся отличительным знаком современной школы. Вспомните себя в первом или во втором классе. Помните, как учитель задал вопрос, а кто-то из учеников бешено тряс рукой, выкрикивая что-то типа: «Ну, пожалуйста, вызовите меня — я знаю!», а затем выдал действительно оригинальный, творческий ответ. Но учитель сказал: «Неправильно! Это не тот ответ, который мне нужен». И все дети в классе начали смеяться: «Ха-ха-ха, какой дурак!» А слабый голос в мозгу ученика повторял: «Никогда, никогда больше не делай этого!»

Многие из нас открывают для себя, что суть школы — не в самовыражении учащихся, их оригинальности или творчестве. Скорее это необходимость дать правильный ответ, нравиться учителям и администрации и избежать унижения и остракизма, сопутствующих провалам и неудачам.

Страх потерпеть неудачу приводит к возникновению привычки избегать видов деятельности и предметов, которые даются не слишком легко. Мы называем это феноменом «Я не могу», который встречается по всему миру. Этот феномен имеет тенденцию оборачиваться негативным психософическим пророчеством — мозг и тело вступают в заговор, чтобы обеспечить провал. Типичным примером является случай с одним из наших учеников, который выработал у себя феномен «Я не могу», связанный с пением:

«Был урок музыки, и все ученики радостно распевали хором. Внезапно учитель остановил класс, сказав, что кто-то поет не в той тональности. Он заставил каждого выйти на середину класса и спеть несколько тактов в одиночку, чтобы определить виновника. Когда подошла моя очередь, я был просто в ужасе. Все, что я помню, это чувство, как будто я задыхаюсь, издавая жуткие скрипучие звуки, а все дети вокруг смеются надо мной. С тех пор я больше не

пою. Каждый раз стоит мне лишь подумать о пении, как меня охватывает ужас».

Вот еще классические примеры этого феномена: я не могу рисовать, танцевать, заниматься математикой, быть организованным, проявлять творческий подход, выступать с речами публично (согласно исследованиям, боязнь выступления перед большой аудиторией превосходит даже страх перед ядерной войной и финансовым крахом!). Другие типичные примеры скрытого феномена «Я не могу» включают: я не могу быть счастливым, заработать достаточно денег, ладить со своим супругом и (хотите — верьте, хотите — нет) не могу жонглировать!

Установка «Я не могу» трудно различима, потому что скрыта глубоко внутри тела и мозга. Она нарушает естественную осанку и состояние спокойной концентрации, которое всегда ей сопутствует. Чтобы заново открыть в себе присущее нам от рождения состояние спокойной концентрации, нужно найти способ освободиться от психофизических эффектов своей привычки говорить «Я не могу». Это легче сделать, если глубже понять, как страх влияет на тело и мозг.

Механизмы страха

Что происходит с вашими телом и мозгом, когда вы чего-то боитесь? Следующее исследование поможет вам понять механизмы ответной реакции на страх.

Реакция вздрагивания. Профессор Фрэнк Пирс Джонс из Института психологических исследований при университете Тафта провел следующий эксперимент. Он попросил тысячу испытуемых по очереди встать в самую удобную, устойчивую позу. Джонс обвил каждого испытуемого проводами от электромиографических приборов, прикрепив к ним также несколько стробоскопических камер для измерения и наблюдения за реакцией людей на неожиданный сильный шум. Он обнаружил, что почти все они реагировали на стимул страха практически одинаково.

Испытуемые моргали глазами, напрягали мышцы шеи, задерживали дыхание и сокращали основные мышечные группы тела.

Джонс назвал этот феномен «реакцией вздрагивания», а его последующие эксперименты доказали, что он является универсальной реакцией на страх. Джонс заметил, что беспокойство, неясность, волнение и депрессия выражаются точно таким же образом, только несколько медленнее и более скрыто. Джонс, как и авторы этой книги, понял, что большинство людей ежедневно проявляют тот или иной вариант этой реакции — мы имеем тенденцию психофизически настраиваться на страх.

Потеря устойчивого спокойного состояния. В своем начальном опыте на кошках, который он впоследствии распространил на всех млекопитающих, Рудольф Магнус открыл, что кошки большую часть своего времени проводят в так называемом «устойчивом спокойном состоянии». Оно характеризуется сочетанием расслабления с готовностью к действию.

Магнус заметил, что, увидев мышь, кошка мгновенно поворачивает голову в ее сторону, скоординировавшись и подготовившись к прыжку. Он назвал это движение «рефлексом отношения». Магнус заметил, что, если мышь покидает пределы досягаемости прыжка, кошка отворачивает голову, вновь возвращаясь в устойчивое состояние спокойствия. Он дал этому феномену название «рефлекс выпрямления». Магнус увидел, что во всех движениях кошки «ведет голова, а тело следует ее движениям».

Объединив результаты работы Джонса и Магнуса, мы можем лучше понять, что при нарушении равновесия головы реакция вздрагивания может нарушить эффективность «рефлексов выравнивания», становясь таким образом привычным «рефлексом отношения». Это «отношение вздрагивания» подрывает естественное устойчивое спокойное состояние.

Смещение вниз. Термин *смещение вниз* позаимствован у профессора Лесли Гарт и используется для описа-

ния ситуации страха, в результате которой мозг «отсоединяется» от самого себя. В такой ситуации верхний отдел мозга, мозговая кора (наиболее развившаяся в процессе эволюции часть мозга с расположенными в ней центрами интеллекта и рационального мышления) отсоединяется от нижних, более примитивных частей, деятельность которых начинает преобладать в ситуациях страха. Когда напряжение мышц шеи, поверхностное, неглубокое дыхание и искаженная реакцией вздрагивания осанка входят в привычку, смещение вниз становится нормой. Большинство людей, считающихся недоразвитыми или неспособными к обучению, на самом деле обладают нормальным мозгом, работа которого просто нарушена из-за преобладания феномена смещения вниз.

Ваше отношение к жизни и учебе. Привычка жить по реакции вздрагивания нарушает естественность устойчивого спокойного состояния, смещением вниз блокируя наши познавательные способности. Она искажает восприятие, ограничивает умственную и физическую гибкость, в результате чего часто возникают такие контрпродуктивные привычные модели действий, как желание избежать познания чего-то нового и заранее извиниться за неудачу, даже не попытавшись еще что-то сделать.

Возможно, вы и сами замечали, как отношение человека к жизни может быть отражено на его внешности: стиснутые зубы и агрессивный подбородок хронически злобно-го человека, сгорбленные плечи и искривленная осанка неуверенного в себе, поднятые брови и не сходящая с лица ухмылка сноба. Для большинства из нас собственные проявления реакции вздрагивания являются более сложными, чем приведенные выше упрощенные, почти карикатурные примеры. Несмотря на это, если сознательно не взглянуть на себя со стороны, можно с головой погрузиться в море основанных на страхе, ограничивающих психофизических «Я не могу». Как освободиться от влияния «привычного вздрагивания» и расширить свои познавательные способности?

Трансформация страха

Осознание. Как отмечалось в предыдущей главе, изменение основывается на осознании. Как только вы признаете источники и формы выражения страха в своей жизни, их станет намного легче изменить.

Признание, понимание и принятие являются важными механизмами трансформации страха. Страх — универсальный феномен. Никто, даже Клинт Иствуд или Маргарет Тэтчер, не застрахован от него. Некоторые люди всю жизнь пытаются убежать от страха. Другие стараются скрыть его за маской высокомерия или самооправдания. Есть люди, которые, с головой погрузившись в страхе, оказываются побежденными им.

Нужно обладать настоящим мужеством, чтобы признать свои страхи. Углубляя принятие и понимание самих себя, мы трансформируем энергию страха в энтузиазм и страсть. Сделайте страх своим союзником, усиливая осознание. И помните, что часто вам нечего бояться, кроме самого страха.

Изучайте модели совершенства. Понаблюдайте за детьми, чемпионами и всеми, кто проявляет рвение и способности к учебе. Сосредоточьтесь на том, как они справляются с ситуациями, в которых другой проявил бы реакцию вздрагивания.

Классическим примером является выступление олимпийского чемпиона по прыжкам в воду Грега Луганиса. В предпоследнем прыжке соревнований Луганис поскользнулся и ударился головой о трамплин. В подобной ситуации большинство соревнующихся оставили бы борьбу, позволив увести себя в больницу. Однако Луганис решил сделать финальный прыжок. Сконцентрировавшись и представив себя в отличном прыжке, он прыгнул, набрав десять баллов и завоевав олимпийское золото. Секретом его успеха была способность открыть свой мозг и тело в состоянии стресса, которое часто приводит к напряжению. Чемпионы типа Луганиса являются живым воплощением выражения: «Испугайся, но все равно сделай».

Все, что вы уже узнали из этой книги, рассчитано на то, чтобы помочь вам трансформировать страх в успех, полностью раскрыв свой познавательный потенциал, превратив «Я не могу» в «Я могу». Совершенствуюсь, мысленно представляйте и наслаждайтесь потенциалом своего мозга, учитесь любить свои ошибки, и ваша уверенность в собственных способностях к обучению окрепнет. Укрепляя веру в себя, вы добьетесь больших успехов в жонглировании, учебе и жизни. По мере того как вы будете добиваться все больших успехов, ваша уверенность в себе будет расти.

Существует один важный момент. Мы неоднократно подразумевали это, но теперь пришло время сказать об этом открыто. Если вы стремитесь к серьезным переменам и все более высоким уровням познания, нужно научиться координировать мозг и тело. Вы должны освоить искусство спокойной концентрации и координации мозга и тела. Вам также нужно уметь восстанавливать естественную осанку, высвободив себя из плена «вздрагивания».

Уравновешенность — ваше естественное состояние

Понаблюдайте за играющим в мяч ребенком или представителем племени масаи, танцующим вокруг костра ритуальный танец. Вы будете поражены грацией, свободой и красотой их движений. Посмотрите на великих артистов, таких как Фред Астер, Элла Фицджералд, Джо Монтана или Мерил Стрип, и вы заметите, насколько естественно они выглядят. Взгляните на тигра, схватившего свою добычу, на летящего фламинго или богомола, склонившегося над насекомым, и вы увидите исключительную грацию и абсолютную экономию движений.

Это уравновешенность — затрата нужного количества энергии в нужном месте и в нужное время. Присуща ли она движению или состоянию неподвижности, результат всегда будет эффективным и приносящим эстетическое наслаждение. Люди часто считают, что можно либо быть

уравновешенным, либо нет. Они частично правы в том, что каждый обладает этим качеством. Если вы когда-либо испытывали момент в жизни, когда все вещи как бы сами собой, безо всяких усилий с вашей стороны, становились на свои места, то вы нас поймете.

Если вы уже попробовали метод жонглирования, описанный в этой книге, то, скорее всего, уже поняли, что наилучшие результаты достигаются при приложении адекватного усилия. Слишком стараясь, вы излишне напрягаетесь, и все начинает происходить слишком быстро, а мячи разлетаются во всех направлениях. С другой стороны, позволив себе слишком расслабиться, вы вскоре обнаруживаете, что недостаточно сконцентрированы, чтобы точно подбросить мяч.

Искусство познания включает в себя умение распознать то количество усилия, которое нужно приложить в определенный момент. Во многих областях жизни можно добиться результата, приложив больше стараний, но это срабатывает далеко не во всех случаях. Например, вы не сможете улучшить удар в гольфе, свою осанку или личную жизнь, приложив больше стараний. Большее усилие может только сильнее закрепить неправильную модель действия. Делая что-то неправильно, но с еще большим усилием, лишь в редчайших случаях можно улучшить ситуацию. Познание чего-то нового часто требует от нас умения забыть старое.

Не уступайте желанию стараться слишком сильно, но никогда не отступайте.

Неизвестный

Путь пребывает в бездействии, но ничто не остается неделанным.

Лао-цзы

Как забыть привычные модели напряжения и стресса? Как получить больший результат, затратив меньше усилий? Прежде чем мы дадим ответы на эти вопросы, прочитайте следующую историю об адекватном усилии:

Однажды выдающегося жонглера пригласили устранить какую-то проблему с огромным головным компьютером одной организации. Инженеры круглые сутки пытались устранить неполадку, но все впустую. Задав несколько вопросов, жонглер подошел к системному блоку и три раза постучал по нему. Внезапно компьютер заработал. Жонглер запросил чек на сто тысяч долларов. Хотя вмешательство жонглера и сохранило компании миллионы долларов, финансовый директор был просто сражен величиной суммы. Он спросил у жонглера, почему за работу, занявшую всего несколько секунд, тот потребовал так много. Жонглер ответил: «Я запросил 1 доллар за то, что постучал, и 99 999 долларов за то, что знаю, где постучать».

Чтобы высвободить энергию уравновешенности, нужно прежде всего узнать, где нужно постучать. Как выяснилось из изучения реакции вздрагивания, нарушение естественной уравновешенности начинается с напряжения, которое выражается в сокращении мышц шеи. Укорочение шеи нарушает правильное положение головы по отношению к телу. Трудно переоценить значение правильной постановки головы, так как там расположен мозг, а также центры зрения, равновесия и слуха. Более того, рецепторы шейного отдела спинного мозга отвечают за значительную часть кинестетических движений, благодаря которым мы ориентируемся в пространстве. Кинестетическая чувствительность служит как бы мостом между мозгом и телом, связывающим наш внутренний и внешний мир.

Отбросим абстрактные теоретические измышления в картезианском стиле и подумаем, как же в действительности мы знаем, что существуем? Как мы определяем, расслаблены мы или напряжены, собранны или несобранны? Правильно, в этом нам помогают кинестетические ощущения.

Восстановление уравновешенности начинается с предупреждения сокращения мышц шеи, которое приводит к возникновению неточной обратной кинестетической связи и нарушению всей системы «тело—мозг». Но легче ска-

зать, что нужно предупредить такую раскоординацию, чем сделать это!

Если реакция вздрагивания проявляется так часто, как можно от нее избавиться или что нужно сделать, чтобы ее забыть?

Метод Александра и искусство забывания

Наиболее эффективным методом забывания реакции сокращения мышц шеи, который нам удалось обнаружить, является метод, разработанный Ф. Мэтьюсом Александром.

Родившись в Тасмании в 1869 году, Александр был актером, играющим Шекспира. Его многообещающая карьера была прервана внезапно появившимся недугом — актер терял голос прямо в середине спектакля. Александр обращался к ведущим докторам, специалистам по вопросам речи и преподавателям актерского мастерства, скрупулезно следуя всем их советам. Ничего не помогало. Обыкновенный человек сдался бы и попробовал найти себя в другой области.

Но Александр решил самостоятельно справиться с этой проблемой, решив, что раз она возникает, то что-то в его поведении и действиях вызывает ее. Но как он смог определить эту причину?

Александр понял, что должен установить объективную обратную связь. Он начал наблюдать за собой в специально сконструированные зеркала. После нескольких месяцев тщательных наблюдений он заметил, что каждый раз, собираясь произнести фразу персонажа, он:

- 1) сокращал мышцы шеи, откидывая таким образом назад голову;
- 2) напрягал гортань;
- 3) задышался, пытаясь схватить ртом воздух.

Продолжая свои наблюдения, он заметил, что это состояние напряжения (которое он впоследствии назовет разновидностью реакции вздрагивания) проявлялось так-

же в выпячивании груди, прогибании спины и напряжении всех основных мышечных групп тела.

Дальнейшие наблюдения Александра подтвердили, что такое состояние в той или иной форме возникало каждый раз, когда он начинал говорить. Обнаружив, что оно начинает проявляться при одной только мысли о предстоящем цитировании роли, Александр понял, что ему нужно избавиться от этой привычки. Для этого ему нужно было переучить свой мозг и тело как единую систему. Он обнаружил, что перед тем, как совершить действие, нужно остановиться, постаравшись избавиться от привычки напрягаться. После этого следует сконцентрироваться на специальных «наставлениях», которые он сам разработал, чтобы облегчить процесс расслабления мышц и выправления осанки. Вот эти «наставления»: держите шею свободно, чтобы голова могла спокойно двигаться вперед-назад, расправьте плечи и выпрямите спину. Александр подчеркивал, что перед этими «наставлениями» должны идти слова: «Все вместе, один за другим!»

Многочисленное применение этого метода принесло поистине поразительные результаты: Александр не только полностью восстановил контроль над своим голосом, но и избавился от множества хронических заболеваний. В артистической среде он стал известен благодаря качеству своего голоса и общему умению держаться на сцене.

Люди начали толпами ходить к нему за советом. Среди них была группа врачей — членов самодеятельного театра. Вскоре они начали отсылать к Александру своих пациентов с различными заболеваниями, среди которых были стресс, проблемы с дыханием, боли в шее и спине. В большинстве случаев Александр мог реально помочь больным, научив их методу координации тела и мозга.

Врачи были настолько поражены работой Александра, что в 1904 году они спонсировали его поездку в Лондон, чтобы тот мог поделиться своим опытом с мировой научной общественностью. Прибыв в Лондон, Александр

вскоре стал известен как «защитник лондонского театра», дающий уроки ведущим актерам того времени.

Александр также повлиял на судьбы многих известных людей в других сферах, включая профессора Реймонда Дарта, лауреатов Нобелевской премии сэра Чарльза Шеррингтона и Николаса Тинбергена, сэра Олдоса Хаксли, архиепископа Кентерберийского и профессора Джона Дьюи. Последний написал вступления к трем из четырех книг Александра. В одном из них говорилось, что Александр подсказал Дьюи, как применить его собственные идеи прогрессивного образования на практике. По словам Дьюи: «Метод Александра соотносится с образованием таким же образом, как и образование соотносится с самой жизнью».

До своей смерти в 1955 году Александр передал свой опыт многим ученикам. Многие годы этот метод преподают в Королевской академии драматического искусства, Королевской академии музыки и других образовательных институтах, где готовят музыкантов, актеров и танцоров. Действительно, этот метод является секретом совершенства людей искусства, включая таких звезд, как Пол Ньюман, Мэри Стинбурген, Стинг, Пол Маккартни, сэр Джордж Солти и Джон Клиз. В последние годы метод получил широкое распространение среди профессиональных спортсменов и участников Олимпийских игр, летчиков израильских воздушных сил, в бизнесе и во всех областях жизни в целом.

Работа Александра основывается на результатах глубокого самопознания и включает следующие моменты:

- Развитие все большего уровня понимания того, что в таких повседневных видах деятельности, как сидение, наклоны, поднятие тяжестей, ходьба, вождение машины, поглощение пищи, разговор и жонглирование, люди часто прилагают неадекватные этим видам деятельности усилия. (Напрягаете ли вы шею, откидываете голову назад, поднимаете плечи, сутулите спину или подгибаете колени, чтобы подбросить

- мяч, взять зубную щетку, поговорить по телефону или повернуть руль?)
- Внимание к естественному ритму дыхания, когда становится заметным даже малейшее его нарушение. (Вы, например, задерживаете дыхание, ловя или подбрасывая мяч, беря ручку, чтобы что-то написать, или знакомясь с новым человеком?)
 - Поддержание непосредственной, очевидной живости, естественная интеграция центрального и периферийного фокусов внимания. (Труднее ли вам становится концентрироваться, когда мячи подлетают к верху квадрата, не становится ли ваш фокус концентрации расплывчатым и неясным? Сдвигаете ли вы брови, прищуриваете глаза и стискиваете зубы, пытаетесь сконцентрироваться?)

Брат известной американской поэтессы Гертруды Штайн Лео описывал метод Александра как «способ удержания взгляда на мяче, применимый к жизни!»

Метод Александра является основой нашего подхода к познанию. Часто он обеспечивает недостающее звено в связи между открытием спокойной концентрации и трансформацией таких известных «Я не могу», как:

«Я не могу жонглировать! Я не могу даже поймать мяч!» За многие годы мы повстречали немало учеников, говоривших, что они не только неспособны жонглировать, но и не могут просто поймать мяч. Когда мы просили их доказать свою несостоятельность, повторялась одна и та же ситуация: взяв мяч, такой ученик напрягает мышцы шеи, задерживает дыхание, а подбросив мяч в воздух, сокращает все тело и застывает, в большинстве случаев закрыв глаза. Когда мяч падает, ученик восклицает: «Вот видите! Я же говорил, что не смогу поймать его!»

В таких случаях мы начинаем с того, что стараемся помочь ученику понять, что он с собой делает (т. е. что он каждый раз при одной лишь мысли о жонглировании про-

являет реакцию вздрагивания). Затем, применяя принципы Александра, мы помогаем ученику изжить эту привычку, разбивая задание на простейшие компоненты (т. е. просим его только подбросить мяч к верху квадрата, даже не думая о том, что его нужно поймать, сконцентрироваться на том, чтобы держать шею свободной, голову высоко поднятой, спину прямой). Немного терпения и более пристального внимания к «наставлениям» Александра — и мячи сами начинают лететь прямо в руки ученика. Результат вдохновляет. Вот что обычно говорят в таких случаях сами ученики: «Это какое-то чудо. Я впервые за всю жизнь смог поймать мяч!» или «Я подбросил два мяча, и внезапно возник ритм!» Прожонглировав тремя мячами, один шестидесятилетний ученик воскликнул: «Я совершил невозможное!»

Мы так восторженно относимся к методу Александра еще и потому, что Майкл три месяца использовал его совсем не в связи с жонглированием. Прекратив на это время жонглировать и полностью сконцентрировавшись на уравновешенности, он освободился от ограничивающих привычек «вздрагивания», которым следовал много лет. В результате он улучшил общую координацию мозга и тела, что по возвращении к жонглированию выразилось в мгновенном значительном прорыве вперед! Трюки, которые раньше никак не удавались, вдруг стали легкими, и он сделал прорыв к жонглированию пятью мячами!

Лучший способ освоить метод Александра — заниматься с личным учителем. Преподаватели метода специально обучены удивительно незаметно и деликатно использовать руки, чтобы помочь вам освободить свою шею и восстановить ваше естественное равновесие в состоянии покоя и в движении. Кроме того, метод Александра можно использовать, чтобы развить у себя умение спокойной концентрации.

Устойчивое спокойное состояние

Все, что вам нужно, чтобы получить максимальную пользу от этого упражнения, — относительно спокойное место, покрытый ковром пол или подстилка, несколько книг в мягком переплете и пятнадцать—двадцать минут времени.

- Положите книги на пол. Встаньте от них приблизительно на расстоянии вашего роста, поставив ноги на ширину плеч. Руки опустите свободно по бокам туловища. Встав к книгам спиной, смотрите прямо перед собой, сконцентрировавшись на одной точке. Замерите в таком положении на несколько секунд.
- Думайте о том, что нужно освободить свою шею, так чтобы голова была поднята вверх и вперед, а плечи расправились. Дышите свободно. Почувствуйте, что ваши ноги касаются пола, и отметьте расстояние от своих ног до макушки головы. Не закрывайте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя.
- Двигаясь легко и свободно, сядьте на пол. Поддерживая себя вытянутыми назад руками, поставьте ступни перед собой, согнув при этом колени. Продолжайте свободно дышать.
- Слегка наклоните голову вперед, чтобы убедиться, что шея не напряжена, а голова не закидывается назад. Затем сделайте легкий перекал на спине по полу так, чтобы ваша голова оказалась на книгах. Книги должны попасть в место, где голова соединяется с шеей. Если голова расположилась на книгах неправильно, одной рукой поддержите ее, а другой поправьте книги, чтобы они заняли правильное положение. Убирайте или подкладывайте книги до тех пор, пока высота стопки не обеспечит такое положение, когда мышцы шеи начнут слегка вытягиваться. Ноги по-прежнему свободно стоят на полу, колени направлены к потолку, а руки лежат на полу возле туловища или спокойно сложены на груди. Весь вес своего тела переместите на пол.

- Чтобы получить пользу от этого упражнения, нужно полежать в таком положении от пятнадцати до двадцати минут. Когда вы отдыхаете таким образом, сила притяжения вытягивает ваш позвоночник, выпрямляя туловище. Держите глаза открытыми, чтобы не задремать. Можно сосредоточиться на ритме своего дыхания или легкой пульсации всего тела. Чувствуйте, как пол поддерживает вашу спину, позволяя плечам расслабиться, а спине расправиться. Расслабляйте шею по мере того, как ваше тело будет вытягиваться и выпрямляться.
- Отдохнув в таком положении указанное время, медленно поднимитесь, стараясь не напрягать и не сокращать свое тело, возвращаясь в нормальное положение. Чтобы переход был плавным, решив подняться, перекалтитесь на живот, сохраняя вновь приобретенное чувство собранности и выпрямления всего тела. Лежа на животе, слегка приподнимитесь и соедините колени и локти. После чего встаньте на одно колено, а затем выпрямитесь во весь рост.
- Замерите на несколько секунд. Прислушайтесь... глаза открыты. Вновь почувствуйте свои ноги на полу и оцените расстояние от стоп до макушки головы. Вы будете поражены, обнаружив, что оно увеличилось. Вернувшись к повседневным делам или к жонглированию, постоянно думайте о том, чтобы не сделать чего-то, что может сократить это увеличившееся расстояние.

Для достижения лучших результатов выполняйте упражнение на достижение устойчивого спокойного состояния по крайней мере дважды в день. Это можно делать по утрам, приходя домой с работы и перед отходом ко сну. Оно особенно полезно, если вы переутомились или нервничаете, а также до и после жонглирования или любой другой физической нагрузки. Регулярно выполняя это упражнение, вы выработаете у себя прямую, ровную осанку, научитесь сохранять уравновешенность, способствующую

возникновению состояния спокойной концентрации, чем бы вы ни занимались.

Кроме метода Александера, существует множество других методик, направленных на достижение состояния спокойной концентрации. Это айкидо, хатха-йога, метод Фельденкрайса, випассана и другие формы медитации, оргономия Вильгельма Райха, «внутренние» теннис, гольф и катание на лыжах Тима Галлвейса и тай-чи-хуань.

Для тех, кто желает овладеть секретами спокойной концентрации, мы настоятельно рекомендуем боевое искусство айкидо. Айкидо, которое в буквальном переводе означает «путь гармонизации энергии», — это японское боевое искусство, созданное Морихай Уешибой (1883—1969). На Уешибу снизошло озарение, после которого он осознал свое единство со Вселенной. Он сказал: «Законы, определяющие структуру и динамику Вселенной должны стать частью нашего сознания, так как эти же законы определяют и структуру и динамику человеческого тела... Дух, который двигает атом, заставляет пениться морские волны, возбуждает языки пламени, присутствует и в каждом человеческом теле».

Основа айкидо — дыхание и движение в гармонии с основным духом, известным как ки, чи, прана или «сила». Идеи Уешибы о единстве человека со Вселенной, связывают воедино мастеров духовного искусства различных школ и традиций, но сам он стал известен как основатель серии практических движений и парных упражнений, которые при их усердном и регулярном выполнении позволяют человеку воплотить в себе эту бессмертную философию. Он учится быть устойчивым, но гибким как верба, текучим как волна, свободным как ветер, встречаясь с соперниками и стрессами в повседневной жизни. На самом деле мы обнаружили, что нет лучшего способа проверить собственную свободу от влияния реакции вздрагивания, чем встать лицом к лицу с партнером, который собирается нанести вам сокрушительный удар в голову!

Кончено, чтобы освоить айкидо, нужны годы регулярных занятий. Но для начала мы предлагаем вам еще один способ медитации для души и тела, который дополнит ваш арсенал средств достижения состояния спокойной концентрации.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Правой рукой сильно постукивайте левую руку от плеча до кончиков пальцев. Представьте, что вы выбиваете из нее всю статическую, заблокированную энергию. То же самое сделайте с другой рукой. После этого постучите себя по животу, двигаясь по часовой стрелке, а затем классическим движением Тарзана постучите себя в грудь. Теперь двумя руками яростно похлопайте себя по левой ноге, начав от верха бедра. Представьте, что гоните напряжение и усталость вниз по ноге, через колено к пальцам и наружу. Повторите это же движение с правой ногой. Затем двумя руками постучите себя по ягодицам и осторожно — по нижней части спины. После чего помассируйте шею, волосяную часть головы, лоб и виски. Помните щеки круговыми движениями и помассируйте подбородок. Отлично.

Теперь, не поднимая плечи, вытяните вверх руки и встряхивайте ими в течение десяти секунд, чтобы все тело завибрировало. Сохраняя прямую осанку, опустите руки вниз, сделав глубокий громкий выдох. Повторите это упражнение три раза, каждый раз выдыхая все глубже и громче. Теперь, чувствуя ногами пол, из точки чуть ниже своего пупка (вашего центра тяжести), направьте свою энергию вниз, как будто вы хотите пустить корни в самый центр Земли. Вдыхайте носом, позволяя жизненной силе воздуха наполнить вас. Выдыхая ртом, вы изгоняете из себя всю статическую энергию. Сохраняя чувство единства с землей, представьте, как ваше сознание поднимается вверх из точки, находящейся чуть выше пупка. Мысленно вообразите, как поток чистой энергии идет вверх по вашему позвоночнику, через макушку, связывая вас с небом. Ваше тело — это мост между небом и землей. Расставьте руки широко в стороны, а затем поднимите их над головой. После этого соедините их, правая над левой, над

точкой под пупком. В этот момент ваш мозг должен свободно дышать, подобно цветку лотоса, плавающему по глади пруда. Занимаясь жонглированием или другой деятельностью, вы можете использовать это ощущение неподвижного центра внутри себя, чтобы увеличить свою способность к релаксации во время действия.

С расслабленной шеей и неподвижным центром внутри вы обретете уравновешенность, необходимую для достижения состояния свободы жонглирования. Безусловно, жонглирование само по себе является великолепным способом развить у себя состояние спокойной концентрации. Как вы, наверное, уже заметили, жонглируя, трудно думать о чем-то постороннем. Оно успокаивает и заставляет концентрироваться мозг, в то время как тело оживает и приобретает большее равновесие. Движение двумя руками вызывает приятное чувство, помогая координировать две половинки вашего тела и мозга.

Чтобы добиться большего в жонглировании, учебе и жизни, нужно постоянно сознательно работать над достижением состояния спокойной концентрации. Например, вы научились быть уравновешенными, прилагать адекватное усилие и концентрироваться, жонглируя одним или двумя мячами, но что произойдет, когда вы возьмете три, четыре, пять мячей? А что, если придется жонглировать кинжалами или горящими факелами? Или, например, вы совершенно свободно чувствуете себя, выступая перед группой из десяти человек, но что будет с вами, если придется выступать перед аудиторией в сто или тысячу человек?

При увеличении уровня сложности в учебе или жизни все труднее становится сохранять уравновешенность. По мере совершенствования в выбранной области деятельности важно совершенствоваться и в искусстве поддержания состояния спокойной концентрации. Чтобы помочь вам еще шире открыть для себя силу такого рода концентрации, мы разработали следующую «Медитацию жонглера»:

Медитация жонглера

Я,
Жонглер,
Стою между двумя сферами.
Выражение
Моих просвещенных мыслей
Высвобождается,
Взмывая ввысь
К самому Солнцу.
Стопами
Я обнимаю жирный чернозем Земли,
В руках же моих пляшет Бесконечность.
Мое тело
Становится
Свободнее,
Уравновешеннее,
Приходит
В большее движение:
Мышцы моих стоп, икр и бедер
Балансируют вместе с ритмом пляшущих мячей.
Центр внутри меня
Течет вместе с ки,
Энергией Вселенной.
Из меня выходит стресс,
Моя шея свободна,
Моя голова высоко поднята,
Моя спина выпрямлена и расправлена,
Мои руки свободны,
Играя в весеннюю игру
С Энергией
И Притяжением.
Сфера моих парасознательных чувств
Расширяется до безграничности,
Танцует с волнами Космоса
И открываясь,
Подобно ребенку.

Я
 По-прежнему
 Играю с Бесконечностью,
 Пока вижу мячи
 По отдельности
 И в гармонии,
 Пока чувствую текучую материю
 В своих руках,
 Пока слушаю звуки
 И тишину
 Их приземлений и полетов, полетов и приземлений.
 Пока ощущаю,
 Как моя кинестезия движет ими,
 Движет мною.
 (Играю ли я ими
 Или они мной?)
 Мое сердце
 Выбивает четкий ритм жонглирования,
 Толкая кровь по моим сосудам
 Через открытые и гибкие Пути,
 Дороги Жизни моего сердца.
 Я вдыхаю
 Молекулы звезд,
 Ритмично выдыхая
 Мультимиллиардный каскад
 Атомов
 По мере того,
 Как я делаю.
 Когда мои члены поднимаются и опускаются,
 Играя тремя мячами,
 Моя Система
 Жонглирует миллиардом моих сферических клеток.
 Мои миллиарды клеток
 Жонглируют своими бесчисленными
 Молекулами,
 А те — своими бесчисленными количествами
 Бесчисленных атомов,
 Которые, в свою очередь, —

Своими еще более бесчисленными
 Микроскопическими кварками —
 Очаровательно.
 Я
 Очарован.
 В глубине души
 Я жонглер.
 В глубине
 Выдыхаю во Вселенную
 Все то,
 Что я вдохнул:
 Вселенную,
 Где Солнца
 Жонглируют планетами,
 Где галактики
 Жонглируют
 Солнцами и их системами,
 Где Неизвестный Жонглер
 Жонглирует этими звездными бесконечностями.
 Постоянно,
 Бесшумно,
 Вечно.
 Я — дитя атома,
 Очарованное дитя,
 Дитя звезд,
 Планетной,
 Жонглирую,
 И мной
 Жонглируют.

Пути достижения спокойной концентрации

Мысленно представьте себя жонглирующим в поразительно уравновешенном состоянии. Еще раз проверьте себя во время жонглирования с помощью зеркала или видео. Понаблюдайте за различными частями своего тела, особенно за головой, шеей и плечами, аккуратно расслабляя каждую из этих частей тела в соответствии в чувством общего растяжения и выпрямления всего тела и идущим вверх потоком энергии всего вашего существа.

Жонглируя, спросите себя: «Что может быть проще? Что может быть легче? Что может быть более текучим?» Пусть ваше тело даст на это ответ.

Изучите метод Александра.

Развивайте в себе способность быть уравновешенным даже в состоянии стресса, изучая боевое искусство айкидо.

Сделайте уравновешенную и спокойную концентрацию частью своих мысленных представлений для всех видов познавательной деятельности.

Глава 7

.....

Как стать совершенным тренером

Одной из отличительных черт международного жонглерского сообщества является традиция безвозмездного обмена трюками, комбинациями, маленькими секретами, программами и знаниями в своей области в целом. Мы приглашаем вас присоединиться к этой замечательной традиции, а это глава поможет вам и далее улучшить свои познавательные способности и завлечь в интереснейшее путешествие по миру жонглирования других.

Важно лишь то, что вы учите уже после того, как знаете это.

Тренер Джон Вуден

Заблуждения «знатока»

Подобно жонглеру, который предложил Майклу «подбросить три мяча вверх и не давать им падать», многие знатоки в своей области являются не очень хорошими учителями. Однако по-прежнему бытует мнение, что знания и квалификация автоматически делают обладающего ими человека способным обучать и инструктировать других. Наш опыт показывает, что техническое мастерство человека и его педагогические способности прямо не связаны.

Профессионалы в своей области часто оказываются плохими учителями и инструкторами, потому что они забыли, что значит быть «новичком». Фрэнк Ллойд Райт однажды сказал, что эксперт — это человек, который перестал мыслить.

Конечно, идеальный наставник — это тот, кто совмещает в себе квалификацию с практическим пониманием механизма процесса познания. Но даже в этом случае, применив принципы, описанные в этой главе, вы будете поражены открытием, что сами можете быть отличным наставником практически в любой области.

Делайте то, что говорите

Мы надеемся, что вы являетесь лучшим тренером для самих себя, обладая правом побуждать других попробовать вырасти в собственных глазах и изменить себя. По мере углубления вашего понимания «спирали познания» оно порождает духовную подпитку, которая позволяет вам начать питать остальных. Обучая других, важно делать то, что говоришь.

Educere

Слово образование, по-английски *education*, происходит от латинского *educere*, что значить «выявлять», «выводить на поверхность». К сожалению, большинство из нас учились в школе таким образом, как будто *educere* значило «запирать внутри», «подавлять». Если мы не будем предельно внимательны, то может оказаться, что мы и сами применяем этот устаревший способ, обучая других.

Наш опыт показал, что самые лучшие учителя и тренеры создают обстановку, которая способствует раскрытию наилучших качеств их учеников. Чтобы создать атмосферу совершенства и удовольствия, можно использовать следующие элементы.

Элементы совершенства в тренировке других

Четко определяйте цели. Учите своих подопечных создавать четкие, основанные на различных чувствах образы своих целей. Попросите их написать и произнести поставленные цели, периодически возвращаться и перечитывать их заново. Если вы обучаете целую группу, мы рекомендуем всем вместе создать программу-минимум на целый сезон.

Установите обратную связь с учениками. Давайте учащимся точную, объективную информацию о состоянии их успехов на текущем этапе. По словам Пата Райли, теперешнего тренера команды «Нью-Йорк никс» и бывшего тренера команды-чемпиона мира «Лос-Анджелес лейкерс», «работа лидера заключается в том, чтобы помочь людям увидеть реальность».

Запустите механизм успеха. Помогите своим ученикам понять разницу между текущей реальностью и целью, творчески сокращая разрыв между ними. Чтобы «механизм успеха» действовал эффективно, ученики должны сравнивать реалии текущего момента с поставленной им целью. Определите нужное количество творческого напряжения для каждого ученика.

Старайтесь подавлять чувство страха. Избегайте резких суждений или устрашения, чтобы манипулировать учениками. Вместо этого создайте условия, где страх осознается, принимается и трансформируется. Хотя страх может использоваться для достижения быстрых результатов, по большому счету он создает то, что Джон Дьюи назвал «компенсаторными искажениями».

Когда ученики делают что-то правильно, скажите им об этом! Когда мы были детьми, наши родители, учителя и тренеры пытались помогать нам, указывая на то, что мы делаем неправильно. А ведь так легко передавать такой

подход из поколения в поколение. Хотя важно, чтобы кто-то указывал нам на ошибки, не менее важно знать о своих успехах. Когда ученики делают что-то правильно, скажите им об этом! Однако остерегайтесь попусту расточать похвалы всем без разбору. Делай вы это с самыми благими намерениями, это может обернуться против вас самих, когда ученики перестанут вам верить. Установите с ними точную и объективную обратную связь.

Стимулируйте. На занятии создайте атмосферу для вдохновения и позитивного мышления. Стимулирование может выйти за пределы привычного восприятия, открывшись всему новому.

Будьте терпеливы. Вспомните о взлетах и падениях индивидуального графика прогресса, с его пиками и плато. Старайтесь понять, в каком месте графика в данный момент находится каждый ваш ученик. Нужно дать процессу, будь то прогресс или регресс, время развиться и перейти в новую стадию.

Никогда не высмеивайте. (Только шутите!) Юмор можно использовать как средство снятия стресса и страха. Устраняйте беспокойство с помощью смеха. Фридрих Ницше, один из величайших «жонглеров» философскими понятиями, как-то сказал, что чувство юмора является самым божественным из всех человеческих качеств. Создайте и поддерживайте светлую, радостную перспективу.

Ожидайте успеха. Поддерживайте в своих обучаемых уверенность, основанную на понимании внутренних резервов и устройства человеческого мозга. Растущее число экспериментов доказывает, что на успеваемость и успех ученика значительно влияют ожидания учителя.

В исследовании, о котором рассказывалось в журнале прикладной психологии в статье под названием «Пигмалион в лагере новобранцев: ожидания, лидерство и успех подопечных», инструкторам по военной подготовке сказали, что группа новобранцев (выбранных произвольно) обладает более богатыми по сравнению с остальными способностями. В

конце пятнадцатинедельного курса исследователи обнаружили, что «новобранцы, о которых инструкторы думали как о более способных, показали лучшие результаты, отличались позитивным отношением к занятиям и проявляли задатки лидеров». Когда инструкторам сообщили, что «более талантливых» новобранцев отобрали произвольно, без всякого на то основания, те отказались поверить!

Ученики чувствуют ваше отношение к ним не только благодаря тому, что вы говорите, но и по тому, как вы смотрите на них, по вашему выражению лица, по тону и тембру вашего голоса.

После Олимпиады золотые медалисты дают интервью прессе. Репортер спрашивает: «В чем секрет вашего успеха?» Все чемпионы один за другим отвечают: «Я бы никогда не смог это сделать без моего... (тренера, мамы, папы, дяди, мужа, жены, друга), который всегда в меня верил». Станьте человеком, чья вера в других изменит их жизнь.

Не вовлекайте эго в процесс познания. Искренне желая помочь своим ученикам достичь их целей, избегайте проводить параллель между успеваемостью ученика и его личностными качествами. Это также важно помнить, воспитывая собственных детей.

Задавайте вопросы. Что происходит в вашем мозгу, когда вы задаете вопрос? Большинство людей обнаруживают, что при этом им приходится... задуматься! Используйте язык, который пробудит процесс самоисследования в ваших учениках. В духе *educere* задавайте вопросы, которые побудят учеников обнаружить что-то, сделать самостоятельное открытие. Если необходим более непосредственный намек, используйте такие слова, как *заметьте*, *наблюдайте*, *давайте*, *позвольте*, т. е. слова, которые побудят учеников активно участвовать в процессе познания.

Уделяйте внимание стилю учебы. Люди выбирают для себя различные пути познания или учебы. Некоторые полагаются в основном на визуальное восприятие. Другие предпочитают звуковые стимулы. Есть люди, которые тя-

готеют к кинестетическому восприятию информации. Одним требуется глубокий анализ задания, в то время как другим нужно обрисовать его лишь в общих чертах. Работая с отдельными учениками, старайтесь определить их стиль познания и действовать в соответствии с ним. Стимулируйте обучаемых развивать свои познавательные способности различных типов.

Используйте творческий подход. Помимо различия в стилях учебы каждый ученик проявляет и индивидуальные отличия, требуя к себе абсолютно уникального подхода. Как сказал один из ведущих преподавателей метода Александра Уолтер Каррингтон: «Любой путь внутрь есть путь внутрь». Ищите новые и более эффективные способы стимулировать прогресс своих учеников.

Поощряйте совершенствование. Давайте ученикам задания, способные заставить их выйти за ими самими же установленные рамки к новым уровням совершенства. Иногда, помня о собственном негативном опыте, учителя и тренеры пытаются щадить самооценку своих учеников, приукрашивая их результаты. Такое отношение лишь подрывает самосознание, порождая посредственность. Ставя перед учащимися сложные задания, вы показываете свою веру в их способности.

Преподавайте «неизвестные» дисциплины. Один из лучших способов вырасти как преподавателю — помочь другим изучить предметы, в которых не слишком хорошо разбираетесь сами. (Это качество просто необходимо менеджерам.) На своих семинарах по менеджменту мы часто несколько дней посвящаем отдыху. Мы учим своих подопечных множеству видов деятельности, которые немного освоили сами, таким как жонглирование, бег, плавание и теннис. Один из наших клиентов, Дейв, однажды попросил Майкла, который никогда раньше не играл в гольф, помочь ему лучше освоить эту игру. Следуя принципу *educere*, Майкл задал ему несколько вопросов, пытаясь определить цель Дейва и его способности на текущий момент. Дейв

объяснил, что при ударе делает рывок, от которого никак не может избавиться. Несколько раз понаблюдав за ударами Дейва, Майкл увидел, что тот перед каждым ударом напрягает правое плечо. Майкл попросил Дейва сконцентрироваться на своем плече. Сделав несколько ударов, Дейв сказал, что не заметил ничего особенного. Майкл понимал, что просто сказать Дейву о его ошибке, не дав ему самому обнаружить ее, значит только ухудшить ситуацию. Дейву нужна была более определенная подсказка, поэтому Майкл мягко положил свою руку на его плечо и попросил его вновь повторить удар. Дейв воскликнул: «Я поднимаю плечо! От этого и возникает толчок!» В следующий раз он сделал замечательный удар — мяч попал точно в лунку, а Майкл «уволился» с должности тренера по гольфу.

Чтобы преподавать неизвестные вам самим дисциплины, прибегайте к наблюдательности и знаниям механизмов познавательного процесса. Помимо других преимуществ вы автоматически начнете изучать более сложные аспекты этой дисциплины.

Способствуйте возникновению состояния спокойной концентрации. Уравновешенность часто является недостающим звеном процесса обучения. Направляйте своих учеников на путь интеграции мозга и тела. Подобно Майклу в ситуации с Дейвом, помогайте им самим обнаруживать и устранять ненужное напряжение. Помните, что большинство людей не знают, как на самом деле выполнить команду «Расслабьтесь!». Поэтому постарайтесь создать атмосферу, которая бы способствовала возникновению состояния спокойной концентрации.

Постарайтесь войти в «сознание начинающего». Чтобы поддерживать учебный процесс и не давать ему угаснуть, учитесь у своих учеников и других, более компетентных, чем вы, специалистов. Старайтесь не попасться в ловушку «синдрома знатока». Находите незнакомые для себя ситуации, в которых вы чувствуете себя словно ребенок. Это поможет вам избежать ненужного высокомерия и умиротворенности «всезнайки».

Как четко подметил Джордж Леонард: «В зеркале успеха профессионала, даже в моменты величайших достижений и побед, можно увидеть отражение новичка в классе, открытого новым знаниям, веселого и готового повалять дурака вместе с остальными».

Давайте возможность своим ученикам выступать в роли учителей. Уильям Фолкнер писал: «Я не знаю, что я думаю, пока не прочитаю то, что написал». Часто мы даже не подозреваем, сколько выучили, пока не поделимся своими знаниями с другими. Более того, обучая других тому, что усвоили сами, мы возносим свои знания на более высокий уровень. Обучая других тому, что сами усвоили, ваши ученики быстрее смогут достигнуть уровня профессионалов.

Поощряйте игру. Игра — это мощный прием ускорения обучения. Изобретайте игры, дайте простор воображению, используйте элементы театрализации — это должно быть интересно и весело!

Кто почерпнет больше из диалога мудреца с глупцом?

Любите своих учеников. Любовь — ни с чем не сравнимая пища для мозга.

В западной культуре роль наставника и учения недооценивается. На Востоке все обстоит совсем по-иному. В Японии, например, учителя называют «сенсей». Это один из самых высоких и уважаемых титулов. Мы много говорим о важности образования, но на самом деле на нужды школ и зарплату учителей выделяется недостаточно средств. Преподавание часто рассматривается как профессия для тех, кто не умеет делать ничего стоящего. По-прежнему существует пагубное убеждение: «Те, кто умеет, делают. Те, кто не умеет, учат». Это наша «ахиллесова пята». Наш ответ на это убеждение Тони выразил в следующем стихотворении:

Те, кто умеет

«Те, кто умеет,
 Делают.
 Те, кто не умеет,
 Учат».
 Пустые, пустые, пустые
 Слова.
 Почему бы не сказать это:
 Эйштейну,
 Будде,
 Нюри,
 Христосу,
 Уешибе,
 Джефферсону,
 Леонардо,
 Мухаммеду.
 Говорящие: «Те, кто не умеет...»
 Не
 Понимают,
 Это те, кто говорит:
 «Те, кто не умеет, учат...»,
 Не
 Учат
 И не
 Делают самого важного в жизни.
 Те, кто умеет,
 Делают
 И
 Учат.

Советы по преподаванию

- Учите своего друга, а затем пусть он учит вас, в то время как третий пусть наблюдает за этим процессом со стороны. (Если вы будете следовать урокам, описанным в этой главе, у вас появится множество друзей, с которыми можно этим заняться.)
- Изучайте модели совершенства в области преподавания. Перенимайте навыки лучших учителей и тренеров, которых когда-либо встречали. У своих худших учителей учитесь тому, чего не следует делать.
- Оказавшись в тупике в жонглировании, учебе или жизни в целом, спросите себя: «А что бы в этой ситуации сказал мой идеальный учитель?»

Часть III

**ЗА
ГОРИЗОНТОМ**

*Тех из вас, кто начал «осваивать бесконечность»,
следующие три главы поведут за горизонт,
в царство мегамультимиллионных комбинаций
к уровню «сверхребенка»!*

*В следующих главах принципы книги
«Научитесь учиться или жонглировать»
используются на новом,
более высоком уровне, и мы надеемся, что вы
будете применять их всю жизнь.*

Глава 8

За горизонтом

*Сущность созидательности состоит
не в обладании каким-то особенным талантом,
а скорее в умении играть.*

Джон Клиз

Совершенные приемы жонглирования

Каскад из трех мячей, о котором говорилось в предыдущих главах, является основой мастерства и всех более совершенных трюков. (Вы, скорее всего, обнаружите, что, полностью освоив каскад из трех мячей, уже можете понижать высоту бросков. Но, начав осваивать трюки, описанные в этой главе, вам вновь придется вернуться к первоначальным параметрам квадрата жонглера.) Те же факторы, которые были важны при освоении каскада из трех мячей, выходят на передний план и при выполнении более сложных трюков. Повторим их:

- нахождение моделей совершенства и мысленное представление;
- отсутствие боязни ронять мячи (метод проб и ошибок);
- стремление к переменам;
- спокойная концентрация и уравновешенность;
- самообучение.

Расширение вашей кинестетической сферы

Простота манипуляций с новыми трюками зависит от того, насколько легко и свободно вы исполняете каскад из трех мячей. Один из способов добиться такой легкости исполнения, а также освоить новый интересный трюк — это попробовать жонглировать с закрытыми глазами. В этом случае вы будете больше полагаться на свою *кинестетическую сферу* — область пространства вокруг вас, где вы в основном жонглируете. Это поможет вам освоить другие, более сложные трюки.

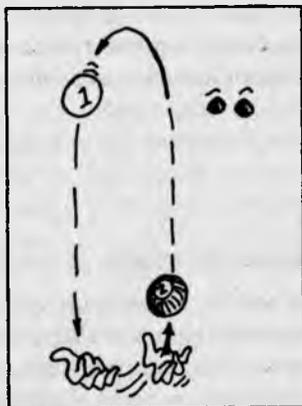


Рис. 31. Два в одной руке.

Разминка на «продвинутом» уровне

Кроме совершенствования уже изученного каскада из трех мячей, существует еще множество разнообразных упражнений, которые подготовят вас к совершенному жонглированию.

1. Наверное, самая лучшая разминка — это простая игра с мячами. Подбрасывайте их повыше, позволяя им отскакивать от земли, и ловите. Подбрасывайте мячи различными частями тела: коленями, локтями, стопами, головой. Пробуйте различные вариации. Такие экспе-

- рименты с одним, двумя и тремя мячами будут основой многих трюков, о которых вы прочитаете в этой главе.
2. Жонглируйте двумя мячами одной рукой. Возьмите два мяча в одну руку, выберите точку в углу, чуть выше верха квадрата, и подбросьте туда первый мяч. Когда мяч достигнет высшей точки, подбросьте второй. Подбрасывая мяч *от центра тела*, делайте туловищем небольшие круги. Подбросив и поймав оба мяча одной рукой, вы сделаете первую комбинацию из двух мячей.

Подбрасывание «два в одной» является основным элементом многих более сложных трюков. Оно также является основой жонглирования четырьмя мячами. Выработайте прием «два в одной» обеими руками. Освоив подбрасывание мяча по круговой траектории от центра тела, попробуйте подбрасывать мяч *по направлению к телу*.

3. Другое упражнение разминки на «продвинутом» уровне — движение «через—под». Часть этого упражнения называется «подтяжки». Взяв мяч *правой рукой* за спиной, вы подбрасываете его через *левое плечо* вперед, чтобы он попал вам в левую руку. После этого, взяв мяч в *левую руку* за спиной, подбросьте его через *правое плечо* и ловите правой рукой. Видите подтяжки? Повторяйте это движение, меняя руки и плечи.

Освоив это упражнение, возьмите мяч в правую руку, подбросьте его под правой ногой и поймайте левой рукой. Делайте это движение вперед и назад. Потом можно попробовать делать по четыре броска под каждой ногой, а затем четыре броска через каждое *плечо*. Повторите два броска под ногой, чередуя их с двумя бросками через плечо. Потом делайте по одному броску под ногой и через плечо. Подбросьте мяч через плечо и поймайте его за спиной. Импровизируйте с этим движением.

Кроме разминки перед основными упражнениями, движение «через—под» — это отличный способ расширить свою кинестетическую сферу. Выполняя его, вы начинаете лучше чувствовать все свое тело и пространство вокруг него.

Более сложные трюки

(Для освоения этих трюков хорошо бы иметь один яркий мяч.)



Рис. 32. Бросок до луны.

1. Бросок до луны. Начните с жонглирования тремя мячами каскадом. Когда яркий мяч окажется у вас в правой руке, подбросьте его в центр, выше верхней грани квадрата, замрите на мгновение, держа в руке два других мяча и подождите, пока подброшенный мяч не упадет в вашу левую руку. Но прежде нужно освободить левую руку, подбросив вверх находящийся в ней мяч. После этого продолжайте жонглировать каскадом. Освоив высокое подбрасывание, можно начинать бросать мяч все выше и выше, ожидая, пока он приземлится. Хотя это относительно простой трюк, он доставит много удовольствия вам и зрителям.

Попробуйте различные его вариации. Например, подбросив высоко мяч, сделайте пируэт, прежде чем он приземлится в вашей противоположной руке. Попробуйте сделать кувырок, шпагат, один—четыре раза хлопнуть в

ладоши, несколько раз подпрыгнуть вверх или просто по-дураться, пока мяч летит вверх и вниз. Тренируйтесь делать этот трюк, впрочем как и все остальные, обеими руками.

Научившись подбрасывать один мяч «до луны», попробуйте сделать то же самое с двумя мячами каскада по очереди (в любой из вариаций, описанных выше). После можно по очереди подбрасывать высоко и три мяча. Попробуйте бросать их выше и выше, делая при этом пируэты, шпагаты, хлопая в ладоши, пока ждете, когда они вернуться со своей «орбиты». Эти трюки просты, но впечатляющи.

2. Падение мячей. Из-за невнимания этот трюк будет получаться у вас очень часто. Но стоит потренироваться выполнять его осознанно, во-первых, потому что он сделает разнообразнее вашу программу, а во-вторых, потому что это отточит ваши рефлексы, поэтому случайно уронив мяч, вы сможете быстро его подхватить и продолжить комбинацию. При самом простом падении, в котором используется один мяч, нужно сделать следующее: когда яркий мяч попадает в руку (любую по вашему выбору), подбросив его, позвольте ему упасть, продолжая жонглировать двумя другими, ожидая, пока яркий мяч не отскочит от земли до уровня вашей руки. Когда он подпрыгнет от земли, подбросьте мяч из руки, которой вы хотите его поймать, и затем вновь возвращайтесь к жонглированию каскадом. Научившись ронять один мяч, делайте то же с двумя, а затем и тремя. Можно попробовать все вариации, которые вы выполняли в предыдущем упражнении: пируэты, шпагаты, кувырки и т. д.

3. Обратный каскад. Это упражнение является целым жонглерским шоу уже само по себе. Это простой, красивый и интересный трюк как для показа, так и для исполнения. Когда в руке (любой) у вас окажется яркий мяч, подбросьте его выше верха квадрата. Подбрасывайте его выше верха квадрата каждый раз, когда он попадает в руку, которую вы выбрали. Научившись подбрасывать

каждый третий мяч выше верхней границы квадрата, попробуйте подбрасывать так каждый второй, а затем каждый мяч. Потренировавшись делать это одной рукой, переходите на другую. Если вы начали с правой руки, попробуйте сделать обратный каскад левой. Каждый раз, когда яркий мяч попадает вам в левую руку, подбрасывайте его выше верхней границы квадрата. Начните с каждого третьего броска, затем делайте так с каждым вторым, а потом с каждым мячом. Научившись подбрасывать каждый мяч выше границы квадрата и правой, и левой рукой, объедините оба эти движения. Каждый раз, когда мяч падает вам в правую или левую руку, просто подбрасывайте его выше верха квадрата, и у вас получится обратный каскад. Чтобы облегчить выполнение этого упражнения, представьте, что подбрасываете мячи в длинную трубу.

Простой и легкий на первый взгляд, этот трюк оказывает гипнотическое воздействие на людей. Интересная вариация этого приема: переходить от обратного к обычному каскаду раз пять или шесть. Создается необыкновенный объемный эффект.

4. Фонтан. Фонтан начинается таким же образом, как бросок до луны. Подбросьте мяч левой рукой к середине квадрата, приблизительно на полметра выше его верхней границы. Когда он достигнет вершины траектории, одновременно подбросьте два других мяча выше верха квадрата так, чтобы они пересеклись в центре. Пока вы ждете, когда упадут те два мяча, перекрестившиеся в воздухе, первый мяч уже летит к вам. Поэтому, вытянув руку в центр, поймите его и вновь подбросьте вверх. Быстро верните руки в исходное положение, чтобы поймать два мяча, которые теперь уже летят к вам. Когда они окажутся у вас в руках, один мяч по-прежнему будет в воздухе. Включите его в основной каскад — вот вы и завершили первую комбинацию фонтана.

Так же как и при жонглировании тремя мячами, вам, возможно, будет легче разбить этот трюк, а также многие

другие сложные трюки на несколько более простых элементов:

- сначала подбросьте мяч в центр;
- затем подбросьте два мяча так, чтобы они перекрестились в воздухе, и позвольте им упасть, поймав в это время первый мяч;
- после этого, поймав и вновь подбросив первый мяч, поймите два перекрещивающихся мяча.

Мы советуем разбивать все сложные трюки на более простые элементы, позволяя мячам либо падать, либо падать вам в руку, в зависимости от ситуации.

5. Отбивание мяча телом. Существует столько вариантов этого трюка, сколько частей тела! Чаще всего мяч отбивается рукой, бедром и головой. Для того чтобы отбить мяч рукой, подбросьте яркий мяч так, чтобы он попал в любую часть вашей руки (плечо, предплечье), отбросьте его этой рукой вверх к верху квадрата, а затем вновь включите в комбинацию. Так же отбивается мяч и всеми остальными частями тела. Чтобы отбить мяч бедром, набросьте его на бедро, отбейте к верху квадрата и продолжайте жонглировать из этого положения. Для отбивания головой не советуем использовать слишком тяжелые мячи. Еще одна интересная вариация этого движения — отбивания мяча голенью, стопой, кистью руки, локтем или любой другой частью тела по выбору. Чтобы облегчить этот трюк, старайтесь подбросить мяч как можно ближе к той части тела, которой будете его отбивать.

6. Жонглирование за спиной. Это классический трюк, которого обычно ждет публика. Он является отличительным знаком профессионального жонглера. Упражнение «через—под» из разминки подготовит вас к этому движению (а также к трюку № 7 — «жонглирование под ногой»). Когда яркий мяч падает вам в правую руку, отведите ее назад за спину и подбросьте мяч через левое плечо, чтобы потом поймать его левой рукой. Сначала лучше просто подбрасывать мяч через плечо, позволяя ему падать. Только

начиная выполнять это движение, даже не пытайтесь поймать мяч за спиной. Вместо этого уделите все внимание легкости и правильности броска за спину. Со временем вы сможете лучше контролировать бросок, а мяч будет находиться почти возле самой руки. Вот теперь можно попробовать поймать его рукой, противоположной той, что делала бросок, а затем продолжать жонглирование. Тренируйтесь делать этот трюк как правой, так и левой рукой через оба плеча. Ультрасложным является трюк с подбрасыванием каждого мяча, одной рукой за другой, за спину в постоянном ритме.



Рис. 33. Жонглирование за спиной.

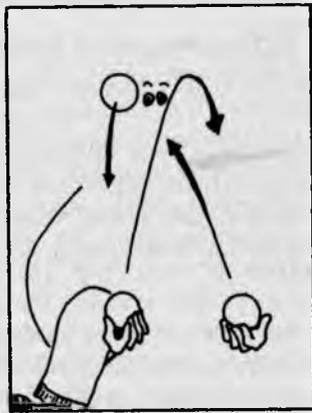


Рис. 34. Жонглирование под ногами.

7. Жонглирование под ногами. Когда яркий мяч окажется у вас в правой руке, подбросьте его под правой ногой кверху квадрата. Сначала вам лучше полностью сконцентрироваться на броске, не думая о том, как бы поймать мяч. Научившись делать это, можно ловить мяч противоположной рукой, а затем продолжать начатую комбинацию. Снова напоминаем, что нужно тренироваться делать этот трюк под обеими ногами. Начав подбрасывать под ногой каждый третий мяч, можно постепенно перейти к подбрасыванию каждого мяча под обеими ногами обеими руками.

8. Известный трюк с яблоком. Это один из классических сложных жонглерских трюков. Когда говоришь человеку, что ты жонглер, он обязательно спросит: «А ты видел вчера по телевизору того парня, который ел яблоко и жонглировал одновременно?» На что можно ответить: «Да, это кажется очень сложным», а затем достать свое жонглерское яблоко и начать! Секрет этого трюка — в умении жонглировать двумя мячами одной рукой. Самый простой вариант — взять два мяча и яблоко и жонглировать ими каскадом, затем перейти к каскаду из двух мячей одной рукой. В это время, держа яблоко в другой руке, откусите от него кусочек (быстро), а затем вновь включите его в свой каскад.

Когда яблоко попадет в руку, в которой вы держали его самого начала, откусите еще один кусочек, противоположной рукой жонглируя двумя мячами одновременно. Жонглирование двумя мячами в одной руке отнимает достаточно много внимания, поэтому вы вряд ли сможете полностью насладиться яблоком.) Чтобы трюк выглядел еще более эффектно, ешьте яблоко быстрее. Для этого старайтесь откусывать каждый раз как можно больше. Практи-



Рис. 35. Жонглирование четырьмя мячами.

чески съев все яблоко, оставьте огрызок во рту, поднимите руки над головой и поклонитесь, а яблочный сок в это время будет стекать у вас по подбородку, что вызовет бурю эмоций у публики. Это действует безотказно!

9. Четыре мяча. Основным вариантом этого трюка представляет собой одновременное жонглирование двумя мячами в каждой руке:

- потренируйтесь выполнять движение «два в одной» из разминки;
- от центра тела жонглируйте двумя мячами в одной руке в сторону, глядя прямо перед собой;
- научившись жонглировать двумя мячами в одной руке каждой рукой по отдельности, можно попробовать сделать это двумя руками одновременно.

Итак, вы уже жонглируете четырьмя мячами! Секрет здесь в том, чтобы подбрасывать мячи не одновременно, а по очереди, в результате чего создается впечатление, что мячи пересекаются. Освоив этот вариант, можно пробовать другие вариации жонглирования четырьмя мячами.

10. Каскад из пяти мячей. Жонглирование пятью мячами подобно жонглированию тремя, только подключаются еще два мяча. Возьмите три мяча в одну руку и два — в другую. Сначала попробуйте просто подбрасывать все пять мячей кверху квадрата по очереди (даже не думайте о том, чтобы ловить их). Для пяти мячей вам придется поднять верхнюю границу квадрата приблизительно на тридцать сантиметров. Сначала роняйте мячи, как вы это делали, когда учились жонглировать тремя мячами. Продолжая подбрасывать пять мячей так плавно, как только можете, начните ловить сначала один мяч. Затем два, три, четыре и т. д.

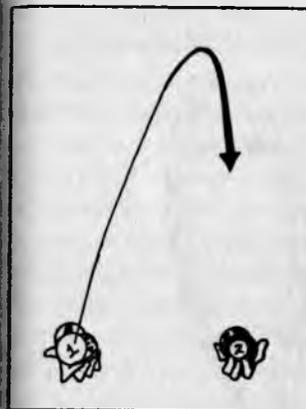


Рис. 36. Готовность к жонглированию пятью мячами.

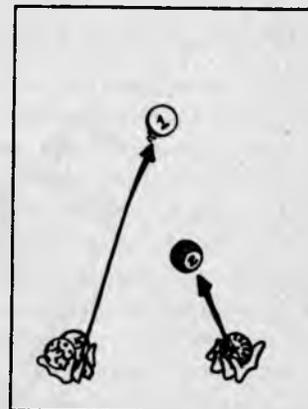


Рис. 37. Начало жонглирования пятью мячами.

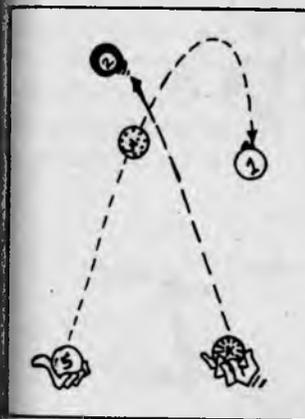


Рис. 38. Подбрасывание четвертого мяча.

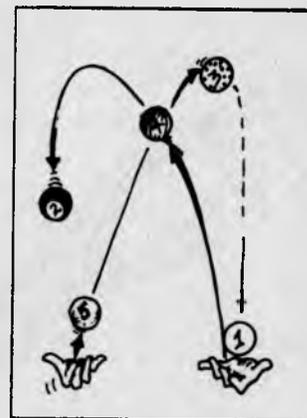


Рис. 39. Жонглирование пятью мячами!

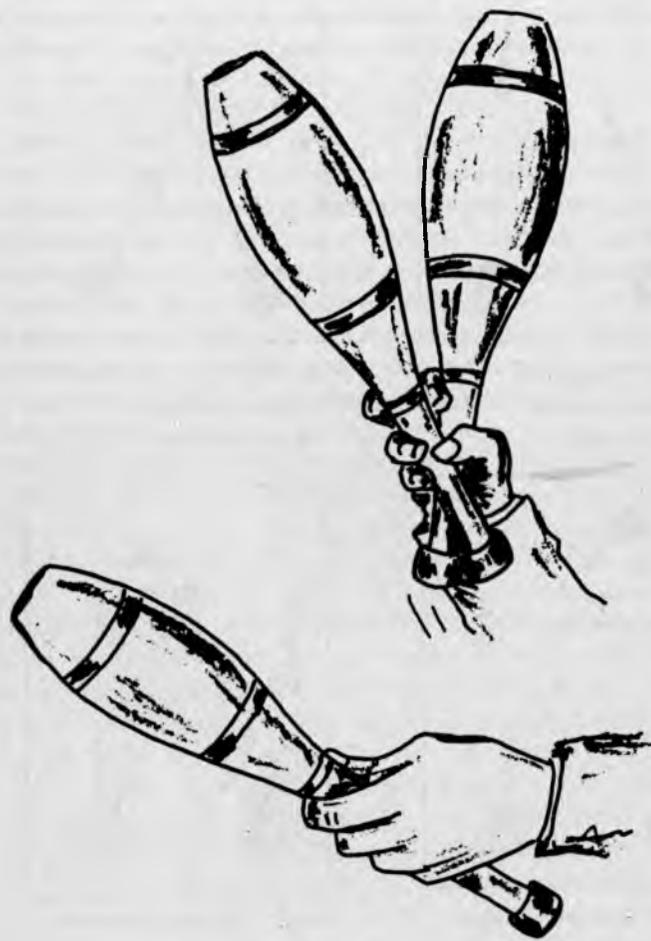


Рис. 40. Подготовка к жонглированию булавами.

Жонглирование другими предметами

Выработав все эти навыки, вы можете жонглировать любыми предметами, какие только сможете поднять, подбросить и поймать. Самыми распространенными объектами жонглирования, кроме мячей, являются булавы. Для жонглирования они просто великолепны, так как хорошо видны, при подбрасывании издают приятный звук и приносят жонглеру приятные кинестетические ощущения. Жонглировать булавами немного сложнее, чем мячами, потому что нужно не только подбрасывать и ловить, но еще и переворачивать их. Но немного тренировки — и все будет просто. (Подсказка: держите булаву за ее центр тяжести — так ею легче управлять.) Сделайте сами, купите или одолжите у кого-нибудь жонглерские булавы и начинайте тренироваться.

Интересно жонглировать также сигаретными пачками, доскутами ткани (легко!), яйцами, предметами различной формы и величины, фруктами и баскетбольными мячами. Фантазируйте. Один из самых удивительных трюков, который мы когда-либо видели, — это жонглирование пятью шариками для пинг-понга, при этом жонглер подбрасывал и ловил их ртом.



Рис. 41. Жонглирование булавами.

Другой интересный пример жонглирования показал один наш давний партнер, который жонглировал цыпленком, вилок и свеклой. Купив в магазине новинок резинового цыпленка, он проделал в его горле дырку, чтобы выпускать воздух. Жонглируя, он зажимал и отпускал эту дырку, из-за чего цыпленок издавал что-то похожее на кудахтанье. Прожонглировав этой «командой» секунд тридцать, он подбрасывал свеклу высоко в воздух, вытягивал вилку, и под бурные аплодисменты зрителей свекла опускалась прямо на вилку. Однажды он показывал этот трюк перед аудиторией в двести пятьдесят тысяч человек на концерте «Роллинг стоунз» — и не смог поймать свеклу! Она покапталась по сцене (которая была выполнена в форме рта Мика Джаггера). По залу прокатился взрыв смеха, затем кто-то подбросил свеклу на сцену вновь, и, как истинный жонглер, он продолжил комбинацию. В этот раз под оглушительные аплодисменты зала у него все получилось.

Разработка собственной программы

Освоив ряд трюков, можно их комбинировать. Разработайте программу, в которой каждый трюк будет плавно вытекать из предыдущего. Она должна доставлять вам как зрительное, так и кинестетическое удовольствие. Установив определенный порядок трюков в своей программе, тренируйтесь до автоматизма.

Конечно, иногда вам захочется просто подурачиться, придумывая и комбинируя различные трюки. Это забавно и помогает придумывать новые комбинации. Однако для выступлений следует иметь хорошо подготовленную программу как основу для дальнейших импровизаций.

Создав и освоив свою программу, можно начать выступать. Прежде чем раскрыть свои таланты перед публикой, потренируйтесь жонглировать в самых неподходящих условиях — при плохом освещении, сильном шуме, сильном ветре. Научившись приспосабливаться к различным раздражителям, вы готовы к выступлению. Выступая, будьте

уравновешенны, сохраняйте контакт со зрителями, но прежде всего — наслаждайтесь процессом.

Наслаждаясь жонглированием (не беспокоясь об ошибках) и следуя приведенным выше советам, вы обязательно добьетесь успеха и сделаете интересное представление. А если вы будете настойчиво применять метафорический метод жонглирования на практике, то вашей основной задачей станет все большее и большее усложнение своих трюков!

Пути выхода за горизонт

- Помните, что для прогресса на более высоком уровне в любой дисциплине всегда необходима готовность пробовать что-то новое и совершать новые ошибки. Очень часто, чувствуя себя уверенно на освоенном уровне, люди не хотят больше экспериментировать, учиться и расти. Поддерживайте свою страсть к учебе, с головой окунаясь во все новое!
- Разучивая новый трюк, подбрасывайте мячи чуть выше обычного, чтобы дать себе больше времени.
- Тренируйтесь жонглировать тремя мячами с закрытыми глазами.
- Импровизируйте.
- Разрабатывая свою собственную программу, добейтесь ощущения непрерывности, когда один трюк плавно вытекает из другого. Найдите самое приятное для себя ощущение и поддерживайте его.
- Считайте все свои трюки движущимися скульптурами, которые выражают отношение скульптора к вашему жонглированию.
- Лучшие трюки обычно получаются, когда жонглер просто играет с мячами или дурачится, подобно ребенку. Наслаждайтесь этим!

ектории, тот из вас, у кого был один мяч, перебрасывает его в другую сторону, и вот вы уже жонглируете тремя мячами, используя две руки и два тела. Освоив этот каскад, вы можете применить на нем все трюки,

Глава 9

.....

Неограниченные возможности

Жонглирование с коллегами, друзьями и близкими

Один из самых замечательных результатов освоения основных комбинаций из одного, двух и трех мячей — это возможность, лишь слегка изменив стиль, жонглировать с партнером!

Эти более сложные приемы не только значительно обогатят ваш репертуар и запас умений, но также и укрепят связь между вами и партнером на основе совместной учебы и игры. Выбор комбинаций работы в паре очень широк. В этой главе мы представим несколько простейших и интереснейших из них.

1. Объятие. Встаньте с партнером бок о бок, смотря в одном направлении. Обнимите друг друга одной рукой, вторую руку оставив свободной. Теперь вы *вдвоем* являетесь эквивалентом одного жонглера. Начните перебрасывать один мяч. Затем переходите к двум мячам, следуя тем же правилам, как если бы вы жонглировали в одиночку. Но интереснее всего жонглировать тремя мячами. Один из вас начнет с двумя мячами в руке, у другого будет один. Тот, у кого два мяча, подбрасывает один из них к вершине квадрата, который вы создали между собой. Когда мяч достигнет вершины своей тра-



Рис. 42. Объятие.

описанные в предыдущей главе, или придумать свои собственные.

2. Кража мяча спереди. Партнер стоит перед вами, жонглируя простым каскадом из трех мячей. Жонглировать нужно немного выше и медленнее, чем обычно. Внимательно присмотревшись к каскаду, выберите в нем яркий мяч. Скажите себе: «Когда красный мяч покинет правую руку моего партнера и достигнет вершины квадрата, я подставлю под него свою правую руку как раз в тот момент, когда он достигнет вершины траектории». Потренируйтесь каждый раз красть один мяч из каскада партнера.

Научившись без труда ловить один мяч одной рукой, можно попробовать ловить второй рукой второй мяч в тот момент, когда он достигает вершины своей траектории. Схватив первый мяч одной рукой, в второй — другой, вы обнаружите, что третий мяч, который партнер только что подбросил вверх, находится как раз между двумя мячами, которые вы держите. Считайте, что последний бросок партнера — это ваш собственный пер-

вый бросок, с которого вы и начнете обычный каскад из трех мячей.

Вы только что украли все мячи. Теперь ваш партнер таким же образом украдет их у вас, и так вы можете все время меняться ролями. Секрет успеха этого трюка в том, что, выступая в роли жонглера, нужно продолжать двигать руками в том же ритме и темпе, как будто никто и не

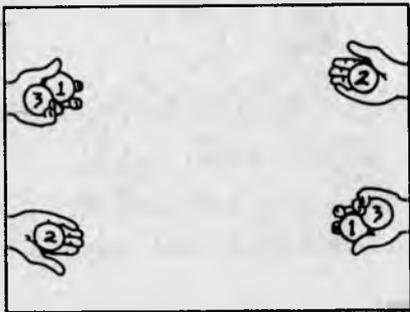


Рис. 43. Готовность к передаче.

крал у вас мячи. Это создает интересный визуальный эффект.

3. Передача мяча. Ее будем осваивать так же, как и обратный каскад. Вместо перебрасывания каждого третьего, затем каждого второго и потом каждого мяча через верх

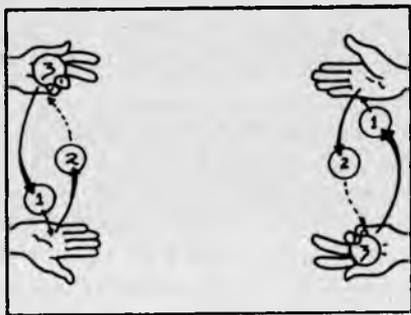


Рис. 44. Передача: шаг первый.

квадрата, нужно бросать их вашему партнеру в том же ритме.

Встаньте лицом друг к другу, каждый из вас держит по два мяча в левой и по одному мячу в правой руке. Смотри друг на друга, поднимите руки, опустите их и начните жонглировать в один и тот же момент. Когда единственный (яркий) мяч, который сначала был у вас в правой руке, окажется в левой (т. е. вы будете готовы к четвертому броску), бросьте его партнеру. Каждый раз, когда яркий мяч

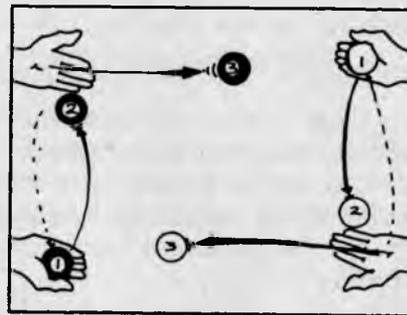


Рис. 45. Передача.

будет возвращаться к вам в левую руку, бросайте его партнеру.

Сначала легче вместе считать вслух, крича «Бросок!» в нужный момент. Если вы будете бросать мяч легко и аккуратно прямо в руку партнеру и он будет делать то же самое, вам нечего волноваться о том, как поймать мяч. Потренировавшись бросать партнеру каждый третий мяч из десяти, попробуйте бросать каждый второй, а затем и каждый мяч. Чем быстрее ритм, тем важнее правильно делать бросок. Если вы будете концентрироваться на бросках, мячи даже при самом быстром ритме будут попадать вам прямо в руки.

Советы по жонглированию с коллегами, друзьями и близкими

- Чувствуйте стиль партнера, стараясь подстроиться под него.
- Всегда старайтесь, чтобы ваш партнер был на высоте. Подчеркивайте его сильные стороны. Дайте ему или ей возможность раскрыть свои лучшие качества.
- Перебрасывая мяч партнеру, подбросьте его так, чтобы он мягко совершил небольшую дугу, попав прямо ему в руку. Никогда не бросайте мяч в партнера, только партнеру.
- Обратите внимание на ритм. Самым важным аспектом парного жонглирования является синхронность движений и мыслей. Дышите в том же ритме, что и ваш партнер. Ощущайте себя с партнером *одним целым*.
- Применяйте все эти принципы в отношениях с людьми дома и на работе.

Глава 10

.....

Сверхребенок: сила игры

В рамках теории игр можно сказать, что Вселенная устроена таким образом, чтобы максимально содействовать этой игре.

Джордж Леонард

На свои занятия по творчеству, обучению и лидерству мы всегда просим обучаемых одеваться непринужденно. Однако они часто приходят в строгих костюмах, с галстуками и серьезными лицами. Интенсивный график их работы часто приводит к стрессу, а необходимость срываться со своего рабочего места неизвестно ради чего вызывает у них противоречивые, если не сказать враждебные, чувства. После того как мы представляем программу курса, вовлекая участников в практическую деятельность и основанную на исследованиях и анализе оценки процесса, они потихоньку начинают оттаивать. В этот момент мы достаем мячи и начинаем урок жонглерского мастерства.

Постепенно происходит что-то необыкновенное: пиджаки и жилеты снимаются, галстуки ослабляются. Улыбки, смех и шутки наполняют комнату. Взрослые бизнесмены становятся шаловливыми детьми. Их лица расслабляются, а глаза широко раскрываются, чтобы открыть для них силу самого эффективного метода обучения в истории человечества — игры.

Игра! Восклицание. Соблазн. Увещевание. Взаимодействие. Мечта Шекспира. Приветствие.

Платон сказал: «Жизнь нужно прожить играючи...» Древние греки знали, что игра является секретом обучения. Их слова игра (*paida*) и обучение (*paideia*) происходят от одного и того же корня.

Дети и животные обучаются посредством игры. Это мощный катализатор развития всех умственных и физических способностей. «Научитесь учиться или жонглировать» является в первую очередь книгой о том, как раскрыть собственные познавательные способности посредством игры. Чтобы заново освоить искусство игры, лучше всего начать с наблюдения за профессионалами в этой области.

В каждом настоящем мужчине скрыт ребенок, который хочет играть.

Ницше

О! Посмотрите на этого ребенка!

Для ребенка игра и работа неразделимы. «Работа» ребенка заключается в исследовании окружающего мира, поэтому для него она эквивалентна игре. Посмотрите, как он учится ходить.

Этот процесс состоит из бесконечных попыток достигнуть поставленной цели — стоять прямо и ходить на двух ногах. Ребенок может часами ползать на коленях, вставать почти уже прямо, затем снова падать, вставать, делать несколько шагов, падать, ползать, вставать, падать, смеяться как при успехах, так и при неудачах. (Можете представить себе, что, упав несколько раз, ребенок вдруг скажет: «Все! Хватит! Я больше не могу! Я неспособный и не научусь ходить!»)

Учась ходить, ребенок исследует все вокруг: вкус и текстуру ковра, запах клочка газеты или маминых волос, звук бутылочки, откатившейся к стене. Подобно Исааку Ньютону, он получает удовольствие, открывая новые ощущения в окружающем мире.

Я кажусь самому себе... мальчиком, играющим на берегу, забавляясь и стараясь найти ракушку или камушек более гладкие, чем все остальные, в то время как рядом со мной простирается океан нераскрытых истин.

Исаак Ньютон

Точно так же, учась говорить, ребенок играет... со звуками, словами, ритмом, «звуковыми ощущениями», громкостью, высотой голоса и тоном, постоянно сравнивая эффект производимых им самим звуков с теми, которые производят его мать, отец, брат, сестра, собака или кошка.

Маленькие дети проявляют навыки игры в познании практически всего. С помощью основанного на ощущениях мысленного представления они воображают себя различными существами и предметами. Мысленное представление и творческое воображение часто приводят детей к поразительным открытиям, что часто недооценивается более прозаично настроенными окружающими их взрослыми.

Например, однажды в лондонском метро Тони сидел за пятилетней девочкой и ее мамой. Поезд развил необычную для подземки скорость, и маленькая девочка, придя в сильное возбуждение, воскликнула, обращаясь к матери: «Мама, правда было бы хорошо, если бы поезд ехал все быстрее и быстрее, пока не набрал бы такую скорость, чтобы отвезти нас в завтра? Тогда дома мы могли бы рассказать папе, что произойдет в будущем!» На что мать ответила: «Никогда больше не говори такие глупости!»

В этом случае ребенок проявил поразительную наблюдательность, обыгрывая идеи, подобные основам теории относительности Эйнштейна. Эйнштейн представил себя путешествующим по Вселенной на все увеличивающемся скорости солнечном луче... и обнаружил завтрашний день. Он приписывал свои особые взгляды на природу Вселенной желанию рассматривать вопросы времени и пространства глазами ребенка.

Кто может учиться быстрее: вы или ваш ребенок?

Большинство взрослых ответят: «Дети учатся лучше и быстрее». Однако мы верим, что вы, взрослый ученик, можете учиться быстрее и лучше ребенка, т. е. стать сверхребенком. Вы сможете учиться быстрее ребенка, если будете комбинировать игровой подход детей к учебе со своими познавательными навыками и ресурсами взрослого.

Возьмем, например, обучение языкам. Большинство взрослых считают, что ребенок освоит иностранный язык быстрее семидесятилетнего взрослого. На самом же деле в семьдесят лет можно изучить язык быстрее ребенка, если учиться подобно последнему.

Традиционные программы обучения иностранным языкам основаны на аналитическом подходе. Учащиеся должны заучивать спряжения глаголов и слова — что не очень эффективно. Сегодня самые передовые методики преподавания иностранных языков предполагают включение ученика в атмосферу иноязычного общения.

Например, на уроке испанского языка, который мы посетили, ученики были одеты в сомбреро и пончо. На стенах висели яркие плакаты с видами Испании, Мексики и других стран, где говорят по-испански. Играла тихая испанская музыка. Ученики разыгрывали сценку на испанском. Если допускалась ошибка, учитель просто произносил правильное слово, фразу или вариант произношения, которые затем повторял ученик. Акцент делался на жесты и язык движений. Каждый раз, когда ученик делал что-то правильно, учитель говорил ему об этом. Аудитория была наполнена радостью и смехом. Ученики учились — и очень быстро.

Такой радостный и приятный подход намного эффективнее традиционных. Человеческий мозг устроен таким образом, чтобы постоянно углублять и расширять способности, с которыми человек рождается. Мы считаем, что естественным состоянием взрослого человека является так называемое состояние «сверхребенка».

Увидев нас за жонглированием, люди часто спрашивают, не выросли ли мы в цирковых семьях, или не были ли наши родители профессиональными жонглерами. В основе этого вопроса лежит убеждение, что приобрести какой-то навык можно лишь в детстве. Это убеждение почти правильно: можно лишь усовершенствовать навык, подойдя к нему с энтузиазмом и открытостью ребенка. Обучение становится возможным благодаря «методу ребенка».

В чем же секрет «метода ребенка», что необходимо, чтобы реализовать заложенный в каждом потенциал сверхребенка?

Мы все — маленькие вундеркинды.
Томас Манн

Важнейшие элементы игры

Любознательность. С момента рождения, а некоторые утверждают, что даже ранее, каждый орган чувств ребенка направлен на изучение внешнего мира. В первые годы жизни у ребенка наблюдается сильнейшая жажда знаний.

Едва научившись говорить, ребенок уже задает вопросы: почему? где? кто? когда? что? и как? Ответы служат основой для возникновения новых вопросов.

Развитый ребенок может несколькими простыми вопросами поставить самого образованного взрослого в тупик. Например, в воображаемом диалоге с Эйнштейном ребенок спросил:

— Дядя Альберт, а что такое радуга?
— Это белый свет, разложенный на различные цвета при искривлении в капле дождя.
— Но дядя Альберт, что такое свет?
— Это или маленькие пучки энергии, или волновая форма.

— Дядя Альберт, а что такое энергия?
— Хороший вопрос!

Для сверхребенка характерно задавать пронизательные вопросы и к каждому ответу находить новый вопрос.

Синестезия. Синестезия, комбинирование ощущений, во все времена считалась признаком гениальности. Альберт Эйнштейн, Никола Тесла, Густав Флобер, Фрэнк Ллойд Райт, Айседора Дункан, Генри Мур, Огюст Роден и многие другие выдающиеся личности обладали этим даром.

Дети естественным образом используют способность смешивать различные ощущения, где цвет равен звуку, ритм — форме, вкус — осязанию. Поскольку такие ощущения могут иногда быть странными и причудливыми («Ой, мамочка, послушай этот большой красный цветок!»), детей часто ограничивают («Глупости, цветы не производят звуков!»).

Можно улучшить свою память, творческие способности и получать радость от процесса учебы, сознательно культивируя в себе синестезию. Например, можно попробовать описать звук, цвет и структуру каскада из трех мячей.

Радость, открытость и удивление. Посмотрите, сколько света в глазах у ребенка, как он радостно смеется и часто улыбается, изучая и познавая окружающий мир. Для ребенка высшей наградой является сама радость от открытия нового. У детей есть одно явное преимущество — они смотрят на мир без предрассудков и предубеждений. Их открытость создает абсолютное восприятие новой информации.

В классической китайской притче учитель приглашает своего ученика к себе на чай. Учитель разливает чай. Чашка ученика уже полна, но учитель продолжает лить. Когда чай уже начинает переливаться через края, ученик восклицает: «Но, учитель, чашка уже полна, чай даже выливается из нее». На что тот отвечает: «То же происходит и с твоим мозгом. Если ты хочешь постигнуть мое учение, сначала тебе надо опустошить свою чашку».

Опустошите свою чашку. Откройте свой мозг. Поэт Джон Китс назвал это свойство «восприятием всех вещей», подчеркивая, что это — качество гениев.

Психиатр Эрих Фромм говорит, что творческое познание «требует умения быть озадаченным. Дети еще обладают такой способностью. Но, пройдя через систе-

му образования, большинство людей утрачивают умение удивляться и поражаться. Им кажется, что они должны знать все, поэтому удивление или состояние озадаченности воспринимается как невежество».

Серьезность/желание. То, что часто считается «детской игрой», на самом деле является очень серьезным делом. Ребенок обучается смеясь, но, если понаблюдать за ним повнимательнее, можно заметить, что он очень серьезно относится к своим занятиям. Взрослые часто говорят, что дети не могут долго сосредоточивать внимание. На самом деле это значит только то, что дети не уделяют внимания тому, что кажется важным взрослым. Когда дети занимаются тем, что им самим кажется важным, их способность сконцентрироваться просто поразительна.

Во многих организациях, которые мы посещали, люди говорили, что не хотят быть игривыми из-за боязни быть обвиненными в несерьезности. По их словам, если у вас напряженное и несчастное выражение лица, другие думают, что вы занимаетесь серьезной и сложной работой. Вместо этого постарайтесь работать красиво. Преувеличенная серьезность является знаком посредственности и бюрократического типа мышления. Люди, серьезно относящиеся к уровню своего профессионализма, имеют возможность развеселиться, не боясь быть высмеянными. Создайте такую атмосферу, где можно, ни о чем не беспокоясь, абсолютно серьезно относиться к игре.

Мы почти полностью раскрываем свою сущность, когда бываем серьезны, как ребенок за игрой...

Гераклит

Страсть и увлеченность. Если ребенок входит в комнату, полную взрослых, каждый из них поворачивается и говорит что-то типа: «Ой, смотрите, малыш!» Рвение ребенка, его увлеченность и жизнерадостность поистине харизматичны.

В удовлетворении своих желаний дети проявляют истинную страсть. Они не заключают ни с кем пари. Любой родитель скажет вам, что если ребенок чего-то захочет, он сделает все, чтобы это получить! Сверхдети точно такие же. В одном известном эксперименте простых игроков в шахматы сравнивали с великими мастерами игры. Исследователи не смогли обнаружить никаких различий в их умственных способностях или возможностях памяти. Единственное, чем отличались великие мастера от простых игроков, так это способностью проводить за игрой больше времени, так как они проявляли к ней больше страсти.

Как сказал Бернард Шоу: «В этом истинная радость жизни. Быть использованным по назначению, признанным сильным, быть полностью изношенным, прежде чем тебя выкинут на помойку, быть силой природы, а не трясущимся маленьким клубком болезней и несчастий, жалуящимся, что весь мир не хочет посвятить себя тому, чтобы сделать тебя счастливым».

Найдите в себе страсть и поддерживайте ее. Будьте силой природы. Играйте всем сердцем.

Повторение/тренировка. Дети обладают поразительной способностью повторять что-то вновь и вновь. Повторение обеспечивает достаточно времени, чтобы метод проб и ошибок начал работать. Дети экспериментируют, пробуют, определяют, что действует, а что нет. Повторяя новое слово или действие дни напролет, ребенок впитывает его, образуя у себя в мозгу новые нейронные следы.

Сверхдети поймут всю значимость известных строк о молодом туристе, заблудившемся в Нью-Йорке. Подойдя к полицейскому, он спросил: «Как мне попасть в Карнеги-холл?» Тот ответил: «Тренируйся, мой мальчик, тренируйся».

Спокойная концентрация. Положите руку на спину ребенка, и вы почувствуете проходящую через все его тело энергию. Вы почувствуете «целостность». Дети двигаются без ненужного напряжения — их позвоночник вытягивается, когда они ползают, сидят или стоят. Умением детей «расслабляться в действии» объясняется их необы-

чайная выносливость и способность быстро восстанавливать силы, а также то, почему они редко получают травмы при падениях. Уравновешенность дана нам от рождения. Избавляясь от ненужного напряжения, мы способствуем ее восстановлению, если она была утеряна, а вместе с тем — и способности играть с энтузиазмом и радостью.

Учитесь принимать себя бескорыстно. Многим из нас приходится нелегко, если нужно выучить что-то новое. Мы прислушиваемся к мнению самых ярых наших критиков, ругая себя за малейшую ошибку. Если бы мы относились к своим детям так, как относимся к себе, они бы никогда не научились ходить или говорить. Можете представить, что говорите двухлетнему малышу: «Слушай ты, кретин, если не можешь произнести это слово правильно, просто заткнись!» или: «Перестань падать, калека. Вставай и иди прямо, а если не можешь, то не ходи вообще».

Ученые постоянно твердят, что для нормального развития мозга детям нужна любовь, которая выражается в объятиях или успокаивающем поощрении. Любовь является отличным топливом для процесса познания. Возможно, если вы понаблюдаете за тем, как ребенок учится ходить или говорить, ваше сердце распахнется и вы начнете излучать любовь.

Когда вы были ребенком, ваши родители должны были питать ваш познавательный процесс бескорыстной любовью. Они сделали для вас лучшее, что могли, насколько им позволяли принципы собственного воспитания. Теперь, став взрослым, вы сами в ответе за свою учебу. Поощряйте и любите себя так, как бы вы поступали с ребенком. Начав с принятия себя таким, какой вы есть, старайтесь точно оценивать свои реальные возможности. Ставьте перед собой высокие цели и радуйтесь тому, что они расходятся с реальностью. Старайтесь устранить этот разрыв с помощью радостной, но серьезной игры.

Эволюция человеческого мозга как механизма познания

Почему люди от природы способны к обучению? Ответ кроется в миллионах лет эволюционного развития, которое прошел самый совершенный компьютер планеты — ваш мозг. Рядом с его мощью бледнеет самый современный компьютер. Выживанием венец живой природы — человек как вид — обязан одному отличительному качеству: приспособляемости.

У человеческого ребенка самое длинное детство среди всех живых существ. Как вид мы имеем возможность достаточно долгое время проводить со своими детьми. Все это только способствует развитию формирующегося мозга. Данная нам природой способность анализировать различные варианты и реализовывать свой потенциал является самой радостной, приятной и важной из всех видов человеческой деятельности, и название ей — игра!

В своем нарушающем все привычные каноны изучении «самореализующихся» личностей Абрахам Маслоу заметил, что все эти выдающиеся люди обладали качеством, которое он назвал «вторичной наивностью». Внимательно присмотревшись к пожилым людям, которые сохранили любовь к жизни, вы обнаружите в них чувство удивления, любознательность, отсутствие высокомерия и заинтересованность во всем, почти как у детей! В Библии говорится: «Пока вы не станете подобны детям малым, не дозволено вам будет попасть на небеса». Если вы решите заново обнаружить в себе свободу, открытость и страсть, с которыми родились, мы уверены, что тогда вы найдете небеса на земле.

*Из радости восстает все живое,
Радость его питает,
К радости оно стремится
И в радость возвращается.*

Упанишады

Советы для желающих играть

- Играйте с мячами для жонглирования. Попробуйте:
 - жонглировать пятью мячами в одной руке;
 - отбивать мячи головой;
 - отбивать мячи о голову партнера;
 - жонглировать необычными предметами, например такими, как перышки.

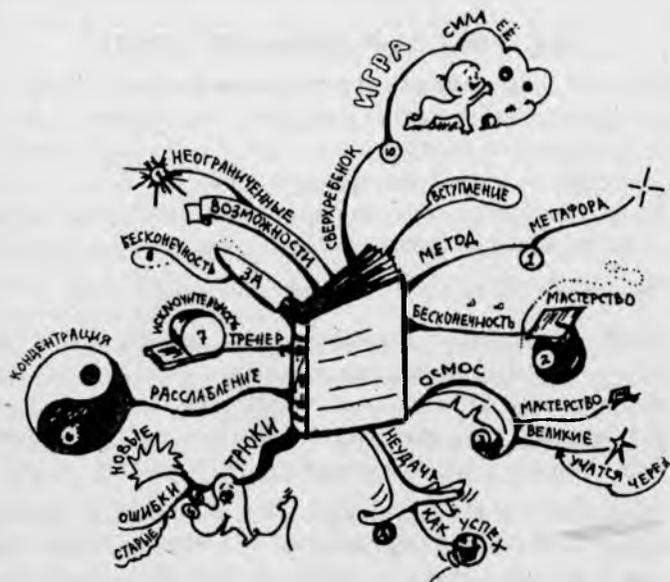
Теперь вы готовы жонглировать яйцами!

- Смейтесь над своими ошибками и успехами. Когда Эйнштейну в голову приходила новая идея, он хохотал до слез.
- Выделите в своем графике время для игры.
- Наблюдайте за детьми. Применяйте то, чему вы научитесь у них, в жонглировании, учебе и жизни.

Поздравляем! Прочитав книгу «Научитесь учиться или жонглировать», вы расширили сферу своего влияния. Благодаря жонглированию вы выучили универсальный язык. В Японии вы *tejina-shi*, во Франции — *jongleur*, в Италии — *giocoliere*, в Латинской Америке и Испании — *malabarista*, в Индонезии — *pemain sunglap*. В какой у вас лок света вы ни попадете, вы знаете, как заставить радоваться каждого малыша и разбудить ребенка в каждом взрослом. Применяйте метафорический метод жонглирования, чтобы посвятить других в радостную атмосферу жонглирования и помочь им научиться всему, чему они хотят и могут.

Самые разные люди жонглируют и учатся вместе. Учащиеся, начиная с детсадовского возраста и до студентов-аспирантов, зажигают свои тела и умы с помощью жонглирования. Жонглируют целые семьи, смеясь и излучая любовь друг к другу. Бизнес становится более эффективным, если компании начинают применять метафорический метод жонглирования. Люди по всей планете становятся лучше и радостнее, созерцая каскад бесконечности.

Ваш познавательный потенциал практически неограничен. Высвободите могущественную силу познания, мыс-



ленно представляя успех и философски относясь к неудачам. Сделайте свою жизнь более наполненной и интересной, применяя искусство спокойной концентрации и мудрость игры. Жонглируйте, и вы разбудите внутренний ритм, связывающий вас со всем живым. Начните сегодня же учиться то, что мечтали освоить давно, пусть это будет самая неосуществимая и смелая фантазия! Посвятите себя этому — и успех неизбежен.

Добро пожаловать во всемирную семью жонглеров! Это стихотворение — для вас.

Универсальные жонглеры: звук, сила, время, пространство, энергия — великие дети Космоса

Универсальные жонглеры —
Великие дети.
Бесконечная резвость!

Звук струится каскадом, сжимаясь и распространяясь, взмывая ввысь и опускаясь, он рвется и соединяется, приобретая форму, разворачиваясь, прыгая и смеясь. Сила вздымается, летит, пронизывая, пробивая себе ход, дрожит, тянется, взрывается и летя, и падая, сжимаясь, впитываясь и клубясь, разливаясь и заостряясь, разбиваясь, соединяясь, сгорая и смеясь. Время и пространство растягиваются, текут, исчезая и сжимаясь, утончаясь, катятся, несутся и летят. Энергия меняется, скользит, жонглирует, пылает, лучится, вздымается, расходится лучами и взрывается. Их Игрушки! Их Поля! Бесчисленные руки, чтоб жонглировать, вздымать, бросать, швырять, пинать и вновь играть! Смеясь, вращать и перебрасывать горстями драгоценности, как шаровые молнии. Клубится пар, созданный гамма-кистью, и, замерзая, порождает взрыв. Мяч как солнце, планета, молекула или атом, который сочитяся, несется, катится, вздымается спиралью. Все можно метать, швырять, раскачивать, резвась, дурачься, устроив шумную возню со смехом, радостью и шутками. Сады рентгеновских лучей, гамма-овоцы, ультра-, инфрареальности, Великие Отходы, Галактические облака — увиденные слепцом белогривые лошадки.

Вокруг и вдаль, через нашу прямую, запутанную,
 привязанную к скорости Вселенную!
 Бросая до Луны, летая на огненных хвостах комет,
 смотря на все с заснеженного горизонта и видя
 филигранность звездной пыли, дразнящей нас,
 смеющейся над крылатым шлемом
 с огромной прорезью,
 вздымающимися стрелами войны — бегство,
 Хронос, его Нептун, трезубец, адский бог и пыль
 наших катящихся камней
 пляшут вокруг голубых звезд красными хороводами
 жары и синими кругами холода,
 тайно изменяя со скоплениями, туманностями,
 стреноженными Солнцами,
 тандем
 летит, Супергигант, вдыхая все цвета, видит монстра,
 являющегося Раком, Светом в поясе из звездной пыли,
 разбитой вдребезги новой звезды.
 Красный Космос смещается, и синий смещает нас в куб,
 и снова в куб,
 ведущий в ничто, которое есть все.
 Бесконечно энергичные, безграничные, необузданные!
 Дни напролет, где седьмой становится первым,
 свободные!
 Играют сверхдети,
 играют через нас, лазеры, жару, огонь, жонглируя,
 вникая и отбивая мяч.
 Все это их, Вечности нескончаема мгла,
 Свет, Создай, Разрушь
 и Не старей вовеки!
 Перемена поглощается измененным: движение едино,
 скорость постоянна, шума нет.
 Их отражает эхо, сходясь в едином тоне.

Послесловие: дух чемпионов

В августе 1994 года более тысячи жонглеров со всего мира прибыли на конференцию Международной ассоциации жонглеров в Берлингтоне, штат Вермонт. Пиком торжеств стал Всемирный чемпионат по жонглированию, который состоялся в знаменитом театре Флинна. Участники поразили зрителей, исполняя невообразимые комбинации из семи мячей. Все выступающие роняли во время представления мячи, но все они быстро находили выход из сложившейся ситуации, продолжая жонглировать как ни в чем ни бывало. Почему все великие жонглеры мира делали ошибки? Потому что каждый из них пытался раздвинуть границы невозможного. Победителем стал Тони Дункан, жонглер из Бруклина, штат Нью-Йорк. Он порастил публику своим оригинальным, просто невероятным выступлением. На следующий день мы с Тони Бьюзеном подписывали копии только что изданной книги «Научитесь учиться или жонглировать». Как вы думаете, кто первым купил один из экземпляров этой книги? Правильно, Тони Дункан, чемпион мира. Он сказал: «Я надеюсь, что найду в этой книге что-то новое, что поможет мне стать еще чуточку лучше».

Те, кто действительно извлечет пользу из всех идей, представленных на предыдущих страницах, выбрали эту книгу потому, что в них живет дух чемпионов — желание постоянно учиться. Без сомнения, вы приобрели эту книгу, руководствуясь тем же духом. Желание постоянно постигать что-то новое сродни той силе, что заставляет тоненькие ростки пробиваться сквозь толщу асфальта. Она движет каждым творческим, жизнеутверждающим действием. Эта сила может коренным образом изменить вашу карьеру и жизнь.

Приложение

Вехи на пути к совершенству: система оценки жонглерского мастерства

Многие из наших учеников говорят, что им нужны критерии оценки своего прогресса в жонглировании. Поэтому мы разработали систему оценки жонглерского мастерства. Такие системы используются в различных областях, от игры на фортепиано до игры в шахматы и боевых искусств. Наша система основана на системе оценки японского единоборства айкидо, которое мы оба изучаем. Хотя мы думаем, что вы будете применять эту систему для оценки своих успехов в жонглировании, мы все же хотим, чтобы вы с радостью применяли принципы из книги «Научитесь учиться или жонглировать» в любом своем начинании.

- 10-й уровень — жонглирование одним мячом десять раз туда и обратно из одной руки в другую.
- 9-й уровень — подбрасывание двух мячей в нужные точки на вершине квадрата через равные промежутки времени без необходимости их ловить. Подбрасывание двух мячей, один из них ловится. Подбрасывание двух мячей, ловятся оба — комбинация из двух мячей.
- 8-й уровень — десять комбинаций двумя мячами.
- 7-й уровень — подбрасывание трех мячей в нужные точки на вершине квадрата, ни один из них не ловится. Подбрасывание трех мячей, ловится один. Подбрасывание трех мячей, ловятся два. Подбрасывание трех мячей, ловятся все три — ваша первая комбинация из трех мячей!

- 6-й уровень — три полные непрекращающиеся комбинации.
- 5-й уровень — десять полных непрекращающихся комбинаций. Одна удачная попытка подбрасывания мяча «до луны». Одна комбинация жонглирования одной рукой каждой рукой по отдельности.
- 4-й уровень — 33,3 полной непрекращающейся комбинации (сто бросков). Подбрасывание одного мяча выше уровня квадрата с каждой стороны по три раза. Пять комбинаций жонглирования двумя мячами в одной руке (десять бросков) каждой рукой по очереди.
- 3-й уровень — сто полных непрекращающихся комбинаций (триста бросков). Один полный, законченный обратный каскад. Три фонтана при непрекращающемся жонглировании. Двадцать комбинаций жонглирования двумя мячами в одной руке (сорок бросков) каждой рукой по отдельности. Упражнение «через—под» с одним мячом десять раз.
- 2-й уровень — 333,3 полной непрекращающейся комбинации (тысяча бросков). Трюк «за спиной» каждой рукой в процессе жонглирования. Сто комбинаций двумя мячами в одной руке (двести бросков) каждой рукой по отдельности. Отбивание мяча любой частью тела в процессе жонглирования. Перебрасывание мяча через плечо (мяч ловится за спиной) — по десять раз с каждой стороны.
- 1-й уровень — все вышеперечисленные требования, но при этом еще нужно показать совершенство осанки, ритма и плавности. Жонглирование за спиной обеими руками последовательно. Последовательное перебрасывание мяча через плечо обеими руками. Всплеск из четырех мячей (одна законченная комбинация). Одноминутная программа жонглирования, включающая не менее четырех различных трюков, один из которых должен быть придуман самим жонглером.
- Черный пояс — все вышеперечисленные требования, а также необходимость показать еще более совершенную осанку, ритм и плавность. Жонглирование четырьмя мя-

чами в течение тридцати секунд непрерывно (приблизительно двадцать пять комбинаций). Всплеск из пяти мячей (одна полная комбинация). Двухминутная программа жонглирования тремя мячами, включающая не менее восьми различных трюков, три из которых должны быть придуманы самим жонглером.

2-я степень черного пояса — все приведенные выше требования с еще более высоким качеством осанки, ритма и плавности. Программа жонглирования четырьмя мячами в течение одной минуты, включающая три различных трюка. Три полные непрерывные комбинации жонглирования пятью мячами. Жонглирование тремя мячами в одной руке, две комбинации.

3-я степень черного пояса — все вышеупомянутые требования, плюс еще более высокое качество осанки, ритма и плавности. Двухминутная программа жонглирования четырьмя мячами, включающая шесть различных трюков. Непрерывное жонглирование пятью мячами в течение двадцати секунд. Всплеск из шести мячей (одна комбинация). Успокойтесь, седьмой мяч можно уронить!

Метафорический метод жонглирования

(сокращенный вариант)

1. Взяв один мяч, подбросьте его вверх и вниз, перебросьте его из руки в руку так, чтобы он описал плавную дугу у вас над головой. Отлично!
2. Возьмите два мяча, по одному в каждую руку. Подбросьте мяч правой рукой точно так же, как вы только что это делали с одним мячом. То же самое сделайте с мячом в левой руке. Концентрируйтесь на плавности, легкости бросков, мячи ловить не нужно.
3. То же самое, что и в пункте 2, только в этот раз поймайте мяч, подброшенный первым. Второй мяч пусть падает.
4. То же, что и в пункте 2, но в этот раз поймайте оба мяча!
5. Отлично! Теперь вы готовы жонглировать тремя мячами. Возьмите два мяча в одну руку и один — в другую. Подбросьте мяч, что находится впереди в руке с двумя мячами. Когда он достигнет высшей точки, подбросьте единственный мяч из второй руки. Когда тот в свою очередь достигнет вершины своей траектории, подбросьте оставшийся мяч. Ловить мячи не нужно!
6. То же, что и в пункте 5, только нужно поймать подброшенный первым мяч.
7. То же, что и в пункте 5, но в этот раз ловите первые два мяча. Поймав два мяча и не забыв подбросить третий, вы вдруг обнаружите, что в воздухе остался лишь один мяч, который вы уже можете поймать. Мы же го-

ворили вам, что жонглировать совсем несложно! Поймите третий мяч — вы вот вы уже закончили первую комбинацию жонглирования. Поздравляем!

Конечно, теперь, когда вы закончили первую комбинацию, вам захочется попробовать множественные комбинации. Применяя метафорический метод жонглирования, т. е. концентрируясь на легкости и направлении броска и сознательно позволяя мячам падать, вы постепенно войдете в удивительное царство множественных комбинаций. Одновременно с этим вы научитесь улучшать качество и скорость своей учебы.

Оглавление

От авторов	4
Предисловие: как возникла книга «Научитесь учиться или жонглировать»	6
Вступительная поэма	8
Введение	9
Часть I. Приключение начинается	13
Глава 1. Жонглирование как метафора	14
Глава 2. Освоение бесконечности	23
Часть II. Путь к совершенству	53
Глава 3. «Осмотическое» обучение, или обучение через подражание	54
Глава 4. Неудача как успех: научитесь любить свои ошибки	73
Глава 5. Старые ошибки, новые трюки	88
Глава 6. Искусство спокойной концентрации	98
Глава 7. Как стать совершенным тренером	123
Часть III. За горизонтом	133
Глава 8. За горизонтом	135
Глава 9. Неограниченные возможности	150
Глава 10. Сверхребенок: сила игры	155
Послесловие: дух чемпионов	169
Приложение	170
Метафорический метод жонглирования	173

ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:

г. Минск, тел. (017) 222-57-26;

e-mail: popugi@belsonet.net; <http://go.to/popugi>;

г. Москва, ООО «Робелс»,

тел. (095) 489-10-26, (095) 253-53-24;

г. Киев, пр. Красных Казаков, 6,

«Книжный дом “Орфей”», тел. (044) 418-84-73;

г. Новосибирск, «Топ-Книга», тел. (3832) 36-10-28;

книга—почтой: 630117, а/я 560;

e-mail: office@top-kniga.ru;

Интернет-магазин: www.top-kniga.ru

Научно-популярное издание

Серия «Успех!»

Майкл Дж. ГЕЛЬ, Тони БЬЮЗЕН

НАУЧИТЕСЬ УЧИТЬСЯ ИЛИ ЖОНГЛИРОВАТЬ

Перевод с английского

Художник обложки *М. В. Драко*

Компьютерная вёрстка оригинала-макета — *М. П. Трубач*

Корректор *О. Э. Евневич*

Подписано в печать 9.03.2000. Формат 84×108/32. Бумага газетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,24. Уч.-изд. л. 6,46.

Тираж 11000 экз. Заказ № 784.

Налоговая льгота — Общегосударственный классификатор
Республики Беларусь ОКРБ 007-98, ч. 1; 22.11.20.600

ООО «Попурри». Лицензия ЛВ № 117 от 17.12.97.

Республика Беларусь, 220033, г. Минск, ул. П. Глебки, 12.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 27.08.97.

Республика Беларусь, 220013, г. Минск, ул. Я. Коласа, 35, к. 305.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика

в типографии издательства «Белорусский Дом печати».

Республика Беларусь, 220013, г. Минск, пр. Ф. Скорины, 79.

Книга «Научитесь учиться или жонглировать» предлагает уникальный подход к само-совершенствованию, основанный на результатах последних исследований человеческого мозга и процесса познания.

Подход доказал свою эффективность на тысячах семинаров для организаций, включая «АТ энд Т», «Мерк», «Дюпон» и армию США.

В основе этого подхода лежит метафора жонглирования, передающая его важнейшие принципы. Например, обучаясь умышленно ронять мяч, читатели могут преодолеть мысленный барьер боязни сделать ошибку, открыв для себя новые возможности восприятия.

Сконцентрировавшись на броске, а не на необходимости поймать мяч, читатель начинает понимать важность процесса по сравнению с результатом.

Авторы представляют набор эффективных принципов менеджмента и теорий обучения, метафорически используя образ жонглирования (теннисными мячами или фруктами) для обозначения процесса познания нового в целом. Они предлагают свой взгляд на постановку целей, изменение отношения к чему-либо, расслабление и развитие уверенности.

Этот необычный подход к самосовершенствованию выгодно отличается от всех предшествующих и намного более увлекателен.

ISBN 985-438-396-2



9 789854 383965